

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE:

**MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA**

TEMA:

Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de
bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022

Autor:

Nut. Mishel Jaramillo Pillajo

Director:

Mgs. Rafael Lazo

Milagro, 2022

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **Mishel Andreina Jaramillo Pillajo** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magíster en Nutrición y dietética con mención en nutrición comunitaria**, como aporte a la Línea de Investigación **Salud Pública y bienestar humano integral maestría nutrición y dietética** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 14 febrero 2023

Mishel Andreina Jaramillo Pillajo

172698099

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, **Rafael Lazo** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Mishel Andreina Jaramillo Pillajo**, cuyo tema es **Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022**, que aporta a la Línea de Investigación **Salud Pública y bienestar humano**, previo a la obtención del Grado **Magister en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 14 febrero 2023

LAZO SULCA RAFAEL SELEYMAN

0918859687

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **JARAMILLO PILLAJO MISHEL ANDREINA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA INGESTA ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN MIGUEL DE LOS BANCOS, 2022", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	57.33
DEFENSA ORAL	38.67
PROMEDIO	96.00
EQUIVALENTE	Excelente



firmado electrónicamente por:
**CARMEN ELISA
NARANJO RODRIGUEZ**

Mgs. **NARANJO RODRIGUEZ CARMEN ELISA**
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



firmado electrónicamente por:
**PAMELA ALEJANDRA
RUIZ POLIT**

Mgs. **RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA**
VOCAL



firmado electrónicamente por:
**MERCEDES ANNABELLE
CABADIANA CEVALLOS**

Mgs. **CABADIANA CEVALLOS MERCEDES ANNABELLE**
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a mi Familia la cual ha sido mi apoyo incondicional en todo momento de mi carrera, gracias a su fortaleza y a Dios estoy culminando un capítulo más en mi vida en mejora de ser una profesional de éxito.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi madre quien ha pasado horas junto a mi acompañando mi proceso, motivándome a continuar y no desmayar en el camino; al igual que mi padre quien me acompaño en largas horas de viaje para culminar mi vinculación con la comunidad.

Mi gratitud total al departamento de posgrado de la UNEMI, a la dra, Vanessa Vargas Coordinadora del posgrado y demás docentes que han acompañado esta trayectoria nos han enseñado con profesionalismo, paciencia y han sabido llegar a compartir sus conocimientos a quienes hemos cruzado este satisfactorio camino.

Resumen

INTRODUCCIÓN: Las redes sociales en la actualidad son el medio para el desarrollo del aprendizaje autónomo en los adolescentes, por ende, el contenido y recomendaciones de métodos de alimentación que se visualice debería ser el idóneo para prevenir ingestas alimentarias inadecuadas. **OBJETIVO:** Analizar la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022. **METODOLOGÍA:** en la metodología se ha diseñado un Estudio no experimental de corte transversal, mixto cualitativo – cuantitativo, el tipo de muestreo empleado es no probabilístico aleatorio voluntario, para la investigación de campo aplicada se realiza un banco de preguntas de manera empírica orientadas a obtener resultados que aporten en el logro del objetivo planteado, la misma que fue avalada por un panel de expertos de cuarto nivel especialistas en el área de salud, en la aplicación de investigación de campo se obtuvo una muestra significativa de 115 estudiantes de bachillerato entre 15 a 18 años, para identificar el uso de redes sociales y la influencia de la misma en su ingesta alimentaria. **RESULTADOS:** Al analizar la influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria se pudo constatar que el 95,7% de los participantes en algún momento se vio influenciado por la orientación de las redes sociales, en cuanto a su alimentación. Es importante considerar que en la ingesta alimentaria según la frecuencia de consumo se evidencia un bajo consumo de lácteos, frutas, vegetales, y carbohidratos complejos; un consumo elevado de carbohidratos simples de alta densidad energética, además de bebidas procesadas, alimentos precocidos, snacks, acompañado de consumo de comidas fuera del hogar. Se identifica una relación positiva entre la búsqueda de información de alimentación en redes sociales y los factores obtenidos de los hábitos alimenticios, el primer factor lo denominamos Consumo de proteínas y carbohidratos simples (V1) en un 80%, al segundo factor se lo definió como consumo de frutas, verduras, lácteos y carbohidratos complejos (V2) en un 30%, por lo tanto, se logra verificar que existe una influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes. **CONCLUSIONES:** Existe una relación positiva entre la ingesta alimentaria y el uso de redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad educativa San Miguel de los Bancos, los cuales mantienen una ingesta alimentaria, no recomendada para su edad. Por lo tanto, es favorable el desarrollo de estrategias dentro del campo educativo acompañado de una oportuna intervención profesional, con el objetivo de orientar una ingesta alimentaria y prevenir que a largo plazo los jóvenes tengan problemas en su estado de salud y calidad de vida.

Palabras clave: Redes Sociales, ingesta alimentaria, adolescentes, estado nutricional, hábitos alimentarios.

Abstract

INTRODUCTION: Social networks are currently the means for the development of autonomous learning in adolescents, therefore, the content and recommendations of feeding methods that are displayed should be ideal to prevent inadequate food intake. **OBJECTIVE:** To analyze the influence of social networks on the dietary intake of high school adolescents from the San Miguel de los Bancos Educational Unit, 2022. **METHODOLOGY:** In the methodology, a non-experimental cross-sectional study, mixed qualitative-quantitative, has been designed. , the type of sampling used is non-probabilistic random voluntary, for the applied field research a bank of questions is carried out empirically oriented to obtain results that contribute to the achievement of the proposed objective, the same one that was endorsed by a panel of experts fourth level specialists in the health area, in the application of field research a significant sample of 115 high school students between 15 and 18 years old was obtained, to identify the use of social networks and its influence on their food intake . **RESULTS:** When analyzing the influence of social networks on food intake, it was possible to verify that 95.7% of the participants at some point were influenced by the orientation of social networks, in terms of their diet. It is important to consider that in food intake according to the frequency of consumption, there is evidence of a low consumption of dairy products, fruits, vegetables, and complex carbohydrates; a high consumption of simple carbohydrates with a high energy density, as well as processed drinks, pre-cooked foods, snacks, accompanied by the consumption of meals outside the home. A positive relationship is identified between the search for food information on social networks and the factors obtained from eating habits, the first factor is called Consumption of proteins and simple carbohydrates (V1) by 80%, the second factor is defined as consumption of fruits, vegetables, dairy products and complex carbohydrates (V2) by 30%, therefore, it is possible to verify that there is an influence of social networks on the dietary intake of adolescents. **CONCLUSIONS:** There is a positive relationship between food intake and the use of social networks in high school adolescents from the San Miguel de los Bancos Educational Unit, who maintain a food intake that is not recommended for their age. Therefore, the development of strategies within the educational field accompanied by timely professional intervention is favorable, with the aim of guiding a food intake and preventing young people from having problems in their health status and quality of life in the long term.

Keywords: Social Networks, dietary intake, adolescents, nutritional status, eating habits.

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1. Características de la frecuencia de uso de las de Redes Sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022	31
Ilustración 2. Características de Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	32
Ilustración 3. Tiempo designado diariamente al uso de las redes sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.	33
Ilustración 4. Buscan información en redes sociales sobre alimentación los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	34
Ilustración 5. Red social visitada con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	35
Ilustración 6. Aplican la información sobre alimentación, recetas y dietas, que obtiene en redes sociales en su diario vivir los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	36
Ilustración 7. Preferencia de orientación alimentaria en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	37
Ilustración 8. Las redes sociales le han ayudado a conocer que es una alimentación saludable a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	38
Ilustración 9. Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria diaria de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.	39
Ilustración 10. Identifican su peso actual los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	41
Ilustración 11. Identifican su requerimiento nutricional los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	42
Ilustración 12. Identifican su talla actual los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	43
Ilustración 13. Frecuencia consumo lácteos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	46
Ilustración 14. Frecuencia consumo Proteínas origen animal en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	47

Ilustración 15. Frecuencia consumo frutas y verduras en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	47
Ilustración 16. Frecuencia consumo carbohidratos simples y complejos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	48
Ilustración 17. Frecuencia consumo granos secos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	48
Ilustración 18. Frecuencia consumo alimentos procesados, consumo fuera hogar en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022 ...	49
Ilustración 19. Gráfico de sedimentación	56
Ilustración 20. Gráfico de sedimentación de los factores	60
Ilustración 21. Gráfico del modelo de distribución de variables	67

Lista de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	7
Tabla 2. Características de la frecuencia de uso de las de Redes Sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022 ...	31
Tabla 3. Características de Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022	32
Tabla 4. Tiempo designado diariamente al uso de las redes sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022	33
Tabla 5. Buscan información en redes sociales sobre alimentación los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022	34
Tabla 6. Red social visitada con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	35
Tabla 7. Aplican la información sobre alimentación, recetas y dietas, que obtiene en redes sociales en su diario vivir los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	36
Tabla 8. Preferencia de orientación alimentaria en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.....	37
Tabla 9. Las redes sociales le han ayudado a conocer que es una alimentación saludable a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.	38
Tabla 10. Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria diaria de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022. ...	39
Tabla 11. Conocen sobre su requerimiento nutricional, peso, talla los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022	40
Tabla 12. Frecuencia de consumo alimentario en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022	45
Tabla 13. Análisis de los datos descriptivos de los ítems para medir distribución y dispersión de los datos	51
Tabla 14. Análisis Correlación Kendall's	52

Tabla 15. Analisis Correlación Spearman's	52
Tabla 16. Escala de confiabilidad estadística	54
Tabla 17. Escala individual de confiabilidad estadística	54
Tabla 18. Test de chi cuadrado	55
Tabla 19. Caracterización de los componentes principales	56
Tabla 20. Carga del componente	56
Tabla 21. Escala de confiabilidad estadística	57
Tabla 22. Escala individual de confiabilidad estadística	57
Tabla 23. Prueba de esfericidad de Bartlett's test.....	58
Tabla 24. Test Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	58
Tabla 25. Test Chi Cuadrado	59
Tabla 26. Carga de Factor	59
Tabla 27. Características del factor	59
Tabla 28. Additional fit indices	59
Tabla 29. Model fit.....	61
Tabla 30. R-Squared.....	61
Tabla 31. Parámetros de estimación del factor de carga.....	61
Tabla 32. Coeficiente de Regresión.....	62
Tabla 33. Factor de Varianza.....	63
Tabla 34. Factor de Covarianza	63
Tabla 35. Residual variances.....	63

Índice / Sumario

Contenido

Introducción	1
Capítulo I: El problema de la investigación	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Delimitación del problema	5
1.3 Formulación del problema	5
1.4 Preguntas de investigación	5
1.5 Determinación del tema.....	5
1.6 Objetivo general	6
1.6.1 Objetivos específicos.....	6
1.7 Hipótesis.....	6
1.8 Declaración de las variables (operacionalización)	7
1.9 Justificación.....	10
1.10 Alcance y limitaciones	12
CAPÍTULO II: Marco teórico referencial.....	13
2.1 Antecedentes	13
2.1.1 Antecedentes históricos.....	13
2.1.2 Antecedentes referenciales	13
2.1.3 Marco Legal.....	14
2.2 Contenido teórico que fundamenta la investigación	16
Capítulo A. Redes Sociales.....	16
Definición Redes Sociales.....	16
Antecedentes del uso de redes sociales y su vinculación con la alimentación.....	17
Redes sociales más usadas en adolescentes	17
Frecuencia de uso de las redes sociales en adolescente	17
Búsqueda de información preferencial en redes sociales y sitios web	18
Impacto de las redes sociales en los adolescentes.....	18
Estrategias de medios sociales.....	19
Capítulo B. Ingesta alimentaria	19

Clasificación de los alimentos	19
Definición de Ingesta Alimentaria	20
Frecuencia de consumo	20
Hábitos alimentarios de adolescentes	20
Preferencias alimentarias de los adolescentes	21
Dieta	21
Capitulo C. Estado Nutricional	21
Definición.....	21
Adolescencia	22
Índice de masa corporal.....	22
Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.....	22
Factores de riesgo.....	23
Imagen corporal en adolescentes	24
CAPÍTULO III: Diseño metodológico	25
3.1 Tipo y diseño de investigación	25
3.2 La población y la muestra.....	26
3.2.1 Características de la población.....	26
3.2.2 Delimitación de la población	26
3.2.3 Tipo de muestra	26
3.2.4 Tamaño de la muestra.....	26
3.2.5 Proceso de selección de la muestra	27
3.3 Los métodos y las técnicas	27
3.3.2 Métodos teóricos:	27
3.3.3 Métodos empíricos:	28
3.3.4 Técnicas e instrumentos:.....	28
3.3.5 Consideraciones éticas	28
3.4 Procesamiento estadístico de la información.....	29
CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados	30
4.1 Análisis de la situación actual.....	30

4.2	Análisis Comparativo.....	64
4.3	Verificación de las Hipótesis.....	67
CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones.....		69
5.1	Conclusiones.....	69
5.2	Recomendaciones	70
Bibliografía.....		71
Anexos		75

Introducción

La presente investigación se realiza considerando que en la actualidad los jóvenes muestran gran interés por la información obtenida a través de las redes sociales siendo una de las causas que modifica su estilo de vida y su comportamiento dentro de la sociedad, razón por la cual se considera en esta investigación la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos. Se trata de indagar si los promotores de la información benefician a conllevar una alimentación saludable acorde al grupo etario de estudio.

Las redes sociales actualmente son el nexo al conocimiento de los adolescentes, por ende, el contenido de recomendaciones de métodos de alimentación que se visualice debería ser el idóneo para prevenir ingestas alimentarias inadecuadas, día a día el aumento de usuarios, interacciones e incluso la diversidad de información disponible, creadas para conectar personas de todo el mundo y luego compartir e intercambiar experiencias es mayor, las redes sociales se ha convertido en un punto de inflexión en la historia de los medios, como también el conocimiento de nuevos productos, siendo por lo tanto de gran importancia el tema de estudio por ser un tema actual que influye en la conducta de los jóvenes.

Para la presente investigación se considera como objetivo general, analizar la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos. Y de esta manera proporcionar a la sociedad elementos que permitan orientar el manejo adecuado de la información obtenida en el presente estudio.

La presente investigación tiene características de relevancia ya que el objeto de estudio hace referencia a un determinado contexto social en donde participan 115 estudiantes de la institución mencionada, que generan aportes en los resultados obtenidos de la investigación. La metodología empleada en la presente investigación es un estudio no experimental de corte transversal, mixto cualitativo – cuantitativo, el tipo de muestreo empleado es no probabilístico aleatorio voluntario.

En los sistemas sociales juveniles y nutricionales, la fase de búsqueda de hábitos alimenticios es obvia por medio de las redes sociales crea un el método de elección a través del cual, los adolescentes están susceptibles para modificar cambiar su comportamiento alimentario.

La relevancia del presente estudio es identificar factores que beneficien llegar de manera propicia a los jóvenes con información oportuna para su ingesta alimentaria, ya que ellos serán los beneficiarios directos.

Capítulo I: El problema de la investigación

1.1 Planteamiento del problema

“La alimentación en la actualidad es uno de los factores que mayor atención demanda de los profesionales de la salud, en vista que el uso continuo de la tecnología puede variar la percepción de la ingesta alimentaria de los adolescentes” (Duno & Acosta, 2019), razón por la cual, mediante esta investigación se pretende indagar sobre el interés de los jóvenes en el uso de las redes sociales y la influencia de éstas sobre su ingesta alimentaria, por razones como la imitación de estereotipos que influyen en su conducta y aceptación dentro de los grupos sociales; provocando en los jóvenes estados de incertidumbre en cuanto al modelo a seguir.

En la actualidad las redes sociales son el medio de fácil acceso a cualquier tipo de información que las personas puede acceder en el momento requerido, sin embargo, este medio de información no es considerado una fuente confiable, ya que la interacción entre los internautas no siempre garantizan que la información sea provista por expertos, en el artículo elaborado por Bergström & Jervelycke Belfrage, (2018), sostiene que, en los jóvenes la explicación más importante para el uso de las noticias en las redes sociales es la forma de uso, el cual se ve influenciado por el interés y la antigüedad de éstas.

Según Satóstegui, (2020), los jóvenes realizan y modifican sus conductas en función de aquellos similares a los que consideran atractivos, siguiendo modelos que imitan tanto en los medios de comunicación, como en las redes sociales, poniendo en riesgo su salud.

Se estima que un 85% de los trastornos de alimentación ocurren durante la juventud según (Lezama, 2015), considerando que las redes sociales son de fácil acceso actualmente con mayor demanda en el manejo electrónico, el uso diario es variado sobre la conducta de la juventud, es innegable las ventajas que estas nos brindan, y las desventajas de las mismas.

Para Barquera et al., (2018); Christian & Smith, (2018); Sadowska et al., (2020); Turner et al., (2018), quienes sostienen que los jóvenes están expuestos a ambientes alimentarios mediante publicidad engañosa de alimentos poco saludables que afectan su comportamiento alimentario, desde la adquisición hasta el consumo de estos provocando no solo entornos obeso génicos, o impacto sobre patrones alimentarios, sumado esto a bajos niveles de

actividad física, los cuales pueden desembocar en enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos de la conducta alimentaria originados por hábitos alimentarios inadecuados durante su adolescencia, como lo citó Colantonio, (2021), sobre la influencia de las redes sociales afectan el comportamiento en los adolescentes.

Para Paredes, (2021), quien sostiene que el apoyo nutricional es importante pero, solo el 16,7% de la población encuestada en su estudio indica tener ayuda de un nutricionista, mientras el 9,2% de las jóvenes conoce sobre tratamientos dietéticos y el 19,7% sobre trastorno de alimentación, el 78,5% de los encuestados revisa su peso 3 veces a la semana, lo que evidencia un gran desconocimiento de su propio cuerpo en su comportamiento interno sobre alimentación y peso se refiere; esto explica la influencia entre las redes sociales y el desarrollo de trastornos alimentarios.

Para Navarro & At all, (2017), el desconocimiento de los jóvenes sobre prácticas alimentarias y requerimientos nutricionales considerando las peculiaridades de una dieta equilibrada y la relación que tiene la presencia de la malnutrición ya sea por déficit o exceso de alimentos, son factores de riesgo potencialmente considerables en generar patologías a corto o mediano plazo.

Razón por la cual se considera de gran importancia determinar en los adolescentes de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, si el uso de las redes sociales influye en su ingesta alimentaria.

1.2 Delimitación del problema

Espacio

En Ecuador, región sierra, provincia de pichincha, en el cantón San Miguel de los Bancos en la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos

Tiempo

La información linkografica y bibliográfica que se va a investigar para la elaboración de la presente tesis será basada en los últimos 7 años

Universo

El tema está orientado a los adolescentes de bachillerato con rango de edad entre 15 a 18 años de la Unidad educativa San Miguel de los Bancos.

1.3 Formulación del problema

¿Cuál es el efecto de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos?

1.4 Preguntas de investigación

- ¿Con qué frecuencia se usan las redes sociales de acuerdo con el interés de búsqueda sobre la ingesta alimentaria en los adolescentes de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos?
- ¿Cuál es la ingesta alimentaria de acuerdo con la frecuencia de consumo de los adolescentes de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos?
- ¿Cuál es la preferencia de orientación alimentaria de los adolescentes de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos?

1.5 Determinación del tema

Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

1.6 Objetivo general

Analizar la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

1.6.1 Objetivos específicos

1. Establecer la frecuencia de las redes sociales e interés de búsqueda de información alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos.
2. Interpretar la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos.
3. Identificar la preferencia de la orientación alimentaria en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos.

1.7 Hipótesis

Hipótesis General

Las redes sociales influyen sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

Hipótesis particulares

1. El interés de búsqueda sobre la ingesta alimentaria es frecuente en las redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos.
2. La ingesta alimentaria de los adolescentes según la frecuencia de consumo es inadecuada, acorde al grupo etario.
3. Los adolescentes de bachillerato prefieren la orientación alimentaria de un Influencer u otro y no de un profesional de la salud.

1.8 Declaración de las variables (operacionalización)

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Tipo
Datos para identificar el uso de redes sociales					
Frecuencia de uso de las redes sociales o sitios web	Lapso del uso de redes sociales	Tiempo estimado de uso de redes sociales	Días a la semana de uso de redes sociales hasta el momento de la encuesta	Todos los días Casi todos los días Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas	Selección o preferencias informativas para uso de información sobre alimentación	Selección páginas web o red social	Preferencias	Todos los días Casi todos los días Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Tiempo de uso de redes sociales y sitios web	Número de horas que se destinan al uso de las redes sociales	Tiempo estimado de uso de las redes sociales	Horas de uso diario de redes sociales	Menos 1 hora/día 1 a 2 horas / día 2 a 3 horas / día 3 a 4 horas/día Más de 4 horas/día	Intervalo
Busca información en redes sociales sobre alimentación	Información que requiere buscar el adolescente	Contenido de Plataformas de red social online	Preferencia de contenido de interés de los jóvenes	Todos los días Casi todos los días Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Tipo de red social y sitio web	Herramienta online donde el usuario puede generar o gestionar contenidos	Plataformas de red social disponibles y e uso	Tipo de red social preferida en uso actualmente hasta el momento de la encuesta	Facebook Tik tok Instagram Twitter YouTube	Nominal politómica

Whatsapp

Aplicación información sobre alimentación, recetas y dietas en su diario vivir	Aplicación sobre la información encontrada por los jóvenes	Contenido de Plataformas de red social online	de	Preferencia de contenido interés de jóvenes	de los	Todos los días Casi todos los días Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Tipo de presentador de contenido alimenticio	Preferencia de donde sale la información sobre alimentación	Personal que brinda la información	de	Preferencia presentador contenido alimenticio	de	Influencer/Coach Nutricionista/Médico Youtuber	Nominal politómica
Han ayudado conocer sobre alimentación	Selección de preferencias en cuanto a informar sobre alimentación	Contenido de Plataformas de red social online	de	Preferencia de contenido interés de jóvenes	de los	Todos los días Casi todos los días Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria	Influencia de la información de búsqueda en la ingesta alimentaria de los jóvenes	Contenido de Plataformas de red social online	de	Preferencia de contenido interés de jóvenes	de los	Todos los días Casi todos los días Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Datos para ingesta alimentaria							
Conoce el requerimiento del estado nutricional	Identifica el joven su estado nutricional actual	Conoce su estado nutricional	su	Conocimiento		Siempre A veces Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Conoce su Peso	Identifica el bachiller su peso actual	Conoce su peso		Conocimiento		Siempre A veces Ocasionalmente Casi nunca	Nominal Politómica

Conoce su Talla	Identifica el joven sobre su talla actual	Conoce su talla	Conocimiento		Nunca Siempre A veces Ocasionalmente Casi nunca Nunca	Nominal Politómica
Frecuencia de consumo	Frecuencia de consumo de los alimentos a elección de los jóvenes	Frecuencia consumo alimentario	Elección alimentos preferencia	de de	Todos los días 4 a 5 veces/ semana 2 a 3 veces/ semana 1 vez a la semana No consume	Nominal politómica

Nota: La tabla muestra la relación de la variable dependiente e independiente en base a la encuesta aplicada a la investigación de campo.

1.9 Justificación

El presente trabajo de investigación se justifica debido a que, en la actualidad las redes sociales marcan nuevas formas y hábitos de vida en los adolescentes, quienes podrían modificar su conducta en cuanto a una alimentación saludable que garantice una adecuada calidad de vida. Siendo el bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos ubicada en el noroccidente de Pichincha, el objeto de estudio para la investigación, el cual cuenta con una población estudiantil urbana y rural.

La importancia de esta investigación radica en obtener información sobre la influencia de las redes sociales en la ingesta alimentaria de los adolescentes. Lo cual permitirá despejar varias interrogantes e interpretar como estas herramientas se relacionan al adquirir hábitos alimentarios y el interés que los adolescentes le prestan a este tipo de información. Lo cita Míguez Fernández, (2019), Hay una estrecha relación entre las redes sociales y la alimentación de las personas, ya que el gran protagonismo en esta sociedad lo tienen las redes sociales. Toda la información se obtiene a través de Internet, y la forma de comunicarse a través de redes sociales lo que impacta en la vida de las personas (Dominguez, 2010)

Considerando que los jóvenes son grupos vulnerables, en vista de su dependencia a los medios de información masiva y al marketing que se les ofrece a través de los cuales adquieren conductas que los alejan de sus hábitos y costumbres, sin considerar las consecuencias que les pueden generar como resultado de la imitación o el apego a cierta información que aparentemente lleva a modismos o estereotipos marcados dentro del medio social, además tenemos que considerar los entornos sociales en los que se desenvuelven dentro de la unidad educativa y la familia.

Lo sostiene Lagoria, (2020), la influencia de los medios de comunicación, en especial el internet, desencadenó un incremento de desórdenes en la conducta alimentaria con un gran

porcentaje de individuos, induciendo a un gran número personas a padecer enfermedades como anorexia y bulimia nerviosa, entre otros trastornos de la conducta alimentaria.

Las redes sociales son un medio de comunicación a través del cual, los adolescentes buscan ser aceptados por otros grupos sociales tanto en su forma de pensar, actuar, más aún cuando se trata del aspecto físico que identifica a un grupo social siendo este medio una de las formas con mayor relevancia en la conducta de quienes lo visualizan durante su tiempo de ocio, ya que el tener un dispositivo de manera frecuente es una forma de distracción de mayor uso en la actualidad.

El resultado obtenido en esta investigación tendrá como fin ser una fuente de orientación para la comunidad educativa y profesionales de la salud, buscando llegar a formar jóvenes críticos, reflexivos, frente al cuidado de su salud y desarrollo de las competencias digitales.

1.10 Alcance y limitaciones

Variable independiente:

Las redes sociales de plataforma web en búsqueda de contenido nutricional y alimenticio

Variable dependiente:

Ingesta alimentaria habitual de los adolescentes

Influye las redes sociales en busca de contenido alimenticio en la ingesta alimentaria de los jóvenes

CAPÍTULO II: Marco teórico referencial

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes históricos

En los últimos años según (Reyes et al., 2022), el dominio de los medios de telecomunicaciones, entre ellos el internet, desarrolló un aumento de trastornos en la conducta alimenticia de los jóvenes, provocando de esta forma la aparición de enfermedades como la anorexia y bulimia, entre otros trastornos de la conducta alimenticia, a un número considerable de personas.

Han ocurrido reportes acerca de la poca satisfacción de la imagen corporal y que se ha visto influenciada por factores como los medios de comunicación, ideas erradas acerca de la belleza, seguimientos de las modas y popularidad entre los adolescentes, que los conlleva a centrarse en su aspecto físico y pensar que una figura ideal es ser delgado. Debido a esto, existe la importancia de poder reconocer los elementos que condicionan los trastornos de conducta alimentaria y de esta manera, poder ayudar en la prevención de éstos. (Reyes et al., 2022)

Asimismo, durante el transcurso de los últimos años los trastornos en la conducta alimentaria y sus complicaciones han generado el replanteamiento acerca de los modelos corporales que se presentan en los contenidos y publicidades de los medios de comunicación, que son expuestos por modelos, actores, influencers, personas que no tienen un título que avale su profesionalismo, entre otros. De esta forma, la presión para imponerlos no da tregua y se amplificas a través de los medios de difusión. (Castrejón, 2018)

Según (Castrejón, 2018), en este tiempo, el internet juega un papel muy importante en los procesos de enseñanza-aprendizaje, considerándose un instrumento de la educación informal. No obstante, se lo ha tomado en cuenta como un elemento constituyente y de riesgo para el desarrollo de conductas restrictivas, de modo que, lo deja al margen de la posibilidad de convertirse en un factor predisponente para el desencadenamiento de estos trastornos.

2.1.2 Antecedentes referenciales

En la ciudad de Lima, (Blanco et al., 2020) realizó una investigación sobre el impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y adultos, en el que se reportó

que existe una influencia positiva en la estructura de la dieta, como la disminución del consumo de lípidos (7,62%), aumento de proteínas (7,1%), CHO (5,3%) y micronutrientes (Ca y Mg), todo gracias a la red social Facebook al momento de brindar consejos e información nutricional, además se evidenció que, el 95,1 % se saltaban el desayuno, el 96,7% consumían bebidas energéticas y el 93,1 % azucaradas frente al uso de las redes sociales de manera irregular hasta más de 5h/d, demostrando el impacto negativo de los medios sociales en los hábitos alimenticios de los jóvenes.

En un trabajo de investigación realizado por (Lomas, 2021) en la ciudad de Riobamba con el tema Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM, en el cual obtuvo como resultado que, los adolescentes presentan interés en temas relacionados con alimentación y son seguidores de páginas de esta índole, el 69% considera haber sido influenciado en ciertos hábitos alimentarios con el uso y la información de las redes sociales, es decir, los adolescentes si están influenciados en su alimentación debido al contenido multimedia que constantemente ven en el internet.

(Lucciarini et al., 2021) realizaron un estudio en la ciudad de Buenos Aires con el tema, Anorexia y el uso de redes sociales en adolescentes, en el cual concluyeron que, los cambios corporales en el adolescente, así como la necesidad de validación de su identidad por parte de su entorno, lo sitúan en una situación de vulnerabilidad, si bien las redes sociales pueden ser un factor para esa validación positiva, podrían constituir un factor de riesgo desencadenante de un trastorno de conducta alimenticio, principalmente la anorexia nerviosa, en adolescentes, además, recomiendan a todas las redes sociales que generen un cartel de ayuda como el de Instagram, debido a la vulnerabilidad de este grupo etario y que podría ser de gran ayuda para el mismo.

2.1.3 Marco Legal

Constitución de la República del Ecuador

Art. 3.- Son deberes primordiales del Estado: 1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes. (Ecuador, n.d.)

Art. 16.- Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a: 1. Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.

2. El acceso universal a las tecnologías de información y comunicación. (Ecuador, n.d.)

Art. 19.- La ley regulará la prevalencia de contenidos con fines informativos, educativos y culturales en la programación de los medios de comunicación, y fomentará la creación de espacios para la difusión de la producción nacional independiente. Se prohíbe la emisión de publicidad que induzca a la violencia, la discriminación, el racismo, la toxicomanía, el sexismo, la intolerancia religiosa o política y toda aquella que atente contra los derechos.(Ecuador, n.d.)

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, 24 la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Ecuador, n.d.)

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos.

Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas: El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad y otros servicios sociales necesarios.(Ecuador, n.d.)

Ley Orgánica de Salud

Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley.(CONGRESO NACIONAL, 2015)

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los

conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.(CONGRESO NACIONAL, 2015)

Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria

Que, LORSA Art. 27 Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y la malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos y la coordinación de las políticas públicas.(COPIISA, 2013)

Artículo 7.- Derechos de las familias consumidoras.

a) Derecho alimentario. - Es derecho fundamental de toda persona consumidora estar protegida contra el hambre, la desnutrición y malnutrición.

b) Derecho a la soberanía alimentaria. - Es derecho de toda persona consumidora disponer de alimentos sanos, nutritivos e inocuos, preferentemente de origen agroecológico y orgánico, en circuitos económicos de proximidad, provenientes de la agricultura familiar campesina, la pesca y recolección artesanal.(COPIISA, 2013)

2.2 Contenido teórico que fundamenta la investigación

Capítulo A. Redes Sociales

Definición Redes Sociales

Se conoce como red social a un espacio en la web, el cual nos permite a los usuarios relacionarnos, comunicarnos y compartir contenido multimedia con varias personas a la vez creando una comunidad virtual, convirtiendo a las personas en receptores y productores de contenidos. (Nass & Ledo, 2011)

Sin embargo, las redes sociales también se pueden definir como una exhibición pública por conexión, una forma de definir nuestra identidad frente a otras personas. Un lugar en el que alterar nuestro sujeto, estilo de vida y realidad pasa a ser parte de la red de contactos, siendo este un mecanismo de validación frente a los demás. También, un punto que es importante mencionar es que la identidad de los usuarios se vuelve dependiente a la inclusión colectiva. (Karina & Naranjo, 2014)

Antecedentes del uso de redes sociales y su vinculación con la alimentación.

El impacto de los medios de comunicación en a nivel de salud ha despertado un gran interés desde la creación de páginas web que con la primera aparición del informe Quiral en el marco de la Fundación Vila Casas creada en 1986. El el cual consiste en un análisis anual de las noticias médicas y sanitarias publicadas en la prensa de España en base a los temas sanitarios que preocupan a la sociedad. (Aranceta, 2018)

Según (Aranceta, 2018), en el año 2017 un diario llamado "El País" incluyó 1.600 artículos y reseñas sobre temas de alimentación y salud. En agosto de 2018 llevaba publicados 1305 artículos relacionados con la alimentación. En el caso del diario "El Mundo" 1175 artículos en 2017 y 758 en 2018 hasta el mes de agosto. A nivel del País Vasco el diario, El Correo, incorporó a sus contenidos a lo largo de 2017, 843 artículos sobre alimentación (458 en el periodo Enero-agosto de 2018).

Redes sociales más usadas en adolescentes

En cuanto a las redes sociales de ocio las personas deciden su uso, ya que son utilizadas para entretenerse o para establecer relaciones personales con el uso de comentarios, es una manera virtual de conversar o intercambiar información, además de ingresar a páginas de información y enterarse de las noticias de su comunidad, etc. Según la RSPH (Royal Society for Public Health), las redes sociales como Facebook y YouTube son las redes sociales con más suscriptores y con un porcentaje más bajo de seguidores tenemos a Twitter, (Pérez, 2022).

Un estudio realizado por (Álvarez & Sánchez, 2018), con la participación de 700 jóvenes de varios países como: Costa Rica, Argentina, Colombia, Chile, Ecuador y Perú. Nos revelo que la red social más utilizada en Latino América es WhatsApp, seguido de Facebook y YouTube, continuando con Instagram y Twitter, estas últimas han logrado que cada vez más jóvenes se acostumbren a su uso. Según una encuesta hecha en Facebook, Instagram, TikTok y Twitter son las más populares en Ecuador, siendo Facebook la red social más visitada en navegadores, y la menos usada mediante esta plataforma, es Instagram.

Frecuencia de uso de las redes sociales en adolescente

La población joven de hoy en día busca ser populares, para esto, necesitan una gran cantidad de gente conocida, el cual les permitirá tener más seguidores en sus cuentas personales, por

lo que hacen uso de las redes sociales como medio de comunicación pertinente para obtener esta meta, por lo tanto, el internet se encuentra en constante búsqueda de nuevas formas de sociabilizar, el 80% de los usuarios de redes sociales del mundo tienen entre 12 a 30 años, con muy alta frecuencia de visita y uso de las redes sociales y sitios web.(Castrejón, 2018)

Búsqueda de información preferencial en redes sociales y sitios web

Con respecto al tipo de información Arias y otros (2017) afirman que, gran parte de los jóvenes indaga en las redes sociales o sitios web información y documentos que no representan una investigación profunda, por ello averiguan en páginas web como Google o Wikipedia, así mismo existen jóvenes que siguen páginas webs o blogs solo para divertirse, o emplean su tiempo para juegos online, además de, estar pendientes de comentarios en los cuales comparten diferentes tipos de información, opiniones y difunden imágenes ya sean fotos y/o videos.

De acuerdo a Reig, Vilches, et al, (2017), el acceso a sitios de auto aprendizaje es una de las posibilidades que ofrece el internet porque, aumenta las posibilidades de acceso a webs de información diversa, y no cuesta ningún valor económico. Así mismo, se puede mantener una conexión con el resto del mundo, ya que como nos permite relacionarse a través de las redes sociales, de la mensajería o incluso a través de juegos en línea.

Impacto de las redes sociales en los adolescentes

Hoy en día, los estudiantes pasan más tiempo frente al computador o desde dispositivos móviles ya sean tabletas o celulares lo que no les permite socializar en el mundo externo, optando por ser parte de un mundo virtual para comunicarse por medio de mensajes, donde comparten contenido multimedia: videos, música y juegos, a consecuencia, dejan de lado obligaciones y tareas. El cual, pueden olvidarse de sus preocupaciones y dejando volar la imaginación construyendo una vida virtual.

Román & Quintana (2019) aseguran que, a nivel mundial millones de personas, en su mayoría mujeres, padecen de trastornos de la conducta alimentaria, como son bulimia, anorexia, ortorexia, trastornos por atracones de comida que ponen en riesgo la salud física y mental. Desde la década de los 50 la incidencia y prevalencia de trastornos de alimentación aumentado constantemente; y lo que más alarmante es el aumento considerable en la prevalencia en edades el cual es cada vez más tempranas. El 85% de los trastornos de alimentación se estima que ocurren en la adolescencia.

Estrategias de medios sociales

El concepto de consumo incidental de noticias en el contexto de las redes sociales describe cómo los usuarios se encuentran con las noticias sin tener esa intención específica para empezar. La recopilación de noticias puede considerarse como un subproducto de otras actividades, algo que ocurre con el uso habitual de un determinado medio, canal o contenido. (Valeriani & Vaccari, 2016).

Otro aspecto importante de esta tendencia creciente es la presencia de personas que influyen en otros en su recopilación de noticias. Ya en la década de 1950, (Katz & Lazarsfeld, 1955), identificaron la importancia de otros, los llamados líderes de opinión, en la distribución de información de medios y fuentes públicas. Este concepto encaja muy bien con la idea general de que los sitios de redes sociales se basan en personas que transmiten información de varios tipos. Sin embargo, esta nueva dinámica entre líderes y seguidores está relativamente inexplorada en entornos interpersonales mediados (Turcotte et al., 2015).

El objetivo del estudio que se presenta aquí es revelar cómo los jóvenes usan las noticias en sus redes sociales, si el uso es incidental o deliberado, y qué papel juegan los amigos y seguidores en esas redes para el consumo de noticias. El diseño del estudio incluye una encuesta representativa de la población sueca y un estudio de entrevistas en profundidad con adultos jóvenes. (Bergström & Jervelycke Belfrage, 2018)

Capítulo B. Ingesta alimentaria

Clasificación de los alimentos

La (FAO, n.d.-a) clasifica a los alimentos en micronutriente y macronutriente de lo cual podemos mencionar que:

Macronutrientes: carbohidratos simples y complejos (Los carbohidratos son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones 6:12:6. Durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O). Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares), proteínas (Las proteínas, como los carbohidratos y las grasas, contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, pero también contienen nitrógeno y a menudo azufre. Son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales. Las proteínas son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua), grasas (Las grasas alimentarias están compuestas principalmente de triglicéridos, que se pueden partir en glicerol y cadenas de carbono, hidrógeno y oxígeno, denominadas ácidos grasos. Esta acción, la digestión o la división de las grasas, se produce en el intestino humano

por las enzimas conocidas como lipasas, que se encuentran presentes sobre todo en las secreciones pancreáticas e intestinales).

Micronutriente: vitaminas y minerales (por lo general encontramos en frutas y verduras)

Definición de Ingesta Alimentaria

Conforme a (Guevara-Valtier et al., 2021) se define como ingesta a la introducción de la comida en el aparato digestivo ya sea para la alimentación o la hidratación, se realiza a través de la boca. El "bocado" o pieza de alimentación que se incorpora para la ingesta debe tener dimensiones mayores a las moléculas para denominarse ingestión.

Frecuencia de consumo

Los adolescentes, en su mayor parte consumen alimentos fuera de su casa o si están en ella no dedican el tiempo a su alimentación, lo cual en su mayoría se crea un riesgo de seguir dietas desequilibradas, es muy frecuente que el adolescente salga de casa sin desayunar o si lo consumen lo hacen, chateando por computadora o teléfonos móviles, o frente al televisor, condicionando el aporte adecuado de nutrientes en los adolescentes, a más de evitar consumir ciertos alimentos como son los carbohidratos (harinas, tubérculos) por el miedo a engordar. (Lagoria, 2020)

Debido a la creación de falsos estándares de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento han llegado a dar serios trastornos de la conducta alimentaria, además que es frecuente que a esta edad que por falta de una alimentación adecuada terminen en el consumo de snacks, comidas rápidas, aumentando la ingesta calórica que no necesariamente cubre los requerimientos de vitaminas y minerales. (Lagoria, 2020)

Hábitos alimentarios de adolescentes

De acuerdo con (Míguez Fernández, 2019), las conductas alimentarias de los adolescentes pueden estar marcadas por hábitos irregulares como, la omisión o preferencia de alguna de las comidas, ingiriendo refrigerios compuestos por azúcares simples, comidas rápidas, no comiendo en familia o rigiéndose a dietas sin indicación de un profesional médico y que solo son vistas y seguidas en redes sociales.

Además, de hacer deporte intenso sin el asesoramiento adecuado, o así mismo optan por el sedentarismo pasando muchas horas frente a una pantalla, medio que la industria alimentaria tiene gran dominio de publicidad, teniendo influencia negativa en su mayor parte, ya que, induce a los adolescentes a consumir comidas de bajo poder nutritivo y de muy alto valor calórico.

Preferencias alimentarias de los adolescentes

Habitualmente a los adolescentes les gustan consumir alimentos altos en sal y grasas provenientes de la ingesta de embutidos o de carnes previamente procesadas, alimentos que si se los consume con moderación pueden dar un gran aporte nutricional, mientras que si se abusa del consumo aportara gran cantidad de proteínas innecesarias, grasas saturadas y colesterol, al igual sucede con la elevada ingesta de snacks, comida rápida. (Figuro et al., 2007)

Por lo tanto, el abuso de estos alimentos lleva efectos secundarios favoreciendo enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, esto es el resultado de llevar una mala alimentación, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) recomienda una dieta sana que incluya, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, al menos 400 gramos de fruta y hortalizas

Dieta

Según (Gil, 2018)dieta viene del griego “diatia” el cual significa “modo de vida” y por lo tanto esta incluye, en toda su dimensión, el modo de vida alimentario y estilos de vida como la práctica de actividad física. En terminología actual “dieta” se refiere también a la prescripción de un perfil alimentario concreto que se relaciona al tratamiento o prevención y disminución de factor de riesgo o enfermedad diagnosticada.

Según (OMS, 2018), seguir una dieta sana nos ayudará a protegernos contra las formas de malnutrición y constituye la base de la salud y el desarrollo. A su vez ayudará a prevenir enfermedades, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades relacionadas con la obesidad. Una dieta desordenada junto con el sedentarismo, forman parte de los principales riesgos para la salud a nivel mundial.

Capitulo C. Estado Nutricional

Definición

El estado nutricional es según (Pedraza, 2004), el resultado entre el gasto energético alimentario-otros nutrientes esenciales y el balance entre las necesidades, además, el producto de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos.

De mismo modo afirma que, son tres las principales causas de los desórdenes nutricionales (desnutrición proteico - energética, carencias de micronutrientes y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación).

- Alimentos: disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de buena calidad y saludables.(FAO, n.d.-b)
- Salud (utilización biológica): estado personal de salud, estilo de vida y utilización de los servicios de salud. (FAO, n.d.-b)
- Cuidados: capacidad de la familia y de la comunidad para cuidar de las personas vulnerables o dedicar tiempo, atención, ayuda y conocimientos prácticos para cubrir las necesidades de estas personas.(FAO, n.d.-b)

Adolescencia

Según la (Organización Panamericana de la Salud, 2020), la adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por el crecimiento a un ritmo acelerado al igual que los cambios, acompañado de la maduración tanto física como sexualmente que adecúan al adolescente hacia la adultez. En este ciclo de vida se crean vivencias que son importantes para la construcción de la identidad de cada adolescente, la autonomía social y económica además de la obtención de las capacidades que serán necesarias para la generación de relaciones y asumir responsabilidades propias de la etapa adulta, añadiéndose a esto, la capacidad de razonamiento abstracto.

Índice de masa corporal

Según (Patiño, 2018), El índice de masa corporal (IMC), es la medida que relaciona el peso y la estatura del cuerpo humano; se utiliza para el cálculo de la cantidad de grasa corporal y de esta forma poder verificar si una persona tiene un peso adecuado. El cálculo del IMC es la forma más sencilla de evaluar el estado ponderal (el peso en relación con la altura, edad y sexo) y la herramienta mayormente utilizada en la práctica para el diagnóstico de la obesidad de forma exacta y sencilla, ésta se la obtiene mediante el resultado de los datos calculados de cada paciente como son: el peso en kilogramos dividido entre la talla en metros al cuadrado: $IMC = \text{peso kg}/\text{talla m}^2$.

Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes

Acorde a(López & Treasure, 2011), los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son patologías de carácter psiquiátrico y multicausales, que perjudican fundamentalmente a los adolescentes y mujeres jóvenes. El diagnóstico más común durante la etapa de adolescencia es el de TCA no especificado, seguido por el de anorexia y bulimia nerviosas, todos estos

trastornos tienen síntomas comunes como: la constante preocupación por los alimentos que ingieren, el peso y/o imagen corporal y la utilización de conductas erradas para disminuir o mantener el peso corporal.

Trastornos alimentarios no especificados (TANE): Los TANE son una categoría que comprende los TCA incumplen con uno de los criterios para anorexia o bulimia nerviosas, constituyen uno de los trastornos de conducta alimentaria más frecuente en la pubertad, igualmente, tienen una prevalencia que ha ido en aumento durante los últimos años.

Anorexia nerviosa: es un trastorno psiquiátrico complicado, que se caracteriza por el querer voluntariamente mantener un peso bajo de forma no saludable, por lo que, las personas que padecen esta enfermedad utilizan medios extremos para poder controlar su peso tales como; restricción o no consumo de alimentos, ejercicio exagerado y/o inducción del vómito.

Bulimia nerviosa: etimológicamente el término “bulimia” significa tener un apetito tan grande como el de un buey o la capacidad para comer un buey. Esto alude a una de las principales características diagnósticas de este trastorno, la presencia de los llamados, atracones, se presenta un síndrome alimentario que se caracteriza por eventos regulares de hiperfagia y consecuentemente por conductas purgatorias.

Los trastornos de conducta alimentaria, en ocasiones se ven acompañados de otras complicaciones de salud, al igual que psicológicas, éstas podrían ocasionar secuelas irreversibles para el correcto desarrollo de los adolescentes. Sin embargo, para poder evitar que el trastorno se cronifique, se necesita de un oportuno tratamiento y diagnóstico además de la derivación a equipos altamente especializados.

Factores de riesgo

Según (Scholten, 2022), es posible desarrollar trastornos alimenticios con o sin los factores de riesgo mencionados a continuación.

Sexo: Las mujeres son mucho más propensas que los hombres a desarrollar un trastorno alimenticio. Solo un aproximado de 5% al 15% de personas con anorexia o bulimia y un estimado de 35% de aquellos con trastorno de conducta alimentaria no especificado son hombres.

Factores Socioeconómicos: Las personas que viven en países desarrollados económicamente, al parecer tienen un mayor riesgo de padecer estos trastornos alimenticios. Algunas investigaciones alegan que, los países con poco desarrollo económico son menos propensos al riesgo de bulimia que los países altamente desarrollados.

Edad: Los trastornos alimenticios son más frecuentes en personas jóvenes, en edades correspondientes entre los 12 y 25 años, sin embargo, también pueden aparecer en niños y adultos mayores.

Factores Genéticos y Bioquímicos: recientes estudios, apuntan que las anomalías en las conexiones cerebrales que involucran la serotonina neurotransmisora perduran aun después de persisten después de la recuperación de ciertos trastornos alimenticios, estos descubrimientos llevan a especular acerca de que la serotonina podría tener una función causante de la anorexia.

Factores de la Personalidad: algunos factores de la personalidad podrían aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio. Las personas con trastornos alimenticios tienden a ser perfeccionistas debido a poseen altas expectativas de sí mismas y otras personas, sin embargo, llegan a tener autoestima baja y problemas de identidad.

Trastornos Emocionales: Las personas con trastornos emocionales, como trastornos de ansiedad (trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático, y trastorno de ansiedad generalizado), trastorno obsesivo compulsivo y, depresión, poseen mayor probabilidad de desarrollar un trastorno alimenticio.

Influencias Familiares: Las influencias negativas dentro del hogar pueden ocasionar una función importante en el desarrollo de los trastornos alimenticios. Las personas que tienen padres con enfermedades psiquiátricas, alcohólicos y drogadictos tienen mayor probabilidad de desarrollar estos trastornos.

Presiones Sociales y Culturales: los estándares de belleza en la cultura occidental están enfocados en la delgadez y verse jóvenes, a menudo, se observan imágenes en los medios de comunicación, de personas exitosas las cuales son bellas y delgadas se enfocan en la juventud y delgadez. Por ellos, existe presión social en los adolescentes acerca de la apariencia física que los lleva a altos índices de trastornos alimenticios.

Historial de Abuso Sexual: los antecedentes de abuso sexual son habitual en las mujeres que sufren de trastornos alimenticios, entre ellos la bulimia, los índices superan el 35% en este grupo poblacional.

Imagen corporal en adolescentes

Por imagen corporal se entiende a una imagen, o, mejor dicho, un propio concepto, relacionados a las emociones e historial afectivo de cada individuo particularmente, mantiene una relación dinámica con lo que se siente aquí y ahora. La preocupación por la imagen corporal es muy común durante la pubertad, debido a que, es muy normal ver que los adolescentes presentan un trastorno en la percepción de su imagen corporal. (Duno & Acosta, 2019).

CAPÍTULO III: Diseño metodológico

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es un estudio no experimental de corte transversal, en vista que la propuesta se basa en la aplicación de una encuesta validada por un panel de expertos, aplicada en base a la influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria del grupo estudio, y de esta manera poder alcanzar los objetivos planteados, tomando en cuenta algunas características de la investigación, se consideran los siguientes elementos:

- Según finalidad: Básica y fundamental
- Según su objetivo gnoseológico: de campo
- Según su contexto: de campo
- Según el control de las variables: no experimental
- Según la orientación temporal: corte transversal

El diseño de estudio es mixto cualitativo - cuantitativo, con investigación de campo aplicada a una muestra significativa de 115 estudiantes de bachillerato entre 15 a 18 años que participaron voluntariamente.

Es de tipo no experimental debido a que no afectará a ninguna de las variables como el uso de redes sociales, la ingesta alimentaria o estado nutricional de los adolescentes, además se utilizará el tipo transaccional que permite analizar, descubrir, y explicar los argumentos en un solo momento en el tiempo.

Se aplicará tres modelos de análisis de estadística multivariante, para medir la estructura de los ítems que calculan el uso de redes sociales, se utilizará el método de análisis de componentes principales. Para analizar la estructura de los ítems que miden la ingesta alimentaria se aplicará el análisis factorial exploratorio, finalmente para validar la relación causal estadística del modelo empírico que corresponde a la hipótesis planteada en el presente trabajo se aplicará el modelo de ecuaciones estructurales.

3.2 La población y la muestra

3.2.1 Características de la población

La presente investigación está orientada a los adolescentes entre 15 a 18 años del bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos durante el primer quimestre del periodo 2022, ubicado en el cantón San Miguel de los Bancos, provincia de Pichincha.

3.2.2 Delimitación de la población

Criterios de inclusión: se incluirá adolescentes, hombres y mujeres de entre 15 a 18 años con acceso a redes sociales, y que acepten el consentimiento informado.

Criterio de exclusión: se excluirá adolescentes que no estén dentro del rango de edad establecido y que no dispongan o tengan acceso a redes sociales, que estén en periodo de gestación, además consentimiento informado negado.

3.2.3 Tipo de muestra

El tipo de muestra que se utilizará está basado en el modelo no probabilístico aleatorio voluntario por conveniencia, ya que tendrá el criterio de escoger la manera en que se realizará la investigación en la población.

3.2.4 Tamaño de la muestra

El número de la población estimada es de 475 estudiantes aproximadamente, para determinar el número de encuestas que se va a realizar se utilizó la siguiente formula, puesto que la población es finita:

n: Tamaño de la muestra.

N: Tamaño de la población.

P: Posibilidad de que ocurra un evento, $p = 0,5$.

Q: Posibilidad de no ocurrencia de un evento, $q = 0,5$.

E: Error, se considera el 5%; $E = (0.05)$.

Z: Nivel de confianza, que para el 95%, $z = 1,96$.

$$n = \frac{Npq}{\frac{N - 1E^2}{z^2} + pq}$$

$$n = \frac{475 (0,5)(0,5)}{\frac{475 - 1(0,05)^2}{1,96^2} + (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{118,75}{\frac{474 (0,025)}{3,8416} + (0,25)}$$

$$n = \frac{118,75}{\frac{11,85}{3,8416} + (0,25)}$$

$$n = \frac{118,75}{3,084652 + (0,25)}$$

$$n = \frac{118,75}{3,3346} n = 35,6 = 36$$

Para obtener una muestra significativa en los métodos estadísticos a validar la hipótesis del presente trabajo se aplicará una muestra **mayor a 100 observaciones**.

3.2.5 Proceso de selección de la muestra

Para la ejecución del presente trabajo investigativo, se aplicará la técnica de muestreo no probabilístico aleatoria, para efecto de la investigación se considerará: recursos propios, la institución educativa a intervenir, y los alumnos que asisten a la institución. Además, que el tamaño de muestra que arroja la investigación es de 36 estudiantes, pero se validó una muestra significativa de 115 estudiantes voluntarios, en las cuales aplicaremos: encuesta y análisis antropométrico (peso y talla).

3.3 Los métodos y las técnicas

En el diseño de la investigación usará los métodos:

3.3.2 Métodos teóricos:

Método deductivo: Permitirá obtener información oportuna para poder fundamentar el presente trabajo, es decir sustentar la hipótesis planteada.

Método inductivo: Este método permitirá identificar y analizar las necesidades que pudieran surgir y que dan origen al problema que inicialmente fue propuesto en la investigación.

Método Matemático: Permitirá tabular la información resultante de las encuestas para posteriormente analizar y determinar si viable o no la investigación.

Método Estadístico: Permitirá recopilar información, datos, y realizar el análisis de los resultados de las encuestas y valoración antropométrica realizadas en la presente investigación.

Método de medición: este método nos permitirá comparar los resultados obtenidos para comprobación y comparación con otros estudios.

3.3.3 Métodos empíricos:

Método analítico: Permitirá analizar los resultados obtenidos de los cuadros estadísticos que se obtendrán en las encuestas realizadas.

Método de la observación científica: Este proceso de investigación facilitará el análisis de datos que se necesitan recolectar para comprender e identificar el objetivo inicial y la viabilidad del trabajo.

3.3.4 Técnicas e instrumentos:

Técnica de la encuesta: los resultados que podrá obtener mediante esta técnica realizada en la institución educativa a intervenir nos permitirán verificar si la investigación es factible.

Antropometría (peso y talla): los valores obtenidos mediante el peso y la talla de los evaluados nos permitirá identificar el estado nutricional actual de los estudiantes de la unidad educativa.

Aspectos estadísticos: Se va a realizar un estudio cuantitativo para analizar la relación causal estadística del modelo empírico, para lo cual se realizará una encuesta con varias interrogantes, que al final se analizarán para la obtención de los datos.

3.3.5 Consideraciones éticas

Para la realización de esta investigación se pedirá la autorización a las autoridades de la institución educativa de forma verbal y escrita, luego se procederá a seleccionar de manera aleatoria a los estudiantes, se entregará y analizará el consentimiento informado por escrito individualmente, mencionando que la en cuenta que se aplicará será de forma anónima. Además, se realizará evaluación antropométrica mínimamente invasiva de peso y talla siguiendo los lineamientos de los mismo.

3.4 Procesamiento estadístico de la información.

Las técnicas para utilizar en la presente investigación de campo es la encuesta empírica, validada por un grupo de expertos y la valoración antropométrica (peso y talla), la cual nos permitirá identificar la viabilidad del proyecto propuesto y se aplicará una muestra significativa de 115 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, durante el primer periodo académico 2022; de una población total de 475 estudiantes aproximadamente en la unidad educativa.

Al igual informo a todo el grupo encuestado sobre tema, objetivos del presente trabajo investigativo, posterior se procedió a leer detenidamente las preguntas para completar todos los ítems propuestos en la misma, al finalizar se pesó y talló a los estudiantes guiándonos en los términos básicos de la antropometría y Manual MSP mediante instrumento como balanza y tallímetro seca previamente calibrados.

Los instrumentos que se utilizaron para la tabulación de los resultados obtenidos mediante las técnicas de investigación del presente son:

Microsoft Excel: Para la tabulación de la data

Jamovi versión 2.2.5: Para el análisis univariado de las preguntas

Software libre JASP versión 0.16.4: para la validación, relevancia del instrumento empírico y sustentación de la hipótesis.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la investigación, los mismos que se describen en tablas y gráficos para una mejor comprensión de éstos:

4.1 Análisis de la situación actual

La presente investigación no contará con ningún recurso humano agregado ya que seré la única delegada de realizar las correspondientes encuestas y valoración antropométrica para el presente proyecto.

Con los datos recolectados en las encuestas y valoración antropométrica, analizados los mismo y presenté los siguientes gráficos, que permitirá interpretar oportunamente los resultados obtenidos en la investigación.

A continuación, se detalla los resultados que se obtuvieron del análisis estadístico sobre las técnicas aplicadas a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, primer periodo académico, 2022; provincia de Pichincha.

Análisis Univariado

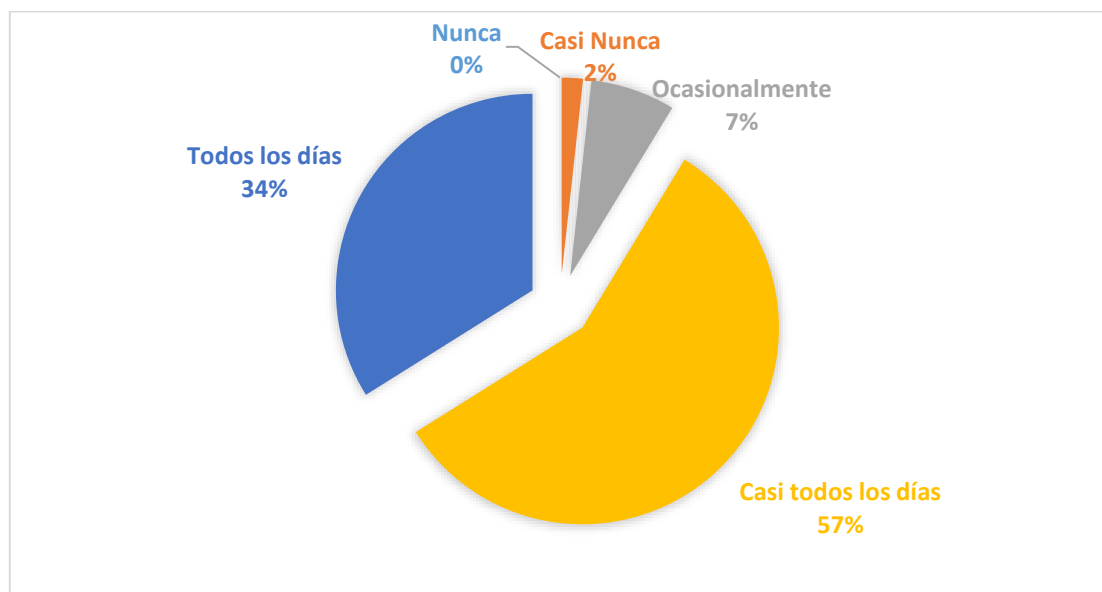
Tabla 2. Características de la frecuencia de uso de las de Redes Sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Con qué frecuencia usa las redes sociales?	Nunca	0	0.0%
	Casi Nunca	2	1.7 %
	Ocasionalmente	8	7.0 %
	Casi todos los días	66	57.4 %
	Todos los días	39	33.9 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 1. Características de la frecuencia de uso de las de Redes Sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

La información de la Tabla 2, identifica claramente que el 91% de los adolescentes de bachillerato usan frecuentemente las redes sociales, a diferencia del 7% que lo hace ocasionalmente y el 2% casi nunca.

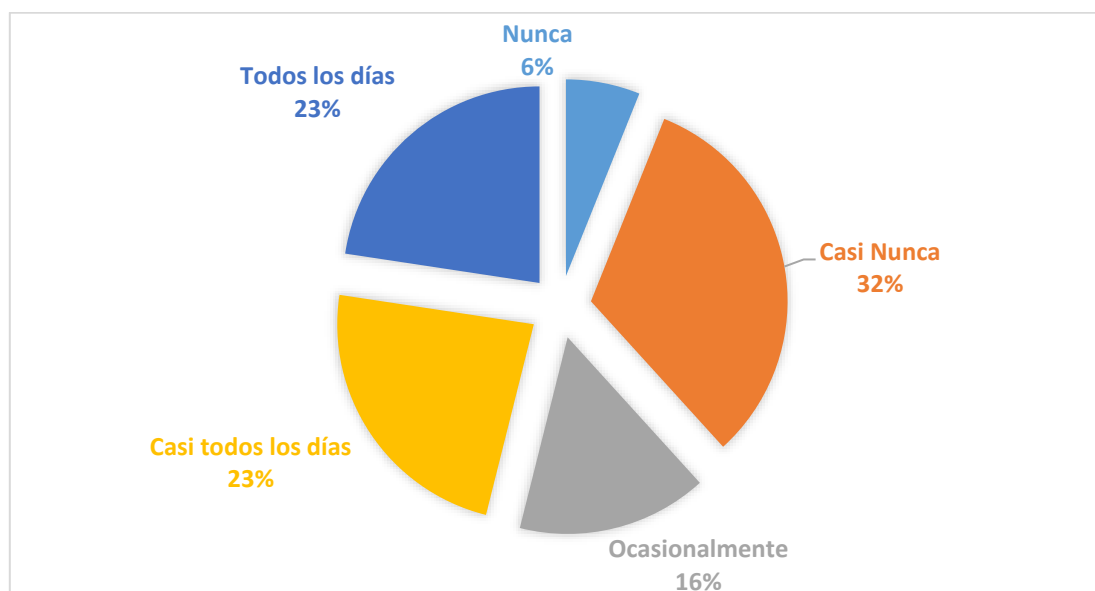
Tabla 3. Características de Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Usted Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas?	Nunca	7	6.1%
	Casi Nunca	37	32.2%
	Ocasionalmente	18	15,7%
	Casi todos los días	27	23,5%
	Todos los días	26	22,6%

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 2. Características de Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

El grupo estudio muestra que el 23,5% casi todos los días visitan redes sociales que brinden contenido sobre alimentación, 22,6% lo hace diariamente, el 16% ocasionalmente a diferencia del 32,2% casi nunca lo realizan, y un 6% nunca ha buscado ese tipo de información en redes sociales, ver tabla 3.

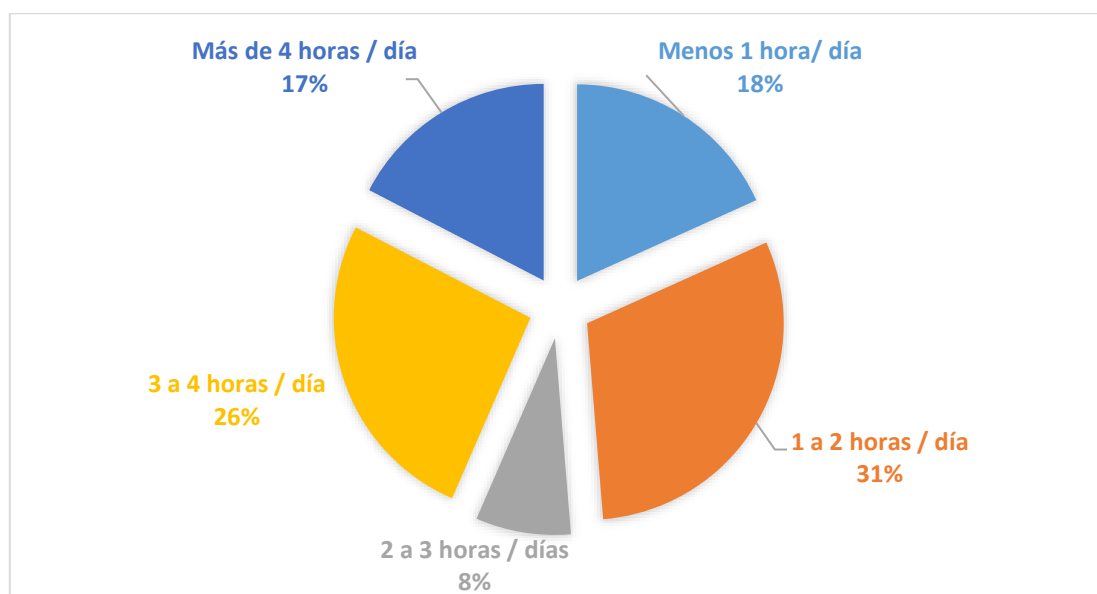
Tabla 4. Tiempo designado diariamente al uso de las redes sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Cuánto tiempo designa diariamente al uso de las redes sociales?	Menos 1 hora/ día	21	18,3%
	1 a 2 horas / día	35	30,4 %
	2 a 3 horas / días	9	37,8%
	3 a 4 horas / día	30	26,1 %
	Más de 4 horas / día	20	17,4 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 3. Tiempo designado diariamente al uso de las redes sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

El grupo estudio muestra que el 17% designa más de 4 horas/ días en uso de las redes sociales, el 26% de 3 a 4 horas/ días, mientras que el 8% de 2 a 3 horas/ diarias, a diferencia del 32% solamente de 1 a 2 horas al día y el 18% restante menos de 1 hora/ día, ver ilustración 3.

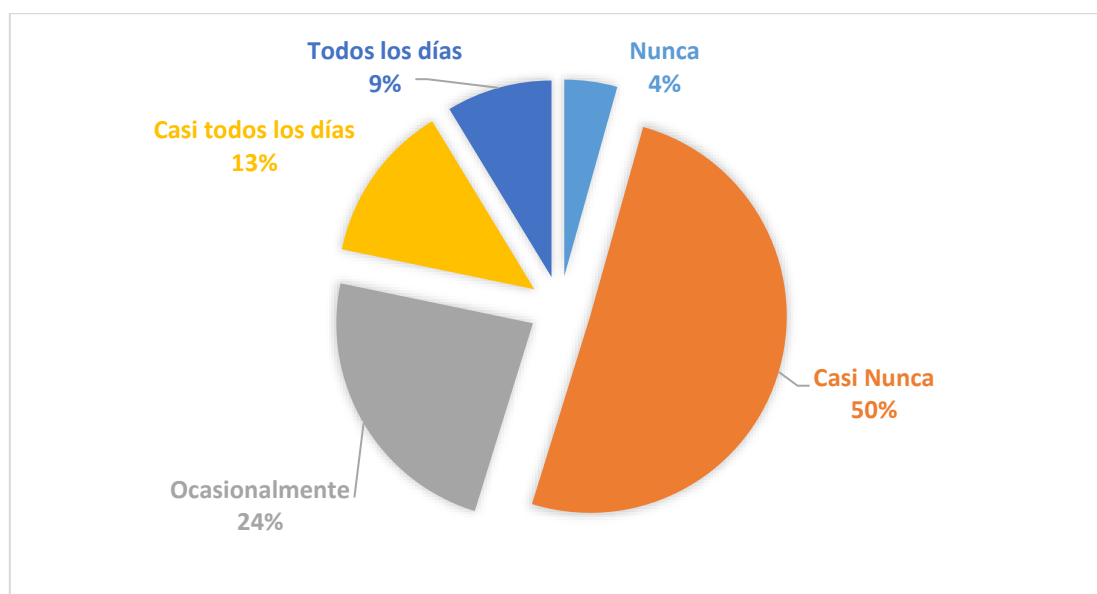
Tabla 5. Buscan información en redes sociales sobre alimentación los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Busca información en redes sociales sobre alimentación?	Nunca	5	4.3 %
	Casi Nunca	58	50.4 %
	Ocasionalmente	27	23.5 %
	Casi todos los días	15	13.0 %
	Todos los días	10	8.7 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 4. Buscan información en redes sociales sobre alimentación los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

En la tabla 5, podemos identificar con qué frecuencia los jóvenes buscan información en redes sociales sobre alimentación, en el cual se observa que el 50,4% Casi nunca realiza este tipo de búsqueda, el 23,5% ocasionalmente busca información sobre alimentación, el 13% casi todos los días, el 8,7% todos los días busca información sobre alimentación, y el 4,3% nunca busca información sobre alimentación.

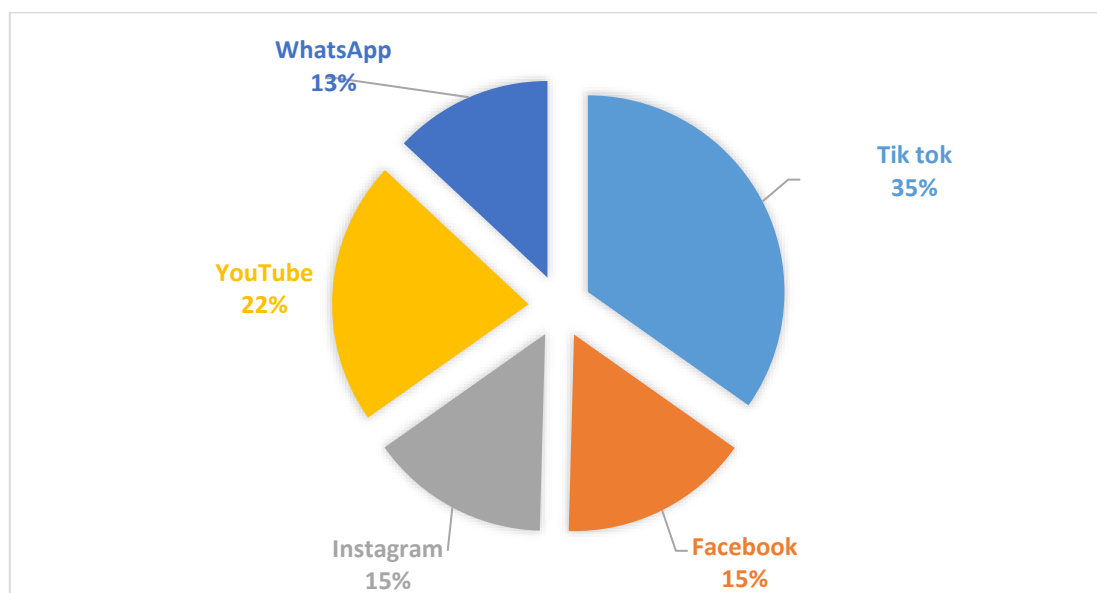
Tabla 6. Red social visitada con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Qué red social visita con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	Tik tok	40	34,8 %
	Facebook	18	15,7 %
	Instagram	17	14,8 %
	YouTube	25	21,7 %
	WhatsApp	15	13,0 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 5. Red social visitada con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

En cuanto a las redes sociales de mayor consumo en el grupo estudio fue: tik tok (34,8%), YouTube (21,7%), Facebook (15,7%), Instagram (14,8%) y en menor frecuencia se usa para obtener información sobre alimentación por WhatsApp (13%), ver tabla 6.

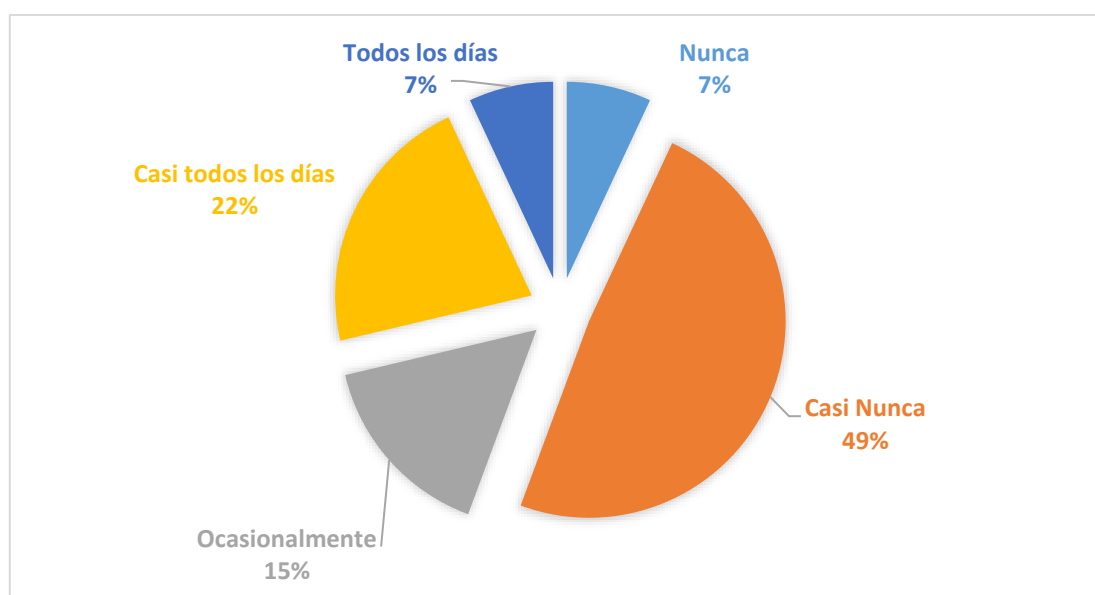
Tabla 7. Aplican la información sobre alimentación, recetas y dietas, que obtiene en redes sociales en su diario vivir los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Aplica la información sobre alimentación, recetas y dietas, que obtiene en redes sociales en su diario vivir?	Nunca	8	7.0 %
	Casi Nunca	56	48.7 %
	Ocasionalmente	18	15.7 %
	Casi todos los días	25	21.7 %
	Todos los días	8	7.0 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 6. Aplican la información sobre alimentación, recetas y dietas, que obtiene en redes sociales en su diario vivir los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

En el grupo estudio el 48,7% casi nunca aplican la información sobre alimentación, recetas, el 21,7% casi todos los días aplican dicha información que visualiza, el 15,7% lo hace ocasionalmente a diferencia del 7% nunca aplica la información que visualiza sobre alimentación ya que no observa o no busca y solamente el 7% todos los días aplica todo lo que visualiza sobre alimentación, ver tabla 7.

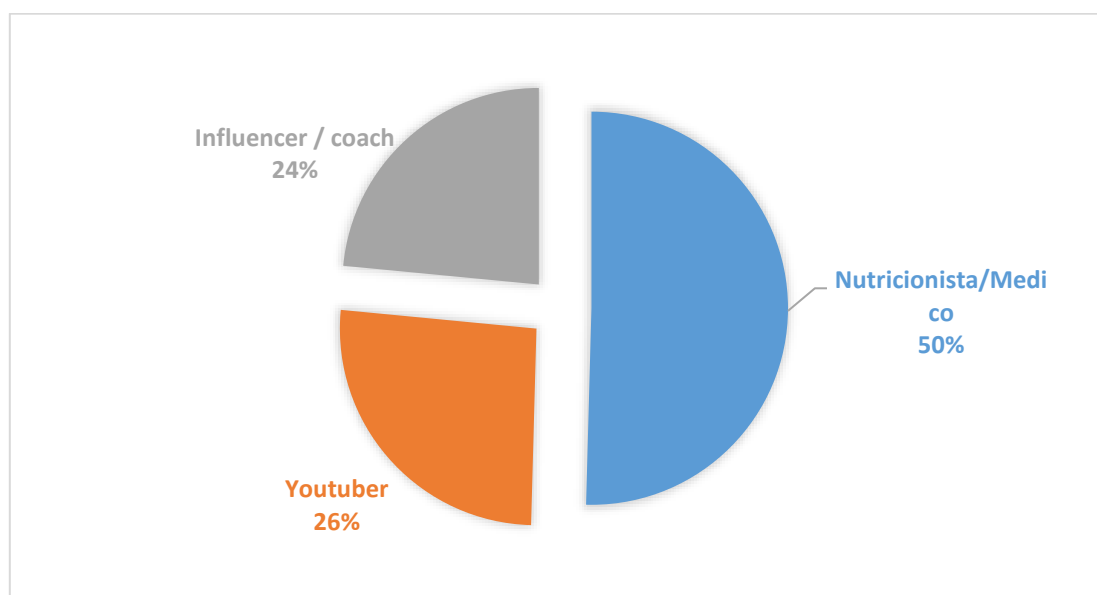
Tabla 8. Preferencia de orientación alimentaria en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿la información en redes sociales sobre alimentación ha visto principalmente de?	Nutricionista/Medico	58	50,4 %
	Youtuber	30	26,1 %
	Influencer / coach	27	23,5 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 7. Preferencia de orientación alimentaria en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

El grupo estudio nos permite identificar que la información que han observado sobre alimentación ha sido en un 50,4% de un profesional nutricionista o médico a diferencia del 26.1% es de por medio de un YouTuber y un 23,5% de un Influencer, ver tabla 8.

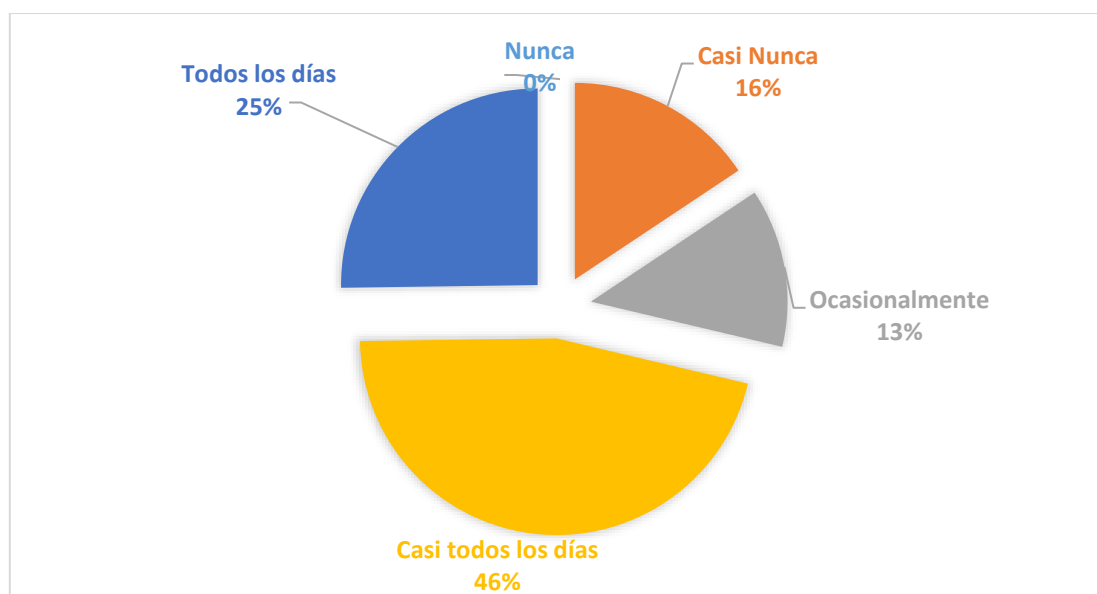
Tabla 9. Las redes sociales le han ayudado a conocer que es una alimentación saludable a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Las redes sociales le han ayudado a conocer qué es una alimentación saludable?	Nunca	0	0.0 %
	Casi Nunca	18	15.7 %
	Ocasionalmente	15	13.0 %
	Casi todos los días	53	46.1 %
	Todos los días	29	25.2 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 8. Las redes sociales le han ayudado a conocer que es una alimentación saludable a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

En cuanto al uso de las redes sociales con información sobre alimentación saludable al 46% Casi todos los días le ha servido conocer sobre alimentación como aporte en su ingesta alimentaria, el 25% todos los días los jóvenes les ayudó favorablemente a fortalecer su conocimiento y el 13% ocasionalmente le ha ayudado a generar conocimientos, mientras que a diferencia del 16% restante Casi nunca le has beneficiado el uso de las redes sociales para mejorar sus conocimientos en su ingesta alimentaria de forma saludable, ver ilustración 8.

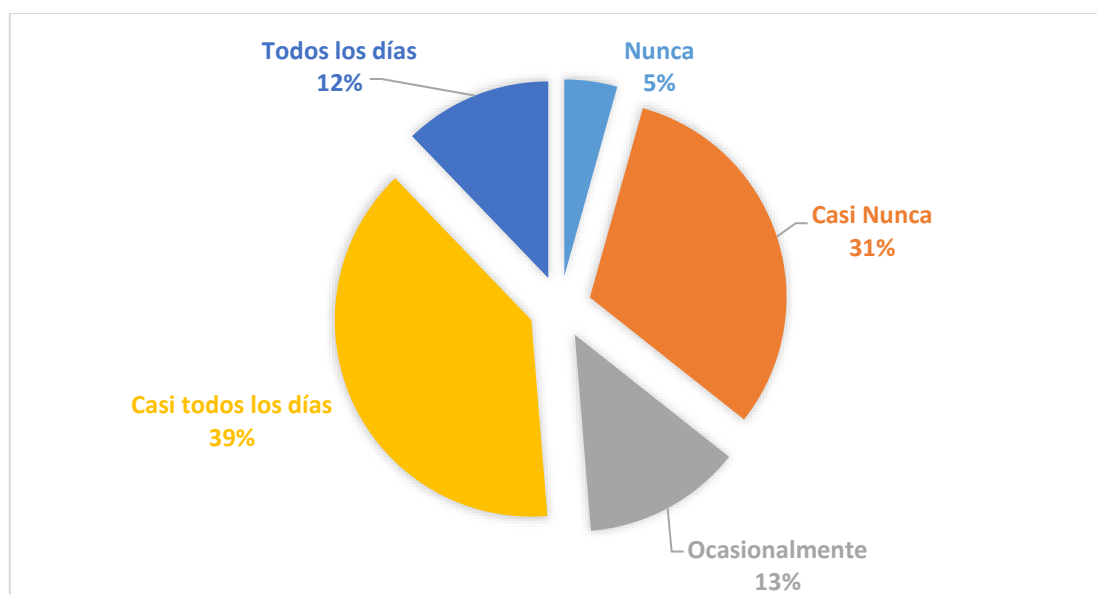
Tabla 10. Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria diaria de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Ha Influido lo que ves en las redes sociales sobre su alimentación diariamente?	Nunca	5	4.3 %
	Casi Nunca	36	31.3 %
	Ocasionalmente	15	13.0 %
	Casi todos los días	45	39.1 %
	Todos los días	14	12.2 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 9. Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria diaria de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

En relevancia con la presente investigación se puede observar que el 39,1% casi todos los días se alguna manera se ha influenciado lo que visualizan en redes sociales sobre alimentación, el 12,2% todos los días a diferencia del 31,3% casi nunca, el 13% ocasionalmente y el 4,3% nunca se ha visto influenciado por lo que visualiza en redes sociales y que no busca ese tipo de información; por lo cual podemos identificar que los jóvenes (64,4%) realmente lo que visualicen en redes sociales si influye o afecta a su ingesta alimentaria por las practicas que pudieran visualizar ya sea para en forma positiva o negativa para su ingesta, ver tabla 10.

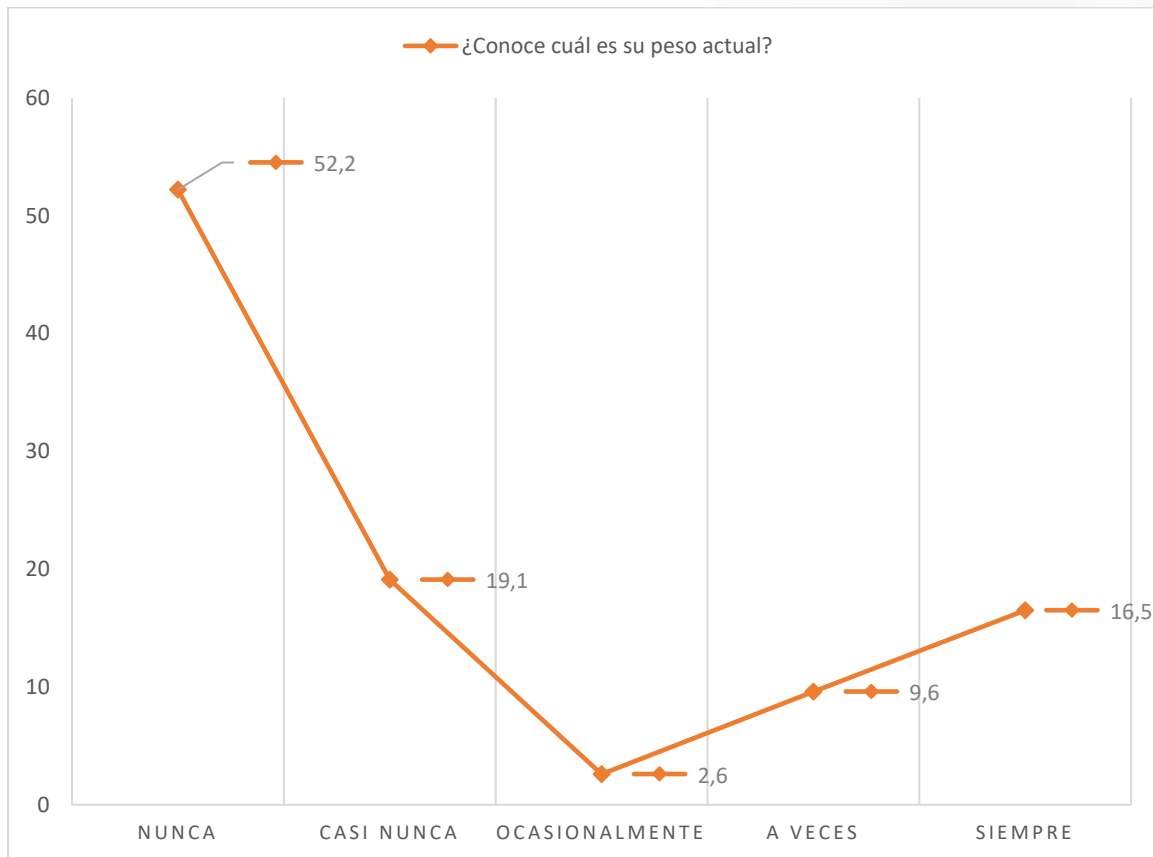
Tabla 11. Conocen sobre su requerimiento nutricional, peso, talla los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022

	Caracterización	Número	Porcentaje
¿Conoce cuál es su requerimiento nutricional de acuerdo con su edad?	Nunca	62	53.9 %
	Casi Nunca	41	35.7 %
	Ocasionalmente	1	0.9 %
	A veces	11	9.6 %
¿Conoces su peso actual?	Nunca	60	52.2 %
	Casi Nunca	22	19.1 %
	Ocasionalmente	3	2.6 %
	A veces	11	9.6 %
	Siempre	19	16.5 %
¿Conoces su Talla actual?	Nunca	61	53.0 %
	Casi Nunca	15	13.0 %
	Ocasionalmente	6	5.2 %
	A veces	33	28.7 %

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

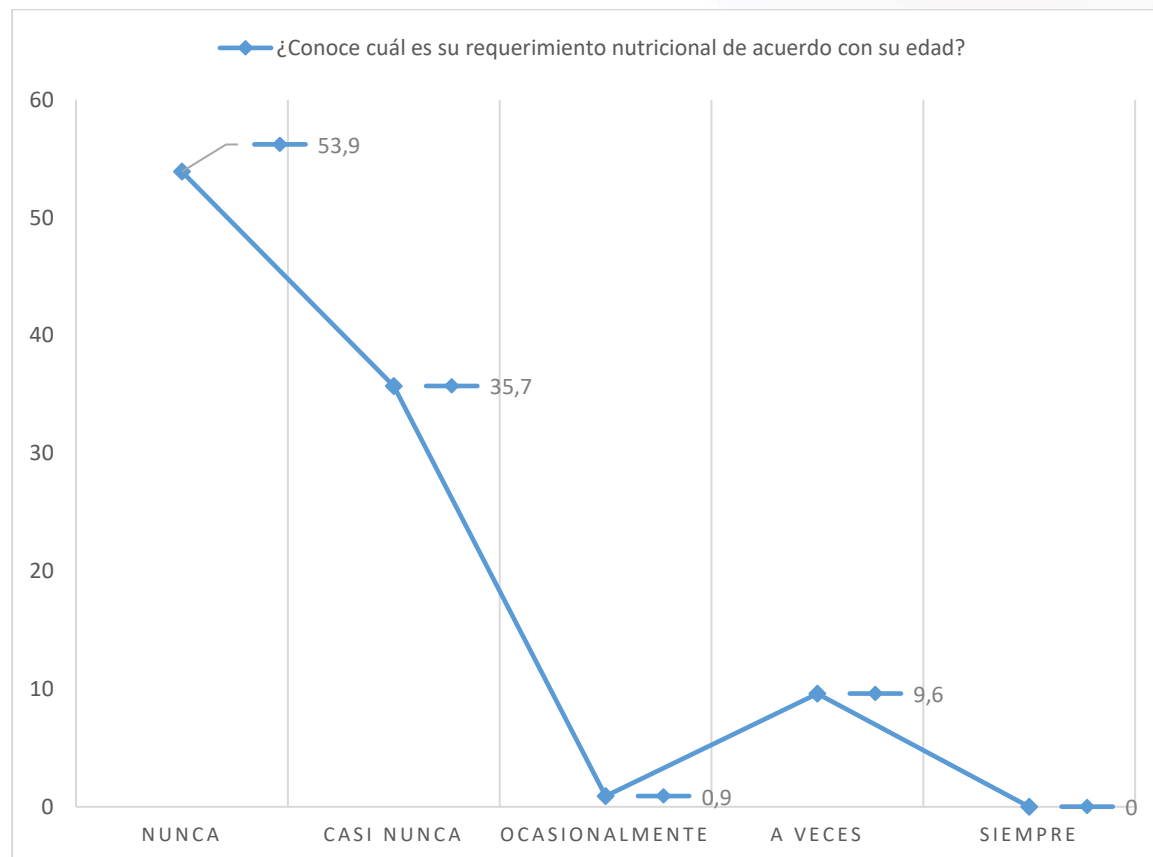
Ilustración 10. Identifican su peso actual los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

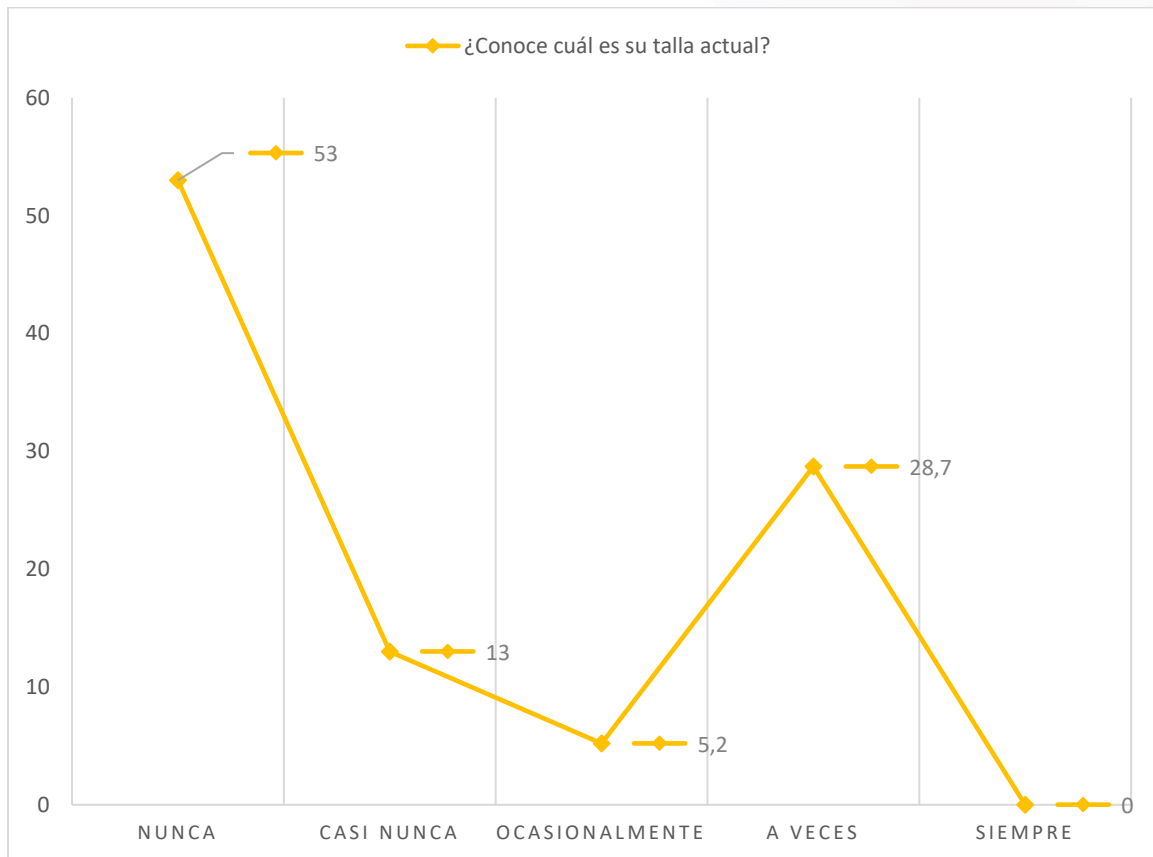
Ilustración 11. Identifican su requerimiento nutricional los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 12. Identifican su talla actual los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Es importante recalcar que los jóvenes que participaron en la presente investigación, desconoce su requerimiento nutricional relativamente y esto influye en la calidad de alimentación que puedan consumir, como se identifica que el 53,9% nunca conoce cuanto debería ser su requerimiento nutricional, el 35,7% casi nunca, a diferencia que el 9,6% a veces conoce cuanto debería ser su requerimiento y el 0,9% ocasionalmente tiene un conocimiento leve realmente de que alimentos deberían consumir acordes a su edad, además tienen un total desconocimiento sobre cuál es su peso (71,3%) y talla (66%) actual, ver grafica 10, 11 y 12.

Tabla 12. Frecuencia de consumo alimentario en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022

	FRECUENCIA CONSUMO				
	No consumo	1 vez / semana	2 a 3 veces / semana	4 a 5 veces por semana	Todos los días
¿Con qué frecuencia consume leche, yogurt o queso?	n: 3 %: 2,6%	14 12,2%	46 40,0%	33 28,7%	19 16,5%
¿Con qué frecuencia consume mariscos y pescados (pescado, atún, sardina, camarón, conchas, pulpo, entre otros)?	n: 2 %: 1,7%	13 11,3%	28 24,3%	41 35,7%	31 27,0%
¿Con qué frecuencia consume Carnes rojas (carne de res, cerdo, borrego, y vísceras)?	n: 5 %: 4,3%	22 19,1%	31 27,0%	42 36,5%	15 13,0%
¿Con qué frecuencia consume Carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y huevo?	n: 1 %: 0,9%	14 12,3%	25 21,9%	48 42,1%	26 22,8%
¿Con qué frecuencia consume frutas?	n: 0 %: 0,0%	13 11,3%	33 28,7%	33 28,7%	36 31,3%
¿Con qué frecuencia consume verduras?	n: 0 %: 0,0%	22 19,3%	29 25,4%	44 38,6%	19 16,7%
¿Con qué frecuencia consume harinas y sus derivados (ARROZ, pan, pasta, tallarín, postres, bizcochos)?	n: 0 %: 0%	24 20,9%	39 33,9%	28 24,3%	24 20,9%
¿Con qué frecuencia consume cereales y sus derivados (arroz integral, quinua, amaranto, avena, trigo, cebada)?	n: 2 %: 1,2%	8 7,0%	30 26,1%	41 35,7%	34 29,6%
¿Con qué frecuencia consume tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria blanca, remolacha, entre otros)?	n: 1 %: 0,9%	13 11,5%	39 34,5%	37 32,7%	23 20,4%
¿Con qué frecuencia consume granos secos y sus derivados (lenteja, frejol, haba, garbanzo, entre otros)?	n: 0 %: 0,0 %	25 21,7%	42 36,5%	34 29,6%	14 12,2%
¿Con qué frecuencia consume snacks (papas fritas, doritos, chifles, pipas con sal, ruffles, chitos, entre otros)?	n: 3 %: 2,6%	43 37,7%	29 24,4%	26 22,8%	13 11,4%
¿Con qué frecuencia consume gaseosas y jugos procesados?	n: 6 %: 5,2%	36 31,3%	33 28,7%	29 25,2%	11 9,6%
¿Con qué frecuencia consume alimentos preparados fuera de casa (restaurant, restobar, bar escolar, entre otros)?	n: 11 %: 9,6%	41 35,7%	36 31,3%	21 18,3%	6 5,2%
¿Con qué frecuencia consumes alimentos precocinados?	n: 16 %: 13,9%	36 31,3%	37 32,2%	19 16,5%	7 6,1%

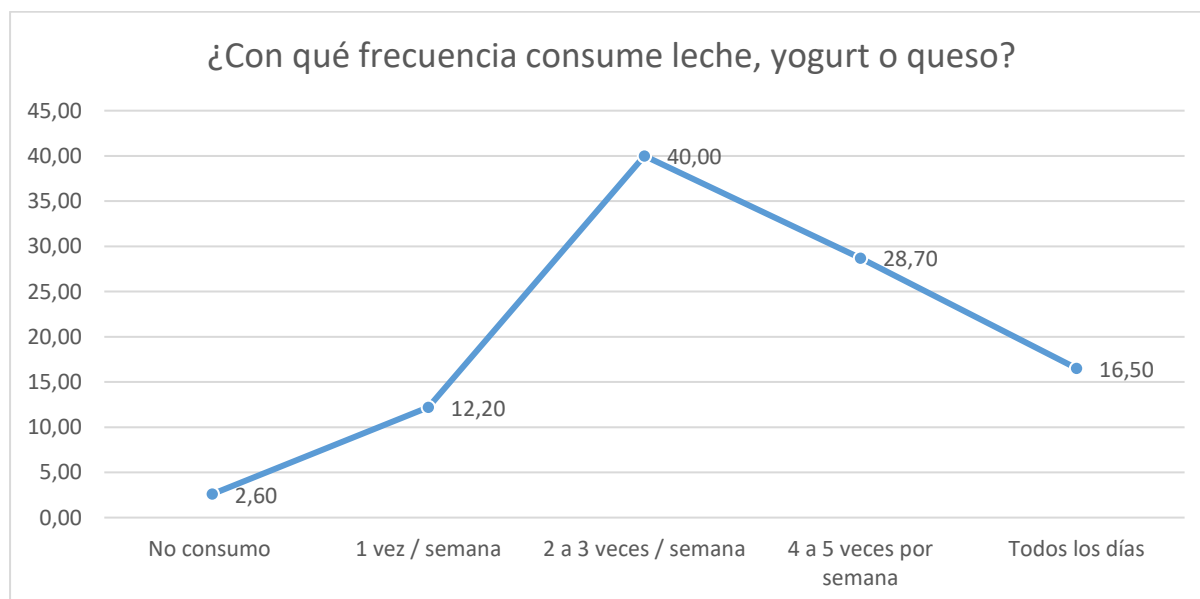
Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

En cuanto a la encuesta de frecuencia de consumo se puede identificar que los jóvenes presentaron un adecuado consumo tanto de carnes, granos secos, a diferencia del consumo de lácteos, frutas y vegetales es inadecuado, en cuanto al consumo de carbohidratos complejos es bajo, mientras que los carbohidratos simples el consumo excesivo, al igual en combinaciones mixtas con tubérculos exceden la alimentación acorde a las raciones recomendadas según el estado nutricional que los jóvenes deberían consumir.

Referente al consumo de alimentos procesado y gaseosas los jóvenes tiene un alto consumo de este tipo de productos con gran frecuencia de 4 a 5 veces por semana o diariamente (40%), mientras que el consumo de snacks al igual que los procesados es elevado ya que si existe consumo superior a 4 veces por semana (39%), acompañado de que los jóvenes consumen frecuentemente fuera de casa los alimentos a disposición en restaurant, restobar, bar escolar entre otros que no realmente consuman en esos lugares siendo netamente nutritivos o con alto valor nutricional por lo general son comidas rápidas o aparentemente denominadas “fit”, ver ilustración 13, 14, 15, 16, 17 y 18.

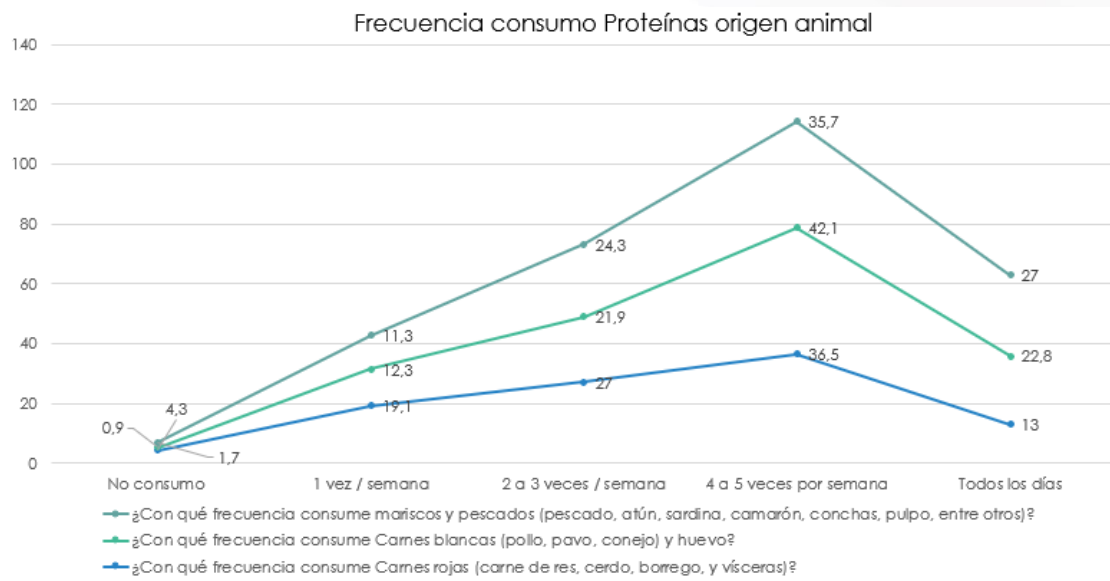
Ilustración 13. Frecuencia consumo lácteos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

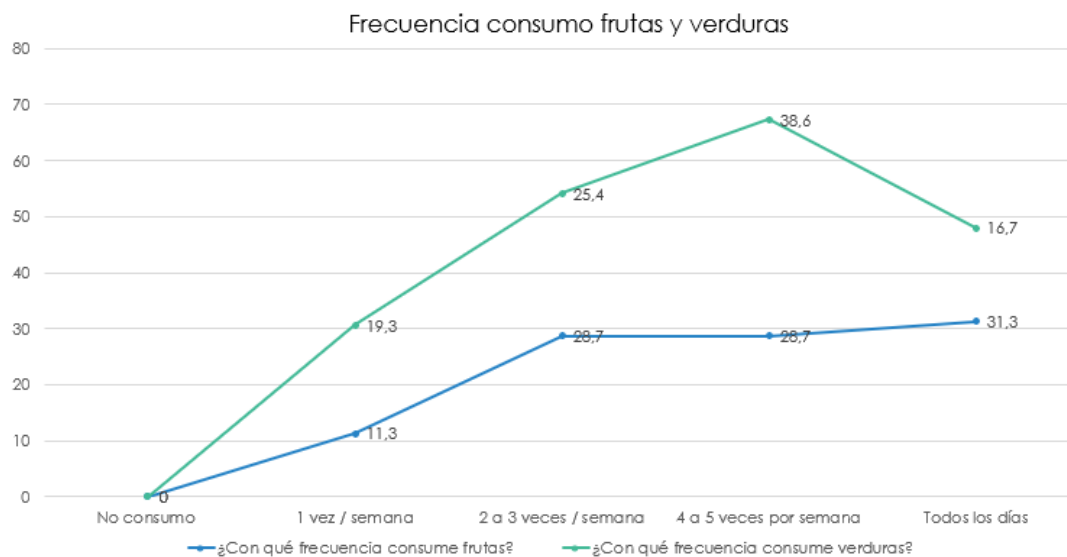
Ilustración 14. Frecuencia consumo Proteínas origen animal en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

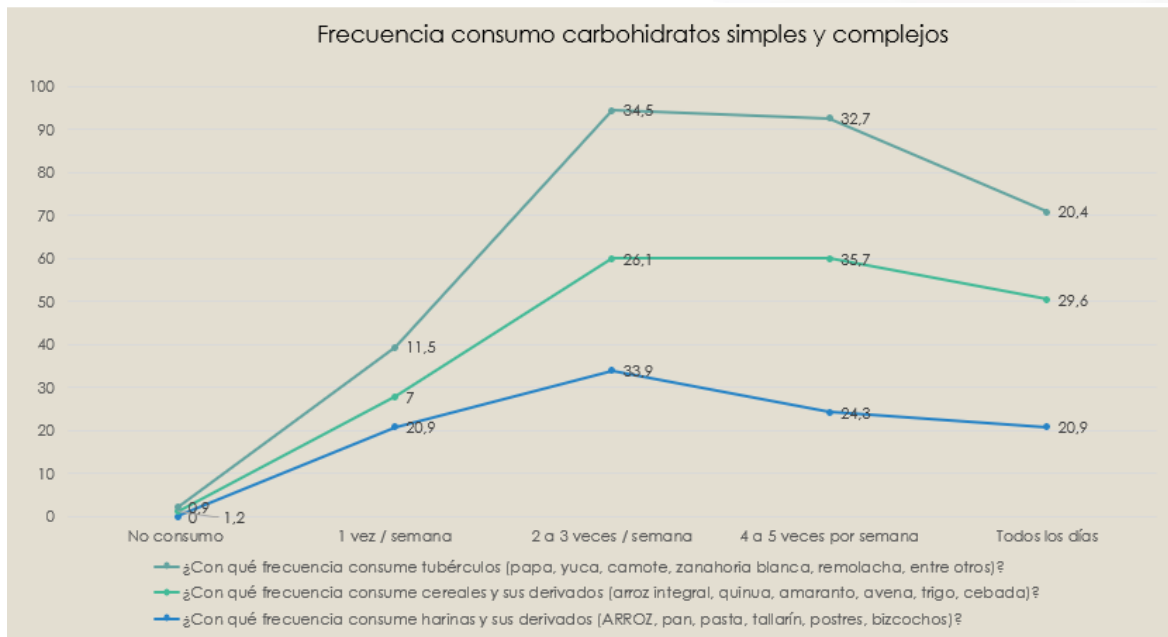
Ilustración 15. Frecuencia consumo frutas y verduras en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

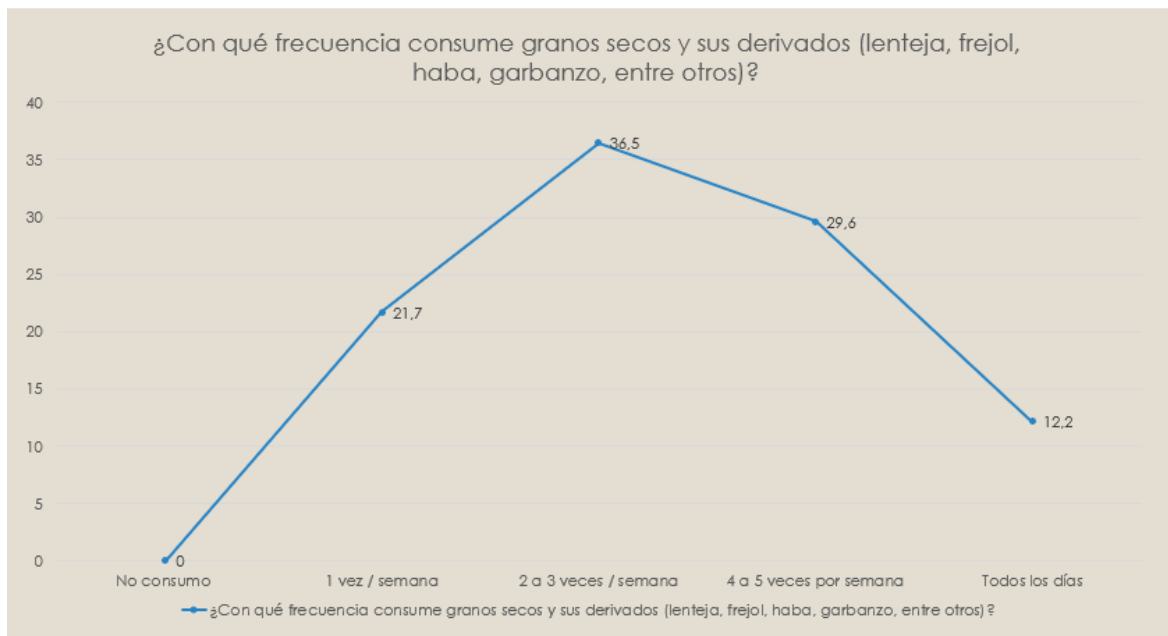
Ilustración 16. Frecuencia consumo carbohidratos simples y complejos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

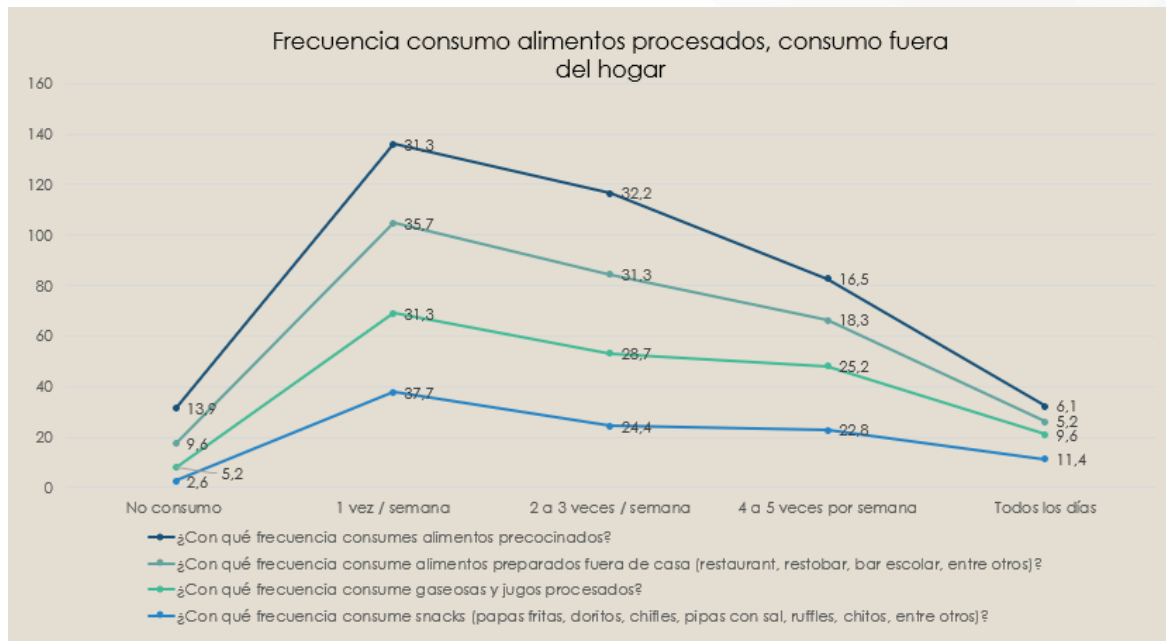
Ilustración 17. Frecuencia consumo granos secos en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Ilustración 18. Frecuencia consumo alimentos procesados, consumo fuera hogar en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los bancos, 2022



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Con el fin de medir la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos se elaboró un instrumento preliminar de corte empírico de 30 ítems. El instrumento se pasó a un panel de expertos que generó un cuestionario definitivo. Luego de haber realizado una prueba piloto se lo utilizó en una muestra significativa de $n=115$. El flujo de trabajo empleado en el análisis es el siguiente:

- Análisis de los datos descriptivos de los ítems para medir distribución y dispersión de los datos
- Análisis de las correlaciones entre ítems
- Análisis de confiabilidad de los ítems relacionado a la medición de las redes sociales para búsqueda de información relacionado con alimentación y hábitos alimenticios
- Análisis de componente principales para medir el uso de las redes sociales para búsqueda de información relacionado con alimentación y hábitos alimenticios
- Análisis de confiabilidad de los ítems que miden los hábitos alimenticios
- Análisis de la estructura factorial exploratorio de los ítems que miden los hábitos alimenticios
- Análisis de la hipótesis influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos se elaboró un instrumento de corte empírico.

Análisis de los datos descriptivos de los ítems para medir distribución y dispersión de los datos

Tabla 13. Análisis de los datos descriptivos de los ítems para medir distribución y dispersión de los datos

	Valid	Missing	Mean	Std. Error of Mean	Std. Deviation	Coefficient of variation	MAD	MAD robust	IQR	Variance	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Range	Minimum	Maximum
P1	115	0	4.435	0.083	0.890	0.201	0.000	0.000	1.000	0.792	-1.586	0.226	1.628	0.447	0.663	< .001	3.000	2.000	5.000
P2	115	0	4.235	0.061	0.653	0.154	0.000	0.000	1.000	0.427	-0.665	0.226	1.083	0.447	0.762	< .001	3.000	2.000	5.000
P3	115	0	3.243	0.120	1.288	0.397	1.000	1.483	2.000	1.659	0.009	0.226	-1.327	0.447	0.875	< .001	4.000	1.000	5.000
P4	115	0	2.939	0.132	1.416	0.482	1.000	1.483	2.000	2.005	0.090	0.226	-1.418	0.447	0.868	< .001	4.000	1.000	5.000
P5	115	0	2.713	0.097	1.041	0.384	0.000	0.000	1.000	1.084	0.839	0.226	-0.144	0.447	0.824	< .001	4.000	1.000	5.000
P6	115	0	2.626	0.137	1.472	0.560	1.000	1.483	3.000	2.166	0.252	0.226	-1.409	0.447	0.849	< .001	4.000	1.000	5.000
P7	115	0	2.730	0.102	1.095	0.401	1.000	1.483	2.000	1.199	0.556	0.226	-0.732	0.447	0.846	< .001	4.000	1.000	5.000
P8	115	0	1.730	0.076	0.820	0.474	0.000	0.000	1.000	0.672	0.538	0.226	-1.305	0.447	0.748	< .001	2.000	1.000	3.000
P9	115	0	2.313	0.066	0.705	0.305	1.000	1.483	1.000	0.498	-0.529	0.226	-0.856	0.447	0.773	< .001	2.000	1.000	3.000
P10	115	0	3.809	0.092	0.990	0.260	1.000	1.483	1.500	0.981	-0.598	0.226	-0.604	0.447	0.832	< .001	3.000	2.000	5.000
P11	115	0	3.235	0.107	1.150	0.355	1.000	1.483	2.000	1.322	-0.156	0.226	-1.176	0.447	0.867	< .001	4.000	1.000	5.000
P12	115	0	1.661	0.085	0.907	0.546	0.000	0.000	1.000	0.823	1.518	0.226	1.632	0.447	0.686	< .001	3.000	1.000	4.000
P13	115	0	2.191	0.145	1.550	0.707	0.000	0.000	3.000	2.402	0.926	0.226	-0.801	0.447	0.723	< .001	4.000	1.000	5.000
P14	115	0	2.096	0.123	1.318	0.629	0.000	0.000	3.000	1.736	0.593	0.226	-1.468	0.447	0.708	< .001	3.000	1.000	4.000
P15	115	0	2.461	0.079	0.851	0.346	0.000	0.000	1.000	0.724	1.384	0.226	0.944	0.447	0.670	< .001	4.000	1.000	5.000
P16	115	0	3.443	0.093	0.993	0.288	1.000	1.483	1.000	0.986	-0.114	0.226	-0.377	0.447	0.897	< .001	4.000	1.000	5.000
P17	115	0	3.348	0.100	1.068	0.319	1.000	1.483	1.000	1.141	-0.297	0.226	-0.635	0.447	0.902	< .001	4.000	1.000	5.000
P18	115	0	3.748	0.096	1.033	0.276	1.000	1.483	2.000	1.067	-0.495	0.226	-0.480	0.447	0.879	< .001	4.000	1.000	5.000
P19	115	0	3.730	0.091	0.976	0.262	1.000	1.483	1.000	0.953	-0.469	0.226	-0.471	0.447	0.876	< .001	4.000	1.000	5.000
P20	115	0	3.800	0.094	1.010	0.266	1.000	1.483	2.000	1.021	-0.262	0.226	-1.088	0.447	0.859	< .001	3.000	2.000	5.000
P21	115	0	3.522	0.092	0.985	0.280	1.000	1.483	1.000	0.971	-0.146	0.226	-0.990	0.447	0.873	< .001	3.000	2.000	5.000
P22	115	0	3.452	0.097	1.045	0.303	1.000	1.483	1.000	1.092	0.129	0.226	-1.153	0.447	0.869	< .001	3.000	2.000	5.000
P23	115	0	3.843	0.092	0.988	0.257	1.000	1.483	2.000	0.975	-0.569	0.226	-0.172	0.447	0.869	< .001	4.000	1.000	5.000
P24	115	0	3.591	0.090	0.963	0.268	1.000	1.483	1.000	0.928	-0.114	0.226	-0.664	0.447	0.889	< .001	4.000	1.000	5.000
P25	115	0	3.322	0.089	0.951	0.286	1.000	1.483	1.000	0.904	0.183	0.226	-0.876	0.447	0.876	< .001	3.000	2.000	5.000
P26	115	0	3.026	0.101	1.080	0.357	1.000	1.483	2.000	1.166	0.373	0.226	-0.911	0.447	0.874	< .001	4.000	1.000	5.000
P27	115	0	3.026	0.101	1.080	0.357	1.000	1.483	2.000	1.166	0.160	0.226	-0.808	0.447	0.904	< .001	4.000	1.000	5.000
P28	115	0	2.739	0.097	1.035	0.378	1.000	1.483	1.000	1.072	0.303	0.226	-0.481	0.447	0.904	< .001	4.000	1.000	5.000
P29	115	0	2.696	0.102	1.094	0.406	1.000	1.483	1.000	1.196	0.264	0.226	-0.538	0.447	0.910	< .001	4.000	1.000	5.000
P30	115	0	3.417	0.106	1.139	0.333	0.000	0.000	1.000	1.298	-0.952	0.226	0.130	0.447	0.815	< .001	4.000	1.000	5.000

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Se procedió al análisis descriptivo de los ítems del instrumento, en términos generales se evidenció una valoración promedio a promedio alta en todas las dimensiones evaluadas, así mismo los indicadores de dispersión muestran una predominancia de distribuciones mesocúrticas y asimétricas negativas, no existen outliers ni datos perdidos ver la Tabla 13.

Análisis de las correlaciones entre ítems

Tabla 14. Análisis Correlación Kendall's

Variable	P1	P2	P3	P4	P5	P7	P10	P11
1. P1 Kendall's Tau B	—							
p-value	—							
2. P2 Kendall's Tau B	0.202	—						
p-value	0.019	—						
3. P3 Kendall's Tau B	0.154	0.117	—					
p-value	0.057	0.154	—					
4. P4 Kendall's Tau B	-0.226	-0.298	-0.026	—				
p-value	0.005	< .001	0.734	—				
5. P5 Kendall's Tau B	-0.046	0.046	0.071	-0.057	—			
p-value	0.581	0.583	0.368	0.470	—			
6. P7 Kendall's Tau B	0.119	0.055	0.218	-0.021	0.570	—		
p-value	0.150	0.512	0.005	0.787	< .001	—		
7. P10 Kendall's Tau B	0.117	0.079	0.362	0.093	0.264	0.233	—	
p-value	0.159	0.344	< .001	0.237	0.001	0.004	—	
8. P11 Kendall's Tau B	0.139	0.181	0.222	-0.025	0.301	0.288	0.387	—
p-value	0.090	0.029	0.004	0.751	< .001	< .001	< .001	—

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Tabla 15. Analisis Correlación Spearman's

Variable	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
1. P12 Spearman's rho	—																		
p-value	—																		
2. P13 Spearman's rho	0.305	—																	
p-value	< .001	—																	
3. P14 Spearman's rho	0.269	0.739	—																
p-value	0.004	< .001	—																
4. P15 Spearman's rho	0.255	0.205	0.117	—															
p-value	0.006	0.028	0.213	—															
5. P16 Spearman's rho	0.097	0.002	-0.086	0.179	—														
p-value	0.304	0.985	0.361	0.056	—														
6. P17 Spearman's rho	0.058	0.034	-0.007	0.172	0.231	—													
p-value	0.540	0.719	0.944	0.065	0.013	—													
7. P18 Spearman's rho	0.048	-0.030	-0.160	0.155	0.442	0.576	—												
p-value	0.608	0.753	0.089	0.097	< .001	< .001	—												
8. P19 Spearman's rho	0.117	0.114	0.036	0.222	0.216	0.473	0.477	—											
p-value	0.213	0.226	0.703	0.017	0.021	< .001	< .001	—											
9. P20 Spearman's rho	0.196	0.199	0.084	0.195	0.358	0.198	0.266	0.352	—										
p-value	0.036	0.033	0.369	0.037	< .001	0.034	0.004	< .001	—										
10. P21 Spearman's rho	0.066	-0.010	0.005	0.076	0.342	0.199	0.233	0.124	0.350	—									
p-value	0.480	0.918	0.958	0.422	< .001	0.033	0.012	0.187	< .001	—									
11. P22 Spearman's rho	0.179	0.196	0.176	-0.037	0.164	0.398	0.325	0.389	0.274	0.128	—								
p-value	0.056	0.036	0.060	0.695	0.080	< .001	< .001	< .001	0.003	0.172	—								
12. P23 Spearman's rho	0.134	0.159	0.003	-0.005	0.280	0.272	0.242	0.378	0.317	0.350	0.222	—							
p-value	0.154	0.089	0.973	0.955	0.002	0.003	0.009	< .001	< .001	< .001	0.017	—							
13. P24 Spearman's rho	0.094	0.001	-0.013	0.037	0.424	0.211	0.324	0.219	0.404	0.337	0.332	0.321	—						
p-value	0.317	0.988	0.887	0.697	< .001	0.024	< .001	0.019	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
14. P25 Spearman's rho	-0.011	-0.107	-0.150	0.037	0.185	0.157	0.221	0.005	0.226	0.424	0.131	0.084	0.418	—					
p-value	0.903	0.255	0.110	0.694	0.048	0.094	0.018	0.955	0.015	< .001	0.164	0.371	< .001	—					
15. P26 Spearman's rho	0.043	0.095	0.199	0.110	0.256	0.259	0.245	0.091	0.077	0.020	0.258	-0.015	0.124	0.129	—				
p-value	0.648	0.315	0.033	0.241	0.006	0.005	0.008	0.335	0.415	0.833	0.005	0.876	0.187	0.170	—				
16. P27 Spearman's rho	-0.006	0.033	0.096	0.060	0.166	0.248	0.334	0.136	0.087	0.025	0.319	0.008	0.114	-0.004	0.590	—			

Tabla 15. Analisis Correlación Spearman's

Variable	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
p-value	0.952	0.722	0.310	0.524	0.077	0.008	<.001	0.147	0.357	0.790	<.001	0.935	0.224	0.968	<.001	—			
17. P28 Spearman's rho	0.039	0.038	0.042	0.025	0.270	0.262	0.206	0.078	0.218	0.234	0.274	0.016	0.226	0.275	0.447	0.382	—		
p-value	0.683	0.690	0.656	0.794	0.004	0.005	0.027	0.406	0.019	0.012	0.003	0.862	0.015	0.003	<.001	<.001	—		
18. P29 Spearman's rho	0.085	0.072	0.088	0.018	0.287	0.306	0.237	0.148	0.241	0.194	0.255	0.172	0.285	0.301	0.443	0.404	0.713	—	
p-value	0.368	0.443	0.350	0.852	0.002	<.001	0.011	0.115	0.010	0.038	0.006	0.065	0.002	0.001	<.001	<.001	<.001	—	
19. P30 Spearman's rho	0.101	0.046	0.033	0.168	0.136	0.014	0.112	0.268	0.118	0.027	-0.033	0.148	0.094	-0.003	-0.114	0.027	0.020	0.050	—
p-value	0.281	0.626	0.729	0.072	0.148	0.885	0.231	0.004	0.207	0.777	0.724	0.113	0.319	0.974	0.223	0.778	0.833	0.593	—

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo

Se observa que no existe una relación fuerte entre los ítems relacionadas con él, la búsqueda de información de alimentación en redes sociales ver tabla 14. para los ítems a los que se les aplicara el análisis factorial exploratorio el resultado de la correlación se muestra en la tabla 15. se eliminan de los análisis posteriores los ítems 13,14, 26, 27,28,29 por tener un alto valor de correlación.

Análisis de confiabilidad de los ítems relacionado a la medición de las redes sociales para búsqueda de información relacionado con alimentación y hábitos alimenticios

Tabla 16. Escala de confiabilidad estadística

Estimate	Cronbach's α	Guttman's λ_2
Point estimate	0.712	0.719
95% CI lower bound	0.612	0.616
95% CI upper bound	0.789	0.798

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 17. Escala individual de confiabilidad estadística

Preguntas	If item dropped	
	Cronbach's α	Guttman's λ_2
P10	0.682	0.689
P11	0.662	0.679
P7	0.635	0.639
P5	0.615	0.619

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Posteriormente con el fin de evaluar la estabilidad de las mediciones de las variables independiente redes sociales se estimaron de los ítems correspondientes los coeficientes Cronbach α (.712), Guttman's λ_2 (.719) los cuales muestran unos niveles de confiabilidad muy altas y todos dentro del intervalo de confianza esperado para esta estimación ver tabla 16 y 17.

Análisis de componente principales para medir el uso de las redes sociales para búsqueda de información relacionado con alimentación y hábitos alimenticios

Tabla 18. Test de chi cuadrado

	Value	df	P
Model	31.342	2	< .001

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

El análisis de componente principales, la prueba chi cuadrado ($X^2=31.342$, $df=2$, $p<.001$), se aplicó la rotación oblicua de tipo promax, con una saturación no mayor .04, los resultados fueron significativos, ver tabla18.

Tabla 19. Caracterización de los componentes principales

	Unrotated solution			Rotated solution		
	Eigenvalue	Proportion var.	Cumulative SumSq.	Loadings	Proportion var.	Cumulative
Component 1	2.152	0.538	0.538	2.152	0.538	0.538

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

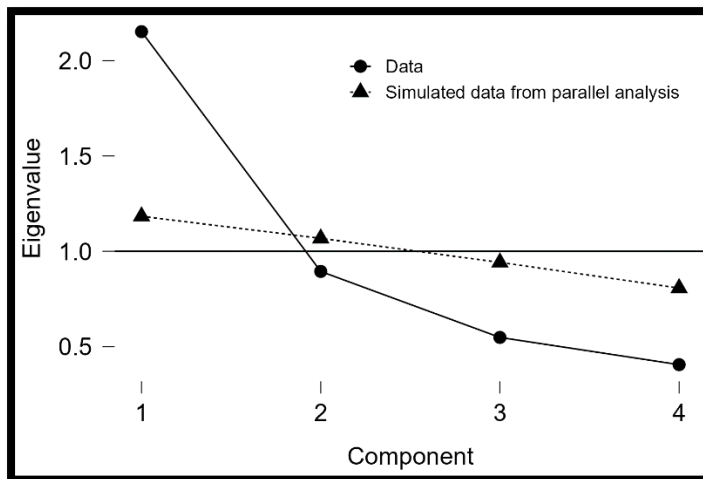
Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 20. Carga del componente

	RC1	Uniqueness
P5	0.786	0.383
P7	0.764	0.417
P11	0.712	0.493
P10	0.667	0.555

Note. Applied rotation method is promax.

Ilustración 19. Gráfico de sedimentación



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Se obtuvo 1 componente principal a partir del análisis paralelo-basados en componentes principales que se sustenta con un gráfico de sedimentación ver Ilustración 19, que interpretan el 54% aplicando el método promax, se lo denominó BUSQUEDA DE CONTENIDO DE ALIMENTACION EN REDES SOCIALES, el componente está conformado por los ítems 5,7,11,10 el contexto del componente se relaciona a la búsqueda de contenido en redes sociales relacionado a alimentación tabla 19 y 20.

Análisis de confiabilidad de los ítems que miden los hábitos alimenticios

Tabla 21. Escala de confiabilidad estadística

Estimate	Cronbach's α	Guttman's λ_2
Point estimate	0.801	0.816
95% CI lower bound	0.741	0.769
95% CI upper bound	0.849	0.858

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 22. Escala individual de confiabilidad estadística

Preguntas	If item dropped	
	Cronbach's α	Guttman's λ_2
P12	0.800	0.815
P13	0.798	0.812
P14	0.801	0.813
P15	0.798	0.813
P16	0.788	0.805
P17	0.785	0.802
P18	0.785	0.801
P19	0.787	0.804
P20	0.786	0.803
P21	0.793	0.809
P22	0.786	0.803
P23	0.793	0.809
P24	0.788	0.804
P25	0.798	0.814
P26	0.792	0.808
P27	0.794	0.809
P28	0.786	0.802
P29	0.782	0.799
P30	0.806	0.821

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Posteriormente con el fin de evaluar la estabilidad de las mediciones de las variables dependiente hábitos alimenticios se estimaron de los ítems correspondiente los coeficientes Cronbach α (.801), Guttman's λ_2 (.816) los cuales muestran unos niveles de confiabilidad altas y todos dentro del intervalo de confianza esperado para esta estimación ver Tabla 21 22.

Análisis de la estructura factorial exploratorio de los ítems que miden los hábitos alimenticios

Tabla 23. Prueba de esfericidad de Bartlett's test

X^2	Df	p
287.436	45.000	< .001

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 24. Test Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)

	MSA
Overall MSA	0.803
P16	0.819
P17	0.819
P18	0.783
P19	0.773
P20	0.825
P21	0.810
P22	0.804
P24	0.824
P27	0.711
P23	0.839

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Para el desarrollo del análisis de factorial exploratorio, aplicamos el flujo de trabajo definido por Hefetz & Liberman (2017). Acorde a los resultados se sacan del análisis los ítems 12,13,14,15,25,26,28,29,30 para lograr un mejor ajuste Ver tabla 24.

Posteriormente se evaluó la adecuación muestral con el fin de validar la pertinencia de la técnica de análisis factorial. La prueba de esfericidad ($x^2=287.436$; $df=45.000$; $p=< .001$) y los indicadores de KMO (superiores a 0,7) confirman la adecuación de la distribución de los datos para la evaluación de la estructura interna del cuestionario ver tabla 23 y 24.

Tabla 25. Test Chi Cuadrado

	Value	df	p
Model	40.712	26	0.033

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 26. Carga de Factor

	Factor 1	Factor 2	Uniqueness
P19	0.758		0.434
P18	0.725		0.389
P17	0.706		0.503
P22	0.605		0.603
P27	0.469		0.833
P24		0.681	0.534
P21		0.679	0.629
P20		0.645	0.582
P16		0.563	0.638
P23		0.518	0.692

Note. Applied rotation method is cluster.

Tabla 27. Características del factor

	Unrotated solution			Rotated solution		
	SumSq.	Loadings	Proportion var. Cumulative	SumSq.	Loadings	Proportion var. Cumulative
Factor 1	3.066	0.307	0.307	2.212	0.221	0.221
Factor 2	0.821	0.082	0.389	1.952	0.195	0.416

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

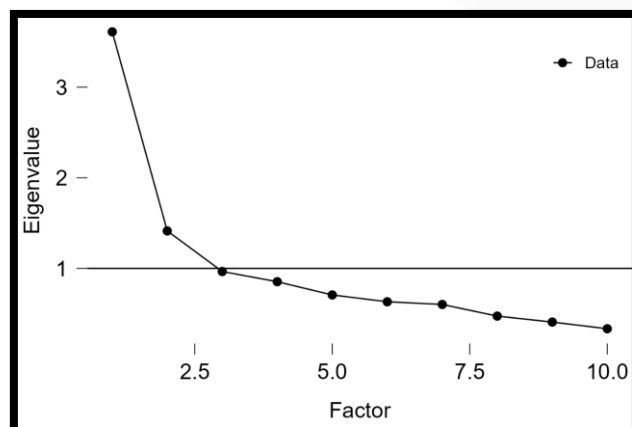
Tabla 28. Additional fit indices

RMSEA	RMSEA 90% confidence	TLI	BIC
0.070	0.02 - 0.11	0.893	-82.656

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Ilustración 20. Gráfico de sedimentación de los factores



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Para explorar la estructura factorial de la escala en primera instancia la prueba de hipótesis del modelo interno chi cuadrado indica que la solución factorial es significativa ver tabla 25. En este sentido el modelo generado se organizó en 2 factores aplicando el método cluster, que se sustenta con el gráfico de sedimentación correspondiente ilustración 20. El Factor 1 agrupó los ítems: P17, P18, P19, P22 Y P27. El factor 2 agrupó los ítems: P16, P20, P21, P23, P24, que explican en conjunto el 69% de la varianza ver tabla 25,26,28.

Análisis de la hipótesis “influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos” se elaboró un instrumento de corte empírico.

Tabla 29. Model fit

	AIC	BIC	n	Baseline test			Difference test		
				χ^2	df	p	$\Delta\chi^2$	Δdf	p
Model 2			115	307.940	74	< .001	307.940	74	< .001

Note. The AIC, BIC and additional information criteria are only available with ML-type estimators

Tabla 30. R-Squared

	R ²
P5	0.500
P7	0.492
P10	0.105
P11	0.117
P17	0.786
P18	0.425
P19	0.330
P22	0.589
P27	0.336
P16	0.508
P20	0.038
P21	0.762
P23	0.180
P24	0.291
V1	0.053
V2	0.457

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 31. Parámetros de estimación del factor de carga

Latent	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Standardized		
						Lower	Upper	All	LV	Endo
BCARS	P5	1.000	0.000			1.00	1.00	0.70	0.57	0.70
						0	0	7	4	7
	P7	0.868	0.064	13.497	< .001	0.74	0.99	0.70	0.49	0.70
						2	4	1	8	1
P10	0.468	0.085	5.532	< .001	0.30	0.63	0.32	0.26	0.32	
					2	4	5	9	5	
P11	0.461	0.071	6.534	< .001	0.32	0.59	0.34	0.26	0.34	
					3	9	2	5	2	
V1	P17	1.000	0.000			1.00	1.00	0.88	0.74	0.88
						0	0	7	7	7
	P18	0.753	0.051	14.746	< .001	0.65	0.85	0.65	0.56	0.65
	P19	0.532	0.063	8.490	< .001	0.40	0.65	0.57	0.39	0.57
						9	5	5	7	5

Tabla 31. Parámetros de estimación del factor de carga

Latent	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Standardized		
						Lower	Upper	All	LV	Endo
V2	P22	0.960	0.051	18.675	< .001	0.86 0	1.06 1	0.76 7	0.71 7	0.76 7
	P27	0.844	0.074	11.412	< .001	0.69 9	0.98 9	0.57 9	0.63 0	0.57 9
	P16	1.000	0.000			1.00 0	1.00 0	0.71 3	0.68 1	0.71 3
	P20	0.199	0.064	3.130	0.002	0.07 4	0.32 4	0.19 4	0.13 6	0.19 4
	P21	1.153	0.133	8.650	< .001	0.89 2	1.41 4	0.87 3	0.78 5	0.87 3
	P23	0.505	0.068	7.471	< .001	0.37 2	0.63 7	0.42 5	0.34 4	0.42 5
	P24	0.676	0.071	9.581	< .001	0.53 8	0.81 4	0.53 9	0.46 1	0.53 9

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 32. Coeficiente de Regresión

Predictor	Outcome	Estimate	Std. Error	z-value	P	95% Confidence Interval		Standardized		
						Lower	Upper	All	LV	Endo
BCARS	V1	0.299	0.089	3.363	< .001	0.125	0.474	0.230	0.230	0.230
	V2	0.802	0.135	5.940	< .001	0.537	1.066	0.676	0.676	0.676

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 33. Factor de Varianza

Variable	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Standardized		
					Lower	Upper	All	LV	Endo
BCARS	0.330	0.059	5.567	< .001	0.214	0.446	1.000	1.000	1.000
V1	0.528	0.053	9.873	< .001	0.423	0.633	0.947	0.947	0.947
V2	0.252	0.054	4.643	< .001	0.146	0.358	0.543	0.543	0.543

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 34. Factor de Covarianza

Variables	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Standardized		
					Lower	Upper	All	LV	Endo
V1 - V2	0.077	0.032	2.421	0.015	0.015	0.139	0.211	0.211	0.211

Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

Tabla 35. Residual variances

Variable	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Standardized		
					Lower	Upper	All	LV	Endo
P5	0.330	0.027	12.403	< .001	0.278	0.382	0.500	0.330	0.500
P7	0.257	0.057	4.517	< .001	0.145	0.368	0.508	0.257	0.508
P10	0.613	0.038	16.103	< .001	0.539	0.688	0.895	0.613	0.895
P11	0.528	0.034	15.309	< .001	0.460	0.595	0.883	0.528	0.883
P17	0.152	0.039	3.848	< .001	0.074	0.229	0.214	0.152	0.214
P18	0.427	0.039	10.939	< .001	0.350	0.503	0.575	0.427	0.575
P19	0.320	0.029	11.085	< .001	0.263	0.376	0.670	0.320	0.670
P22	0.359	0.040	8.902	< .001	0.280	0.438	0.411	0.359	0.411
P27	0.787	0.067	11.697	< .001	0.655	0.919	0.664	0.787	0.664
P16	0.450	0.041	10.945	< .001	0.369	0.530	0.492	0.450	0.492
P20	0.472	0.037	12.686	< .001	0.399	0.545	0.962	0.472	0.962
P21	0.193	0.077	2.500	0.012	0.042	0.344	0.238	0.193	0.238
P23	0.537	0.063	8.498	< .001	0.413	0.661	0.820	0.537	0.820
P24	0.518	0.044	11.814	< .001	0.432	0.603	0.709	0.518	0.709

Para la validación del modelo empírico y medir su relación causal estadística se aplicó el modelo de ecuaciones estructurales logrado ser significativo el ajuste aplicando el modelo de estimación ML-type, ver tablas 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

4.2 Análisis Comparativo

La presente investigación es un estudio sobre la influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato entre 15 a 18 años de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos en el 2022, en el cual se planteó como objetivo Analizar la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022.

En cuanto al porcentaje de los jóvenes que buscan información en red social donde exista contenido sobre alimentación o consejería nutricional en estas, se determinó que el 93,9% del grupo análisis Si lo realiza o lo ha realizado en algún momento, además del total los jóvenes el 95,7% ha sido influenciado de alguna manera por el contenido e información que se pueda visualizar es este tipo de medios.

Esto tiene relación con el proyecto de grado de (Montoya, 2017) “Redes sociales virtuales y su impacto en hábitos de alimentación saludable y ejercicio de jóvenes universitarios de Cali”; se concluyó que las redes sociales ahora tienen el poder de influir en miles de personas, esto se confirma por este estudio de varios estudiantes universitarios que pudieron cambiar sus hábitos alimenticios y de ejercicio siguiendo regularmente y eligiendo visualizar el contenido de influencers. Así, estas personalidades de Internet se dieron a conocer en muchas partes del mundo solo a través de Instagram, y luego comenzaron a complementar su difusión de información a través de otras redes sociales, conferencias, libros y otros medios de comunicación con acceso no restringido de ningún tipo.

Al igual que otra variable que se analizó o encontró relevancia es que los jóvenes conocían el origen y veracidad del contenido expuesto por estos medios los cuales al ser más consumidos por el grupo estudio son tik tok, youtube, e Instagram, además el 51,3% de los adolescentes consumían este tipo de medios más de 2 horas diarias, visualizando contenido del cual resulto que el 50,4% de esta información provenía de personas que no son profesionales de la salud, o nutricionista el cual es el profesional capacitado para sugerir recomendaciones alimenticias y proporcionar estilos de alimentación más saludables acorde a los requerimientos nutricionales de los individuos; la problemática similar se plantea en un esfuerzo de investigación (Azcue, 2020), en la Facultad de Humanidades de dicha Universidad en Lima, Perú la cual manifiesta que desde el advenimiento de las redes sociales o medios de comunicación web, estas han revolucionado la forma en que las personas se comunican. una ventana significativa para las marcas del medio, eligiendo anuncios que den gran importancia a la imagen corporal y al aspecto estético de las personas, lo cual los vuelve más consumibles para los adolescentes.

Serrano, (2013), menciona que el personal de salud deber capacitarse con constancia y tener destrezas necesarias en comunicación digital para general contenido de calidad en redes sociales o sitios web, deben ser originales, actualizados y que aseguren la fiabilidad, autenticidad de la información brindada. Sin el aporte oportuno del personal o profesional de salud en especial de un nutricionista el contenido podría llegar a ser pobre y en su mayoría información sesgada. Pero si se encamina bien la información con apoyo de un profesional experto en el área, el contenido podría difundirse con conocimiento ferviente, dando múltiples beneficios tanto al profesional como a la población objetivo que podría visualizar la información que se brinde en especial los jóvenes.

Antes de la cuarentena de la pandemia por Covid-19 Lagoria, (2020), en su estudio de tesis asegura que el Instagram era la red social más consumible en esa época y su incremento al consumismo era alto, debido a la variedad de contenido que en él está expuesto, además que muchas personas famosas o Influencer hacer uso del mismo, anunciando marcas, estilos de vida, alimentación, entre otro tipo de contenido que ha sido relevante en los jóvenes.

Mientras que en el presente grupo estudio se ha identificado un alto consumismo del tik tok (34,8%), el cual su contenido es mucho más atractivo para este grupo etéreo. Las marcas tanto de alimentación como vestimenta hoy en día usan Influencer o personas muy conocidas a través de este tipo de redes sociales para promocionar productos, al cual están expuestos los jóvenes más por la manera de presentación que por el tipo de contenido de estos sea o no saludable o acorde a sus requerimientos de ingesta.

Además, esta investigación arrojo que el más del 89,6% de los jóvenes desconoce su requerimiento nutricional, peso (71,3%), o talla (66%) acorde a su edad, pero el consumismo de los medios sociales es más frecuente y de alto impacto, lo que concuerda con el artículo expuesto por (Lemos et al., 2016), el cual plantea en este que cualquier persona con acceso a internet o redes sociales puede generar, crear y compartir contenido, por lo cual estos carecen de clasificación ve calidad o filtro antes de ser publicado para el consumismo de los jóvenes. A su vez, el mismo artículo menciona el aspecto de investigar la "autenticidad de la información", sugiriendo que las fuentes utilizadas no suelen especificarse, y que muchas veces se encuentra que los autores que las produjeron no están identificados o no son profesionales de la salud que han expuesto la publicación o el contenido, también suscita el caso en el cual la información está sin mención del autor o lo que pretende lograr en las páginas y cuentas.

En cuanto a la ingesta alimentaria que presenta el grupo estudio entre los profundos cambios biopsicosociales que ocurren durante la adolescencia, algunos de los cuales están íntimamente relacionados con sus hábitos alimentarios, existe cierta tendencia a revertir estos cambios. Es en estas épocas que se forma la personalidad de una persona, se busca la identidad propia y se prefiere la comida común a la propia, al igual que las tendencias que la sociedad mocionan, precisamente por el constante cambio bilógico los jóvenes se consideran un riesgo nutricional al no llevar un consumo alimentario idóneo acorde a sus necesidades.

Se identificó claramente el bajo consumo de lácteos, frutas, vegetales en el grupo estudio, un consumo elevado de carbohidratos simples de alta densidad energética, además de bebidas procesadas, alimentos precocidos, snacks, acompañado de consumo de comidas fuera del hogar, A diferencia del estudio (de Rufino et al., 1999), el cual concluye que “los jóvenes que participaron en su investigación mantienen un patrón de consumo de alimentos el cual no concuerda con las recomendaciones alimentarias general españolas para este grupo etario”.

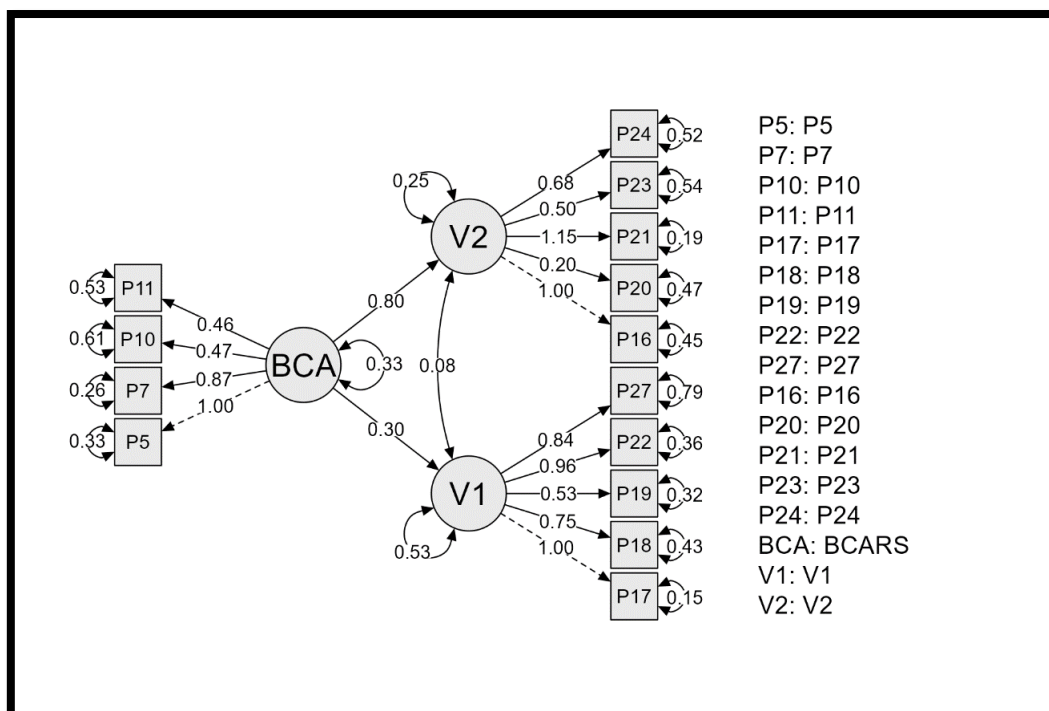
Podemos identificar claramente como en los dos grupos estudio ya existe patrones de ingesta alimentaria a lo largo de los tiempos sobre todo desde la influencia de los medios o redes sociales en la cotidianidad de los adolescentes, por todo lo antes recalcado es necesario hacer hincapié en la importancia de un trabajo multidisciplinario, desde el punto de vista integrador para así poder obtener que las redes sociales influyan de manera positiva en sobre la ingesta alimentaria de los jóvenes, sobre su salud y estado mental. Además, que los profesionales de la salud tienen el conocimiento basto ante el contenido que se pueda exponer y los mismos que necesitan ser transmitidos para que los jóvenes puedan tomar una postura auto responsable e independiente sobres su salud e ingesta dietética.

4.3 Verificación de las Hipótesis

Del análisis de los componentes principales aplicado a la variable independiente se estableció un solo componente que interpreta un 54% y se lo denominó, búsqueda de contenido de alimentación (BCA). Del análisis factorial exploratorio se obtuvieron 2 factores que interpretan el 69%, el primer factor lo denominamos consumo de proteínas y carbohidratos simples (V1) al segundo factor se lo definió como consumo de frutas, verduras, lácteos y carbohidratos complejos (V2).

Para evaluar la relación causal estadística del modelo empírico de la hipótesis planteada, se aplicó un modelo SEM, en donde la relación de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos encontró una relación positiva entre la búsqueda de información de alimentación en redes sociales y los 2 factores obtenidos de los hábitos alimenticios, con una relación del 80% hacia el primer factor V2 y un 30% hacia el segundo factor V1, por lo tanto, podemos afirmar aceptando la hipótesis general que existe una influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes ver Ilustración 21.

Ilustración 21. Gráfico del modelo de distribución de variables



Elaborado por: Mishel Jaramillo Pillajo

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de campo y análisis estadístico

En cuanto al conocimiento de los correctos hábitos alimentarios en los adolescentes de bachillerato permite una mejor alimentación se demuestra que en los 2 factores se evidencia

que los estudiantes reconocen los beneficios de conllevar un consumo óptimo de verduras, frutas, carbohidratos complejos inmersos en la ingesta alimentaria.

En cuanto a las hipótesis particulares planteadas en el presente trabajo podemos referir que:

El interés de búsqueda sobre la ingesta alimentaria es frecuente en un 46,1 % en las redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, por lo que aceptamos la hipótesis alternativa.

La ingesta alimentaria de los adolescentes según la frecuencia de consumo es inadecuada, acorde al grupo etario, ya que presentaron un consumo de alimentos ricos en carbohidratos simples, alto en snack y alimentos procesados, ver tabla 12. Por lo cual aceptamos la hipótesis alternativa, ver ilustración 21.

Los adolescentes de bachillerato prefieren la orientación alimentaria de un profesional de profesional de la salud (nutricionista/ médico), en relación con un Influencer o YouTuber, por lo cual rechazamos la hipótesis alternativa, ver tabla 8.

CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- Se concluye que el grupo de adolescentes de la investigación, han generado cambios en su ingesta alimentaria por el uso recurrente de las redes sociales ya que éstas contienen cualquier tipo e información sobre alimentación.
- El uso de redes sociales y sitios web es un hábito frecuente de los jóvenes con tiempo prolongado de uso de 3 a 4 horas diarias destinadas a la comunicación, entretenimiento e informativo, además, afirman que la red social más popular entre los adolescentes es el tik tok esto podría deberse a, su utilidad dinámica y multifuncional, en donde, los adolescentes puedes visualizar cualquier información sin ningún tipo de filtro.
- Se puede concluir que los jóvenes optan por el consumo principalmente de carnes, carbohidratos simple y lácteos, a diferencia de un bajo consumo de cereales complejos, frutas, verduras y tubérculos, en cuanto a la ingesta de snacks es recurrente en los jóvenes, al igual que la de gaseosas y jugos procesados es más frecuente, esto puede deberse a la influencia familiar y hábitos creados en la niñez, los cuales no se ven afectados de manera significativa por el uso o la información obtenida en las redes sociales y sitios web.
- Los principales factores que influyen en el desconocimiento de la ingesta alimentaria saludables es el tipo de información errónea sin ningún tipo de filtro en su contenido antes de ser publicador por Influencer o YouTuber que podrían generar confusión más que ayuda en la ingesta alimentaria de los jóvenes.

5.2 Recomendaciones

- Debido al fácil acceso a las redes sociales y a la información contenida en estos sitios se recomienda a los docentes sensibilizar en un adecuado y seguro uso de estos medios comunicativos debido a que, en ocasiones la información expuesta no es verídica.
- Implemento de políticas públicas que regulen el contenido que se publica en redes sociales o en cualquier plataforma de internet sobre todo en temas alimentarios para evitar desinformación y prevenir la salud de los adolescentes.
- Generar políticas institucionales que contemplen dentro del pensum educativo la implementación de educación nutricional en las unidades educativas, orientado por un profesional sanitario, fortaleciendo el conocimiento de los jóvenes en cuanto a llevar una alimentación y estilos de vida más saludables.
- Intervención oportuna del personal de salud (Nutricionista) en cuanto a medios de comunicación para difundir conocimientos básicos e idóneos referentes a una alimentación saludable de los jóvenes.

Bibliografía

- Álvarez, M., & Sánchez, E. (2018). *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*.
- Aranceta, J. (2018). *Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario*. 1–377. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18487/TESIS_ARANCETA_BARTRINA_JAVIER.pdf?sequence=1
- Azcue, A. (2020). *Intrusismo por parte de los influencers peruanos en el rubro de la nutrición. Universidad San Ignacio de Loyola, 2020* [Universidad San Ignacio de Loyola]. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9977/1/2020_Azcue%20Neme.pdf
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Rothenberg, S. J., & Cifuentes, E. (2018). The obesogenic environment around elementary schools: food and beverage marketing to children in two Mexican cities. *BMC Public Health*, 18(1), 461. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5374-0>
- Bergström, A., & Jervelycke Belfrage, M. (2018). News in Social Media. *Digital Journalism*, 6(5), 583–598. <https://doi.org/10.1080/21670811.2018.1423625>
- Blanco, R., Manrique, D., & Silva, V. (2020). *Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y adultos: una revisión sistemática*. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1723>
- Castrejón, C. (2018). ImpactoDeLasRedesSociales Y El Marketing En La Alimentacion. *Revista CIMEXUS*, XIII(2), 1–18. <file:///C:/Users/MISHEL%20JARAMILLO/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLasRedesSocialesYEIMarketingEnLaAlimentac-6816494.pdf>
- Christian, P., & Smith, E. R. (2018). Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), 316–328. <https://doi.org/10.1159/000488865>
- Colantonio, A. (2021). *Características de los entornos alimentarios: percepción sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en población adolescente antes y durante el confinamiento por COVID-19* [Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58081>
- CONGRESO NACIONAL. (2015). *LEY ORGANICA DE SALUD*. www.lexis.com.ec
- COPIA. (2013). *LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, NUTRICIÓN Y SALUD ALIMENTARIA*.

- de Rufino, P. M., Muñoz, P., & Gómez, E. (1999). Frecuencia de consumo de alimentos en los adolescentes escolarizados de Cantabria. Comparación con el documento de consenso Guías Alimentarias para la población española. *Gaceta Sanitaria*, 13(6), 449–455. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(99\)71405-6](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(99)71405-6)
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545–553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Ecuador, A. 1. (n.d.). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR TITULO I ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO Capítulo primero Principios fundamentales.*
- FAO. (n.d.-a). *Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas.* FAO. Retrieved January 8, 2023, from <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.htm>
- FAO. (n.d.-b). *Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos Conceptos.* Retrieved October 7, 2022, from <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
- Figuero, R., Viadero, M., Amigo Lanza, T., González, D., & García, M. (2007). Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander. In *Nutrición Hospitalaria* (Vol. 22, Issue 6). Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000800008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Gil, A. (2018). Tratado de Nutrición. *Nutrición Hospitalaria*, 35(1), 248. <https://doi.org/10.20960/nh.1790>
- Guevara-Valtier, M. C., Pacheco-Pérez, L. A., Velarde-Valenzuela, L. A., Ruiz-González, K. J., Cárdenas-Villarreal, V., & Gutiérrez-Valverde, J. M. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enfermería Clínica*, 31(3), 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.007>
- Karina, R., & Naranjo, T. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes.* <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Katz, E., & Lazarsfeld, P. F. (1955). *Influencia personal el papel jugado por las personas en el Flujo de Comunicaciones Masivas.* . La Prensa Libre.
- Lagoria, M. (2020). *La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.* https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0110/49e71c77.dir/BRC_TFI_LagoriaFuenzalida.pdf
- Lemos, M., Longato, M., Masci, C., & Mendoza, M. (2016). *El uso actual de las redes sociales como herramienta para la educación alimentaria- nutricional LCiudad Autónoma de*

- Buenos Aires - Noviembre 2016 [Univesidad de Buenos Aires].
<http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/17b/otn/747c.pdf>
- Lezama, C. (2015). *Impacto de las redes sociales en los trastornos de alimentación*.
<https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-216/#>
- Lomas, L. M. (2021). *Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba* [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/16918>
- López, C., & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 85–97.
[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0)
- Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances En Psicología*, 29(1), 33–45.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Míguez Fernández, L. (2019). *Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable*.
- Montoya, S. (2017). *Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio en jóvenes universitarios en la Ciudad de Cali. Año 2017*.
- Nass, I., & Ledo, D. E. (2011). LAS REDES SOCIALES. In *Rev Venez Oncol* (Vol. 23, Issue 3).
- Navarro, Addy., & At all. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años). *Spanish Journal of Community Nutrition*, 23(2), 31–77.
- OMS. (2018). *Alimentación sana*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. OMS. <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Salud del adolescente*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Paredes, M. (2021). *Redes sociales y conducta alimentaria de adolescentes de 14 a 19 años que asisten a los gimnasios del sector norte de la ciudad de Guayaquil en el periodo octubre 2020 - enero 2021*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Patiño, J. (2018). *Metabolismo, nutrición y shock*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2362053>
- Pedraza, D. F. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 6(2), 140–155.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002&lng=en&nrm=iso&tlng=es

- Pérez, N. (2022). Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria. *Ocronos*, 22–23. <https://revistamedica.com/influencia-redes-sociales-trastornos-conducta-alimentaria/>
- Reyes, M., Carrasco, J.-S., Cisneros, C., Clotet, R., Colomer, Y., & At All. (2022). Informe sobre el Impacto de las Redes Sociales en los Hábitos Alimentarios de los Adolescentes. *Fundación Triptolemos*, 1(1), 3–4. <https://www.triptolemos.org/wp-content/uploads/2022/03/IMPACTO-DE-LAS-REDES-SOCIALES-EN-LOS-HABITOS-ALIMENTARIOS-DE-LOS-ADOLESCENTES.pdf>
- Sadowska, J., Dziaduch, I., Bruszkowska, M., & Ziólkowska, K. (2020). BMI, Body Perception, and Approach to Eating and Diet in Adolescent Girls. *SAGE Open*, 10(4), 215824402096281. <https://doi.org/10.1177/2158244020962816>
- Satóstegui, A. (2020). *La influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en la creación de la imagen corporal de los jóvenes en la etapa secundaria* [Universitat de Barcelona]. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/174987>
- Scholten, A. (2022). *Factores de Riesgo para Trastornos Alimenticios*. <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=123826>
- Serrano, M. (2013). El papel del médico en el marketing de contenidos sanitarios. *Rev Esp Comun Salud*, 4(2), 123–126. https://aecs.es/4_2_6.pdf
- Turcotte, J., Chance York, J. I., Rosanne M. Scholl, & Raymond J. Pingree. (2015). "Recomendaciones de noticias de los líderes de opinión de las redes sociales: efectos en la confianza de los medios y la búsqueda de información. *Revista de Comunicación Mediada Por Computadora*, 20(5), 520–535.
- Turner, C., Aggarwal, A., Walls, H., Herforth, A., Drewnowski, A., Coates, J., Kalamatianou, S., & Kadiyala, S. (2018). Concepts and critical perspectives for food environment research: A global framework with implications for action in low- and middle-income countries. *Global Food Security*, 18, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2018.08.003>
- Valeriani, A., & Vaccari, C. (2016). Accidental exposure to politics on social media as online participation equalizer in Germany, Italy, and the United Kingdom. *New Media and Society*, 18(9), 1857–1874.

Anexos

ENCUESTA PARA IDENTIFICAR LA RELACIÓN ENTRE LAS REDES SOCIALES E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN MIGUEL DE LOS BANCOS, PRIMER PERIODO ACADÉMICO 2022.

La siguiente encuesta tiene la finalidad de identificar la relación de la redes sociales e ingesta alimentaria en adolescente. Agradecemos las respuestas con la mayor sinceridad. Recuerde que la presente encuesta es anónima.

Primera sección (datos generales)														
MARQUE CON UNA X SOBRE LA ELECCIÓN														
Género	M	H	Edad:	Años	Fecha Nacimiento:	d	m	a	Te encuentras en periodo de gestación	SI	NO	¿En qué año de escolaridad se encuentra?		
												1ro de bachillerato	2do de bachillerato	3ro de bachillerato
Segunda sección (redes sociales)														
MARQUE CON UNA X SOBRE LA ELECCIÓN														
1. ¿Usted dispone de un dispositivo inteligente para investigación?	Todos los días		2. ¿Con qué frecuencia usa las redes sociales?	Todos los días		3. ¿Usted Visita redes sociales, que brinde información sobre: dieta, alimentación o recetas?	Todos los días							
	Casi todos los días			Casi todos los días			Casi todos los días							
	Ocasionalmente			Ocasionalmente			Ocasionalmente							
	Casi Nunca			Casi Nunca			Casi Nunca							
	Nunca			Nunca			Nunca							
4. ¿Cuánto tiempo designa diariamente al uso de las redes sociales?	Menos 1 hora/ día		5. ¿Busca información en redes sociales o sitios web sobre alimentación?	Todos los días										
	1 a 2 horas / día			Casi todos los días										
	2 a 3 horas / día			Ocasionalmente										
	3 a 4 horas / día			Casi Nunca										
	Más de 4 horas / día			Nunca										
6. ¿Qué red social visita con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	Facebook		7. ¿Aplica la información sobre alimentación, recetas y dietas, que obtiene en redes sociales en su diario vivir?	Todos los días										
	Instagram			Casi todos los días										
	Tik tok			Ocasionalmente										
	WhatsApp			Casi Nunca										
	YouTube			Nunca										
8. La información en redes sociales sobre alimentación ha visto principalmente de	Influencer / coach		9. ¿Qué tipo de información le atrae para su ingesta alimentaria en la búsqueda de redes sociales?	Dietas saludables o fit										
	Nutricionista/Medico			Dieta keto (bajar peso)										
	Youtuber			Dietas altas en proteínas (aumento musculo)										
10. ¿Las redes sociales le han ayudado a conocer qué es una alimentación saludable?	Todos los días		11. ¿Ha Influído lo que ves en las redes sociales sobre su alimentación diariamente?	Todos los días										
	Casi todos los días			Casi todos los días										
	Ocasionalmente			Ocasionalmente										
	Casi Nunca			Casi Nunca										
	Nunca			Nunca										
Tercera sección (Ingesta alimentaria)														
MARQUE CON UNA X SOBRE LA ELECCIÓN														
12. ¿Conoce su requerimiento nutricional de acuerdo con su edad?	Siempre		15. ¿Sigue algún régimen dietético ahora mismo?	Todos los días										
	A veces			Casi todos los días										
	Ocasionalmente			Ocasionalmente										
	Casi Nunca			Casi Nunca										
	Nunca			Nunca										
13. Conoce su peso actual	Siempre		14. Conoce su talla actual	Siempre										
	A veces			A veces										
	Ocasionalmente			Ocasionalmente										
	Casi Nunca			Casi Nunca										
	Nunca			Nunca										
FRECUENCIA CONSUMO														
	Todos los días	4 a 5 veces por semana	2 a 3 veces / semana	1 vez / semana	No consumo									
¿Con qué frecuencia consume leche, yogurt o queso?														
¿Con qué frecuencia consume Carnes rojas (carne de res, cerdo, borrego, y vísceras)?														
¿Con qué frecuencia consume mariscos y pescados (pescado, atún, sardina, camarón, conchas, pulpo, entre otros)?														
¿Con qué frecuencia consume Carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y huevo ?														
¿Con qué frecuencia consume frutas?														
¿Con qué frecuencia consume verduras?														
¿Con qué frecuencia consume harinas y sus derivados (arroz, pan, pasta, tallarín, postres, bizcochos)?														

¿Con qué frecuencia consume cereales y sus derivados (arroz integral, quinua, amaranto, avena, trigo, cebada)?					
¿Con qué frecuencia consume tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria blanca, remolacha, entre otros)?					
¿Con qué frecuencia consume granos secos y sus derivados (lenteja, frejol, haba, garbanzo, entre otros)?					
¿Con qué frecuencia consume snacks (papas fritas, doritos, chifles, pipas con sal, ruffles, chitos, entre otros)?					
¿Con qué frecuencia consume gaseosas y jugos procesados?					
¿Con qué frecuencia consume alimentos preparados fuera de casa (restaurant, restobar, bar escolar, entre otros) ?					
¿Con qué frecuencia consume alimentos precocinados?					
Cuarta sección (Estado Nutricional)					
<small>SECCIÓN SOLO DEL EVALUADOR</small>					
PESO: _____ kg		TALLAS _____ m		IMC: _____ kg/m ² DIAGNOSTICO IMC: _____	
16. Realiza Actividad física:				Todos los días	
				Casi todos los días	
				Ocasionalmente	
				Casi Nunca	
				NO REALIZO	
<p>¡Hemos terminado!</p> <p>Muchas gracias por tu ayuda y responder todas las preguntas del cuestionario</p> <p>¡Consume alimentos Sanos!</p>					

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!