



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN
HUMANA
PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES**

Autores:

Srta. Baque Añazco Leonor Carolina
Srta. Jurado Maldonado Kristel Nicole

Acompañante:

Mgr. RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA

**Milagro, Octubre 2021
ECUADOR**

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **BAQUE AÑAZCO LEONOR CAROLINA** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES**, 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 esta propuesta práctica 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, Haga clic aquí para escribir una fecha.

BAQUE AÑAZCO LEONOR CAROLINA

Autor 1

C.I: 0705125524

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **MALDONADO JURADO KRISTEL NICOLE** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES**, 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 esta propuesta práctica 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, Haga clic aquí para escribir una fecha.

JURADO MALDONADO KRISTEL NICOLE

Autor 2

C.I: 0928549195

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por las estudiantes **BAQUE AÑAZCO LEONOR CAROLINA** y **MALDONADO JURADO KRISTEL NICOLE** cuyo tema de trabajo de Titulación es **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES.** , que aporta a la Línea de Investigación **SALUD PUBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL** previo a la obtención del Grado **LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**; 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 del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, Haga clic aquí para escribir una fecha.

Mgtr.RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA

Tutor

C.I: 0401591441

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (tutor).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (Secretario/a).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (integrante).

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por la estudiante BAQUE AÑAZCO LEONOR CAROLINA

Con el tema de trabajo de Titulación: **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES.**

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[]
Defensa oral	[]
Total	[]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) _____

Fecha: Haga clic aquí para escribir una fecha.

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Apellidos y nombres de Presidente.	_____
Secretario (a)	Apellidos y nombres de Secretario	_____
Integrante	Apellidos y nombres de Integrante.	_____

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (tutor).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (Secretario/a).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (integrante).

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA presentado por la estudiante JURADO MALDONADO KRISTEL NICOLE

Con el tema de trabajo de Titulación: **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES.**

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[]
Defensa oral	[]
Total	[]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) _____

Fecha: Haga clic aquí para escribir una fecha.

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Apellidos y nombres de Presidente.	_____
Secretario (a)	Apellidos y nombres de Secretario	_____
Integrante	Apellidos y nombres de Integrante.	_____

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con cariño y mucho amor a mis madres que me han permitido cumplir este anhelado sueño.

Carolina Baque Añezco

A mis padres que con su amor, paciencia y esfuerzo me permitieron llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcarme el ejemplo de esfuerzo y valentía. A mi familia ya que con sus consejos y palabras de aliento me brindaban su mano y de una u otra forma me acompañaban en mis sueños y metas. Finalmente quiero agradecer a mis amigas, por su apoyo incondicional brindado desde el inicio de la carrera hasta ahora, por extender sus manos en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias.

Kristel Jurado Maldonado

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, y a todas las personas que se han involucrado en la realización de este trabajo, de manera especial a mis madres y padre, que con su esfuerzo y dedicación me ayudaron a culminar mi carrera universitaria, y me brindaron su apoyo para no decaer cuando todo parecía imposible y complicado.

De igual forma, agradezco infinitamente a mis hermanos que con sus palabras me hacen sentir orgullosa de lo que soy.

Asimismo, agradezco a la tutora Mgtr. Ruiz Polit Pamela Alejandra, que gracias a sus consejos y correcciones hoy hemos podido culminar este trabajo; y a todos los profesores que me han visto crecer como persona y gracias a sus conocimientos hoy puedo dar este gran paso.

Carolina Baque Añezco

Agradezco en primer lugar a Dios, a mis padres, abuelos y familia en general, que estuvieron ahí para brindarme palabras de apoyo para renovar energías.

A la Tutora Mgtr. Ruiz Polit Pamela Alejandra ya que gracias a su apoyo y consejos los cuales fueron necesarios para llevar a cabo este proceso de investigación.

Finalizo agradeciendo a todos los docentes por el tiempo y esfuerzo que dedicaron a compartir sus conocimientos, sin su instrucción profesional no habría llegado a este nivel

Kristel Jurado Maldonado

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR	ii
DERECHOS DE AUTOR	iii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1	5
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.2. JUSTIFICACION	8
1.3. OBJETIVOS	9
1.3.1. Objetivo general	9
1.3.2. Objetivos específicos	9
CAPÍTULO 2	10
MARCO TEORICO CONCEPTUAL	10
2.1. MARCO LEGAL	10
Constitución del Ecuador	10
Ley Orgánica de Comunicación	10
• Disposiciones preliminares y definiciones	10
2.2. ANTECEDENTES	11
2.3. FUNDAMENTO TEORICO	12
2.3.1. Definiciones	12
2.3.2. Redes sociales mas utilizadas	16
2.3.3. Hábitos alimentarios de los adolescentes y redes sociales	17
2.3.4. Irregularidades en el patrón de comidas	19
2.3.5. Abuso de las comidas de preparación rápida	20
2.3.6. Redes sociales y alimentacion	20

2.3.7. <i>Dietas</i>	21
CAPÍTULO 3	23
METODOLOGÍA	23
3.1. METODOLOGÍA	23
3.1.1. Tipos de investigación.....	23
3.1.2. Métodos	23
3.1.3. Técnicas	24
CAPÍTULO 4	25
DESARROLLO DEL TEMA	25
CAPÍTULO 5	30
CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

RESUMEN

La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo investigar la correlación que existe entre las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos alimentarios en adolescentes considerando la gran importancia que tiene sobre ellos, ya que en esta etapa suceden un sin número de cambios tales como físicos y psicológicos los cuales o hacen más vulnerables en el contenido que se encuentran en redes sociales. Empleando una metodología de tipo documental para nuevas investigaciones relacionadas con dicha problemática planteada. De acuerdo al estudio y análisis documental todos los autores llegan a la conclusión, que una de las principales causas que influyen en los hábitos alimentarios son el tiempo que se les brinda a las redes sociales, se logró observar que las redes sociales virtuales más usadas, que además generan desinformación son: Instagram e Facebook las cuales muchos influencers se apoderan de dichas redes sociales para promover dietas o estilos de vida poco saludables las mismas que son aplicadas por los adolescentes. Los resultados obtenidos señalan que existe una relación significativa, por lo tanto la influencia que las redes sociales tienen en los adolescentes, permite que opten por hábitos alimentarios no adecuados, estableciendo así la necesidad de adquirir alimentos con un alto contenido calórico dentro de su dieta diaria por ende, ocasionando problemas en su salud a largo o corto plazo; es por ello que la impresión de estar conectadas/os constantemente frente a la adquisición y normalización de conductas prohibitivas y purgativas debido al contenido digital que se manejan, se recomendaría la investigación de la influencia de las redes sociales virtuales en los hábitos alimentarios, desde diferentes perspectivas en un futuro, además de ejecutar acciones de prevención y promoción de hábitos alimentarios saludable en adolescentes.

PALABRAS CLAVE: Adolescentes, Hábito Alimentario, Redes Sociales, Influencia.

INFLUENCE OF VIRTUAL SOCIAL NETWORKS ON EATING HABITS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

This literature review aims to investigate the correlation between virtual social networks and their influence on eating habits in adolescents considering the great importance it has on them, since at this stage there are a number of changes such as physical and psychological which make them more vulnerable to the content found in social networks. Using a documentary type methodology for further research related to this problem raised. According to the study and documentary analysis all authors conclude that one of the main causes that influence eating habits are the time given to social networks, it was observed that the most used virtual social networks, which also generate misinformation are: Instagram and Facebook which many influencers take over such social networks to promote diets or unhealthy lifestyles the same that are applied by adolescents. The results obtained indicate that there is a significant relationship, therefore the influence that social networks have on adolescents, allows them to opt for unsuitable eating habits, thus establishing the need to acquire foods with a high caloric content within their daily diet thus causing problems in their health in the long or short term; Therefore, the impression of being constantly connected to the acquisition and normalization of prohibitive and purgative behaviors due to the digital content that is handled, it would be recommended to investigate the influence of virtual social networks on eating habits, from different perspectives in the future, in addition to implementing actions for the prevention and promotion of healthy eating habits in adolescents.

KEY WORDS: Adolescents, Eating Habit, Social Networks, Influence.

INTRODUCCIÓN

La presente revisión bibliográfica está orientada en estudiar y revisar la influencia que tienen las redes sociales virtuales sobre hábitos alimentarios en la etapa de la adolescencia, basándose en la información que los jóvenes obtienen del internet, específicamente en las redes sociales como Instagram y Facebook.

Actualmente estas redes sociales son un medio de entretenimiento, sin embargo, ha llegado a ser utilizado como medio de búsqueda para obtener información ilustrada, acreditada y relacionada en contenidos de salud y nutrición, los cuales pueden ser varios como; nutrición, estilos de vida, fitness, etc.

Según los datos de la ENEMDU, 9 de cada 10 hogares en Ecuador tienen al menos un aparato celular; 8,4 puntos más que los últimos datos registrados en 2012. Así mismo en los hogares a nivel nacional el 36,0% tienen acceso a internet, 13,5 puntos más que la última revisión en el año 2011. De acuerdo a los datos del perfil de usuarios de redes sociales desde 5 años en adelante; el 50,75% tiene el celular activado, el 26,83% tienen celular Smartphone, y el 25,28% hacen uso de las redes sociales. En el año 2016, del 53,5% de la población que poseen un teléfono móvil activado, el 14% posee un Smartphone, a diferencia del 8,3% en el 2015, es decir 5,7 puntos más (Enemdu, 2016).

La OMS, considera a la adolescencia como una etapa única y formativa, la cual transcurre desde los 10 años a 19 años, la cual se ve acompañada de distintos cambios, psicológicos, emocionales y sociales (OMS, 2020).

Durante todos esos cambios y procesos, en el que los adolescentes cursan permite lograr un crecimiento y desarrollo adecuado, por ello la importancia de poder abordar correctamente este grupo etario, de manera nutricional, psicológica y su salud en general. En cuanto a su nutrición es base para lograr su desarrollo inculcando hábitos alimentarios saludables, permitiendo tener un estilo de vida saludable, reduciendo considerablemente el riesgo de adquirir patologías y complicaciones que atenten en su salud en un futuro.

La mayoría de los jóvenes tienen fácil acceso a las redes sociales, por ende, se encuentran expuestos a una cantidad exorbitante de información que puede ser variada, tocando temas de todo índole, y mucha de la cual no consta con una base científica que avale dicha información, por eso se ha optado por realizar una investigación que demuestre como el uso del internet por

medio de las redes sociales anteriormente mencionadas, influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes, ya que este grupo etario es el que con mayor vulnerabilidad puede ser influenciado en cambiar su alimentación actual, por seguir patrones alimentarios divulgados en las redes sociales por personas que no están capacitadas para brindar dicha información (Hernández et al., 2017).

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las redes sociales comprenden cerca de la mitad que conforma la población mundial, un total de 3.800 millones de personas la manejan hoy por hoy. La población media que consume internet pasa 6 horas y 43 minutos por día en línea. Globalmente la población de Filipinas rige las tablas de consumo de internet, rebasando el promedio de 9 horas con 45 minutos por día, a comparación con sólo 4 horas y 22 minutos en Japón. YouTube y Google son los sitios web más concurridos y conocidos, pero Yahoo! sigue siendo notorio, y su sitio web sigue acogiendo más tráfico que Amazon que los principales sitios web para adultos del mundo (Fernandez, 2020).

Las redes sociales virtuales más manejados en el mundo son YouTube, Facebook, WhatsApp y Tik-Tok cabe mencionar que cuenta con 800 millones de consumidores dinámicos mensualmente, 500 millones se encuentran en China. Además, se notó un incremento en las audiencias publicitarias en varias de las plataformas sociales principales. La plataforma Facebook exponen un incremento del 1% en el último período, mientras que la audiencia publicitaria de Instagram logro un 6% en el mismo periodo de tiempo. Entre otros el aumento notorio de Pinterest, cuyas cifras de audiencia publicitaria ascendieron a un 12% posteriormente a que añadiera varios países nuevos a sus elecciones de segmentación publicitaria (Fernández, 2020).

Según datos del portal Audiencia Digital Ecuador la cual se centraliza en valorar el consumo de medio digitales indica que Ecuador, contando con más del 80% de usuarios con tiene acceso a internet, comprendiendo el acceso como una posibilidad lograr conectarse a lugares públicos junto a suscripciones empresariales, familiares, educativas y particulares, esto se encuentra en desarrollo de disminución de brecha digital primordialmente en semblantes de consumo y de contenido nuevo e información, ya que el Internet se concentra principalmente en video y redes sociales antes que en noticias e información a manera en la que se muestra en un mayor grado en países de desarrollo (Del Alcázar, 2020).

En el mes de enero del 2020 se logró comprobar que los adolescentes en las edades de 13 a 17 años que tienen un usuario en Facebook es de tan solo un 8%, la cual es más sobresaliente en

adolescentes mujeres, los usuarios que tienen un perfil en Instagram es de un 7%, en la cual prevalecen adolescentes mujeres, los usuarios que tiene un perfil en Tik-Tok es tan solo de un 10%, la cual predomina adolescentes mujeres, y finalizando con Snapchat de un 21%, la cual predominan adolescentes mujeres (Del Alcázar, 2020).

Los hábitos alimentarios en la etapa de la adolescencia se encuentran afectados por el tipo de alimentación que siguen en casa, causadas por conductas de imitación que hacen otros adolescentes por los estilos de vida de moda, entre otros. Ellos a esa edad toman sus propias decisiones y su identidad propia se define. Todo eso alcanza a dar características en la forma de alimentarse y el no cubrir las demandas de nutrientes elevadas (Guevara et al., 2020).

Empiezan a comer fuera de casa más veces, con amigos y preexiste el riesgo de que ellos sigan dietas desequilibradas. Usualmente suelen omitir el desayuno, limitando el aporte adecuado de nutrientes y el peso corporal, consumo de lácteos escaso, consumo de frutas y verduras pobre, rechazo equivocado de algunos alimentos por la sospecha a engordar tales como; el arroz, pasta, refrescos y abuso de bebidas azucaradas. El aumento del consumo de snacks como son; comidas rápidas, platos precocinados y las papas fritas de bolsa. Lo que produce un aumento de la ingesta calórica como las dietas hipercalóricas sin cubrir las necesidades que requieren de vitaminas y minerales, el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco y anabolizantes, intervienen en la nutrición (Guevara et al., 2020).

Más allá del uso que se les da a las redes sociales, existe una gran inquietud por la influencia que puedan tener en los adolescentes, ya que es crucial en la formación de la personalidad, hábitos y relaciones. Siendo además la adolescencia un período en la cual se fortalecen “los imaginarios sociales” que se van a mantener a lo largo de la vida, estas percepciones son la base sobre la cual se edifica la sociedad, en la necesidad que siente el ser humano de darle significancia y conocer, todos estos imaginarios marcan cómo se desenvolverá el ser humano en su rol de sociedad (Messa, 2020).

Se hace de gran importancia pensar en la nueva realidad social virtual a la cual se afrontan los adolescentes en la actualidad y en la calidad de información que tienen acceso a través de las redes sociales, si bien es cierto que existen páginas que contienen información veraz y compartida con responsabilidad, como los portales educativos o páginas académicas; en las redes sociales se encuentran diferentes personas y cuentas comerciales dedicados a compartir información sobre alimentación, recetas, y rutinas de ejercicio. La total de información la cual se comparte cada minuto en las redes sociales virtuales asciende a 65.000 fotografías

únicamente en Instagram, y de esta cantidad el 29% es sobre alimentos, esto equivale a que cada minuto en Instagram son compartidas 18.850 fotografías con contenido sobre alimentación (Messa, 2020).

1.2. JUSTIFICACION

En estos tiempos con el adelanto de la tecnología, y con ello el desarrollo de nuevas maneras de comunicarse, a su vez informarse de distintos temas que acontecen a nivel mundial, nacional, o regional; una de las herramientas que se implementó son las redes sociales las cuales han sido un total éxito teniendo muchos beneficios, y accesibilidad a casi toda la población logrando así transmitir una cantidad enorme de información, la cual una gran parte no cuenta con una base válida para ser considerada apta y veraz (Valdiviezo, 2018).

Según la OMS en el año 2020, el consumo de sitios web, la publicidad y redes sociales son componentes que incitan a modificar los hábitos alimentarios de los jóvenes. La importancia de la elaboración de esta investigación reside en buscar información sobre el uso de redes sociales virtuales por parte de los adolescentes, se pretende analizar el tipo de la información que obtienen a partir del uso de las redes sociales, y cómo repercute sobre sus hábitos alimentarios.

Esto consentirá en conseguir una contestación a las diversas inquietudes en cuanto a sitios webs virtuales y redes sociales , a su vez interpretar como estas herramientas se relacionan al momento de adquirir hábitos alimentarios y el interés que los adolescentes le brindan a este tipo de información, Las redes sociales virtuales son unos de los medios más necesarios en la vida de los jóvenes, los cuales predestinan gran tiempo de uso a estos medios, conjuntamente en esta edad son suficientemente influenciables a seguir patrones de alimentación que observan en dichas redes (Valdiviezo, 2018).

Las tecnologías nuevas constituyen una relación en la manera que hacen uso de las redes sociales virtuales y sus hábitos alimentarios, por lo consiguiente al momento de conseguir información sobre alimentación no comprendan entre lo malo y bueno, es decir desconocen los efectos que logran generar en su alimentación. El uso de la tecnología forma parte de las actividades diarias de todas las personas y esta interviene en muchas de las decisiones que deben tomar día a día (Arab & Díaz, 2015) .

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

- Analizar evidencias científicas sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes.

1.3.2. Objetivos específicos

- Delimitar las redes sociales e intereses de búsqueda de información alimentaria en adolescentes.
- Describir hábitos alimentarios en el grupo de estudio.
- Analizar la relación que existe entre el internet y la alimentación.

CAPÍTULO 2

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. MARCO LEGAL

Constitución del Ecuador

Ley Orgánica de Comunicación

- **Disposiciones preliminares y definiciones**

Art. 5.- Medios de comunicación social.- Para efectos de esta ley, se consideran medios de comunicación social a las empresas, organizaciones públicas, privadas y comunitarias, así como a las personas concesionarias de frecuencias de radio y televisión, que prestan el servicio público de comunicación masiva que usan como herramienta medios impresos o servicios de radio, televisión y audio y vídeo por suscripción, cuyos contenidos pueden ser generados o replicados por el medio de comunicación a través de internet (Asamblea Nacional, 2019).

Art. 8.- Prevalencia en la difusión de contenidos. - Los medios de comunicación, en forma general, difundirán contenidos de carácter informativo, educativo y cultural, en forma prevalente. Estos contenidos deberán propender a la calidad y ser difusores de los valores y los derechos contenidos en los instrumentos internacionales ratificados por el Ecuador y en la Constitución de la República del Ecuador (Asamblea Nacional, 2019).

Art. 15.- Principio de interés superior de niñas, niños y adolescentes. - Los medios de comunicación promoverán de forma prioritaria el ejercicio de los derechos a la comunicación de las niñas, niños y adolescentes, atendiendo el principio de interés superior establecido en la Constitución y en el Código de la Niñez y la Adolescencia (Asamblea Nacional, 2019).

Art. 22.- Derecho a recibir información de calidad. - Todas las personas tienen derecho a que la información de relevancia pública que reciben a través de los medios de comunicación sea verificada, contrastada, precisa y contextualizada (Asamblea Nacional, 2019).

Art. 32.- Protección integral de las niñas, niños y adolescentes. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la expresión de sus ideas, pensamientos, sentimientos y acciones desde sus propias formas y espacios en su lengua natal, sin discriminación, ni estigmatización alguna. Los contenidos que difundan los medios de comunicación social y las demás entidades públicas y privadas, privilegiarán la protección integral de las niñas, niños y adolescentes, especialmente contra la re-victimización en casos de violencia sexual, física, psicológica, intrafamiliar, accidentes y otros. La re-victimización, así como la difusión de contenidos que vulneren los derechos de los niños, niñas y adolescentes, se tratarán de acuerdo con lo establecido en las leyes referentes a la materia (Asamblea Nacional, 2019).

2.2. ANTECEDENTES

Concurrió en el período de los 90 con la fama de Internet, la idea de las redes sociales también migró al mundo virtual. El sitio web SixDegrees.com el cual fue creado en 1997 y es respetado por muchos como la primera red social moderna porque admitía a los usuarios agregar otros participantes y disponer de información personal en la forma similar a la que conocemos hoy (Station, 2021).

Ese innovador sitio web gozaba de 3,5 millones de miembros en su crecimiento y cerró en 2001, ya no siendo el único. A inicios de este milenio, empezaron a surgir páginas para la interacción del usuario tales como: MySpace, Friendster, Hi5 y Orkut que son ejemplos de uno de los sitios web célebres en esa etapa. Muchas de las redes sociales virtuales más sonadas de la actualidad también surgieron en ese momento como Facebook y LinkedIn (Station, 2021).

Escasas poblaciones piensan que las redes sociales virtuales poseerán una marca tan grande como lo que son hoy. El deseo de enlazar con otros usuarios a partir del cualquier lugar en el mundo en la que se encuentre, se ha dicho que redes sociales y las personas, son organizaciones desarrolladas en Internet por personas u organizaciones que se vinculan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se forman relaciones entre los individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos (Station, 2021).

La encuesta de Hootsuite respalda que, hasta finales de 2016, 2.800 millones de personas utilizan redes sociales en el mundo. En este contexto, las empresas también han visto la posibilidad de comunicarse con su público objetivo de forma más intensa, estando presentes en las redes sociales. Para darse una idea, una encuesta de Social Media Trends de 2017 afirma

que la mayoría de las empresas tienen uno (31,7%) o dos (31%) profesionales involucrados con redes sociales (Station, 2021).

2.3. FUNDAMENTO TEORICO

2.3.1. DEFINICIONES

- **Aditivos**

Son sustancias que se añaden intencionadamente a los alimentos con la finalidad de mejorar la apariencia, el sabor y la textura de estos, así como facilitar su conservación. Han de cumplir una serie de requisitos, como comprobar (estudios relativos a toxicidad, carcinogénesis, o efectos sobre la reproducción humana) que su consumo es seguro para las personas, responder su uso a una necesidad manifiesta y deben poder ser detectados y cuantificados en los alimentos (Bordonada, 2017).

- **Alimentación**

Es el acto de proveerse de alimentos en el cual se necesita seleccionarlos, prepararlos y posteriormente consumirlos. El proceso de la alimentación debe cumplir con ciertas características: Adecuada, Accesible, Variada, Suficiente e Inocua (Guerrero, 2017).

- **Carbohidratos:**

Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos. Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Por esta razón deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta (Guerrero, 2017).

- **Comidas Chatarras**

La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y por el contrario aportan una gran cantidad de calorías, azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías” (Guerrero, 2017).

- **Cultura:**

La cultura es el conjunto de formas simbólicas públicamente disponibles mediante las que la gente experimenta y/o expresa significados y sentidos, este incluye creencias, ceremonias, religiones, ideologías políticas o formas artísticas, también cotilleos, historias y rituales de la vida cotidiana. Todas las cosas, según Cassirer, más allá de su realidad material pueden asumir una función simbólica y portar un significado (Bericat, 2016).

- **Dieta**

Es lo que un individuo consume de manera habitual en el transcurso del día (desayuno, comida, cena y colaciones) el cual puede variar según el ciclo de vida en el que se encuentre el ser humano (Guerrero, 2017).

- **Experiencia:**

La experiencia es el procesamiento consciente del resultado de la atención selectiva sobre el conjunto de interacciones que se producen con nuestro medio de forma consciente, esta no sólo se reduce al resultado de la interacción inmediata con lo que nos rodea, sino que modula el proceso de interacción biofísica (corporeizada) con el entorno y su comprensión (consciente) bajo la acción selectiva de la atención (Ibañez, 2018).

- **Grasas:**

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su principal función es ser fuente de energía “concentrada”, pues cada gramo aporta 9 kcal (Guerrero, 2017).

- **Hábitos alimentarios:**

Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Barrigete et al., 2017).

- **Identidad:**

La identidad va a depender fuertemente del contexto donde el individuo se esté relacionando pues el lente contextual le ayudará a definir en cada momento o situación frente a quiénes se enfrenta, con qué otras culturas se interrelacionan y sobre la base de qué rasgos significativos

se definen los fragmentos de la realidad sociocultural que sustentan su identidad. Se es diferente, pero también son iguales y así sucesivamente (Rivero & Martínez, 2016).

- **Influencia:**

Es la capacidad de condicionar el comportamiento de otra persona (Rojas & Obesso, 2020).

- **Internet:**

Internet es una de las redes más grandes de telecomunicaciones a nivel mundial, su importancia radica en que a través de ella podemos obtener información rápida y eficaz sobre diversos temas, sin moverse de casa o del lado de su computador, esto entre infinidad de aplicaciones que podemos utilizar (Internet, 2017).

- **Minerales:**

Son sustancias inorgánicas, las cuales se conocen más de veinte minerales necesarios algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros como el calcio forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos (Guerrero, 2017).

- **Nutrientes**

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Martinez & Pedrón, 2016).

- **Proteínas:**

Son polímeros de aminoácidos (hay 20 distintos) unidos por enlaces peptídicos. Una proteína puede contener varios cientos o miles de aminoácidos y la disposición o secuencia de estos aminoácidos determina la estructura y la función de las diferentes proteínas. Algunas son estructurales como el colágeno del tejido conectivo o la queratina que se encuentra en pelo y uñas, otras son enzimas, hormonas, etc. Son el constituyente principal de las células y son necesarias para el crecimiento, la reparación y la continua renovación de los tejidos corporales que determinan su continua necesidad. Sin embargo, si en la dieta no hay suficiente cantidad de grasas o hidratos de carbono la proteína se usará para proporcionar energía (Ibañez, 2018).

- **Patrón de comidas:**

Un patrón alimentario es una combinación de grupos de alimentos o nutrientes específicos que son evaluados mediante índices o escalas. Si bien, los estudios tradicionales de epidemiología nutricional han sido valiosos al investigar la relación de enfermedades con algunos nutrientes o alimentos, a pesar de ello, han tenido limitaciones conceptuales y metodológicas debido a que la población humana no solo consume un solo nutriente o alimento, sino que se alimentan por una combinación y variedad de grupos de alimentos. De esta manera, el patrón alimentario refleja la conducta alimentaria que tienen similitudes entre poblaciones, pero, permite evaluar la ingesta y la combinación de grupos de alimentos y la potencial relación con el desarrollo de enfermedades (Bezold, 2017).

- **Redes Sociales**

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos. En el mundo virtual, las redes sociales son sitios y aplicaciones que operan en diferentes niveles de relación, pero siempre permiten que personas y/o empresas intercambien información (Station, 2021).

- **Snacks**

La palabra Snack es una expresión en inglés que significa alimento ligero que se consume entre comida, que puede ser dulce o salados para satisfacer el hambre. A los snacks se los conoce con diferentes nombres dependiendo del país en el que se consumen en caso de Ecuador es conocido como piqueos (Chillambo & Pareja, 2019).

- **Sustancias no Nutritivas**

Las sustancias no nutritivas suelen ser las más numerosas de los alimentos. No se ha demostrado que sean imprescindibles para el cuerpo humano y pueden tener tanto efectos beneficiosos como perjudiciales para la salud del individuo (Bordonada, 2017).

- **Vitaminas:**

Las vitaminas son sustancias orgánicas de composición variable, las necesitamos en pequeñas cantidades, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Su principal función es la reguladora, pues actúan ordenando múltiples reacciones químicas del metabolismo que ocurren en las células (Guerrero, 2017).

2.3.2. REDES SOCIALES MAS UTILIZADAS

- **FACEBOOK**

Es una de las redes sociales virtuales más completa y a la vez versátil. Es un sitio donde se puede interactuar con amigos, conocer gente, hacer negocios, aprender, entretener, discutir, etc. Para las empresas, ya sea generando negocio, atrayendo tráfico o interactuando con los clientes, es casi imposible no dejar que Facebook sea un aliado en las estrategias de marketing digital (Station, 2021).

- **INSTAGRAM**

Se considera que es una de las redes sociales virtuales privilegiada utilizadas en cualquier dispositivo móvil. Es cierto que la actualización se puede ver en el escritorio en estos momentos, pero el producto está destinado a teléfonos móviles. Es un medio social que permite compartir videos y fotos entre usuarios que forman parte de ello, uno de su plus es aplicar filtros en cualquier foto que se desee. Inicialmente, la característica principal de Instagram era limitar las fotos en un formato cuadrado, repitiendo fotos de moda antigua, como las cámaras Polaroid. En el año 2012, la red social Facebook logro adquirir la aplicación en un aproximado de mil millones de dólares. A partir de su adquisición dicha la red social se ha transformado bastante y hoy por hoy es permitido publicar fotos en diferentes proporciones tales como boomerangs, vídeos, Stories, y otros formatos de publicación (Station, 2021).

- **WHATSAPP**

Red social de mensajería instantánea más sonada normalmente la mayor parte de la población que tiene un Smartphone tiene dicha aplicación instalada. Permite a sus usuarios mandar desde mensajes de textos hasta sticker personalizados se podría decir que es una aplicación muy completa y de fácil entendimiento (Station, 2021).

- **YOUTUBE**

Una de las primeras redes sociales la cual se centre en videos online, en la actualidad, domina más de 1.000 millones de usuarios que se encuentra activos y más de 500 millones de vídeos vistos a diario. Fue instituido en el año 2005 por Jawed Karim, Chad Hurley y Steve Chen. El éxito rotundo que obtuvo formó que dicha aplicación fuera adquirida por la empresa Google en el año 2006 por una suma 165 mil millones de dólares (Station, 2021).

- **SNAPCHAT**

Es una red social virtual que permite a sus usuarios desde compartir video y fotos hasta texto se encuentra está disponible para dispositivos Smartphone. Es calificado como un distintivo de la modernidad por su oferta de contenidos momentáneos conocidos como “snaps”, los cuales son eliminados en el transcurso de un día, después de su divulgación y sólo se logra ser vistos por los usuarios en un lapso determinado por el usuario de la historia. La red lanzó "stories" lo que ocasiono un interés del empresario Zuckerberg, creador de Facebook, la cual algunas veces ambicionó con conseguir la compañía, pero no obtuvo éxito. Así, el creador arrojó la función a las redes las cuales ya habían sido atraídas, implantando a los contrincantes como lo son Facebook Stories, WhatsApp Status e Instagram Stories (Station, 2021).

2.3.3. HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES Y REDES SOCIALES

- **Adolescencia**

Adolescencia proviene del vocablo latina “adolescere”, del verbo adolecer y del castellano ña cual tiene dos significados: Tener cierta imperfección o también aumento y maduración. Es un tiempo de cambios entre la infancia y la edad adulta. Va de la mano de grandes como los cambios emocionales, físicos, psicológicos y sociales; comienza con la pubertad (aspecto meramente orgánico), terminando cerca de la segunda década de la vida, cuando se cumple el desarrollo físico, la maduración psicosocial y el crecimiento. La OMS toma en cosideracion la etapa de adolescencia entre las edades de 10 y 19 años y la juventud la etapa entre los 19 y 25 años de edad. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Diferenciando 3 períodos que se unen entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años) (Güemes et al., 2017).

Esta etapa de la vida consiente en entender las maneras en las que ellos se sitúan, ya que antes de desarrollarse comparten un lenguaje, cultura y objetos en común, asimismo el reconocimiento de pertenencia como “adolescentes”, por otra parte, de los padres y de los mayores. Dicha transformación de gustos y ascos durante la juventud, esto ayuda al adolescente a reimplantarse su identidad, las experiencias, y a la exploración de sentidos propios (Melendez et al., 2017).

Cabe destacar en esta etapa de la vida, la identidad ocupa una gran importancia, tanto en requisitos individuales como agrupados, ya que se provoca una igualación del propio cuerpo con el de los otros (López, 2003).

El adolescente piensa en su cuerpo en como lo quiere ver, vivir y sentir, eso quiere decir, lo resignifica, busca sentido y lugar en el mundo al cual pertenece o desea pertenecer (Melendez et al., 2017).

En lo que al cuerpo se refiere se piensa como una línea semántica por medio en el cual se funda la evidencia de la relación con el mundo, el cual está formado por el argumento cultural y social el cual se sumerge. La coexistencia recalca que en primer término corporal del cuerpo se nacen y se esparcen las importancias que componen la base de la existencia individual y colectiva (Melendez et al., 2017).

El ser humano se funda en y es ahí la habilidad simbólica que le da sostén y que se escoge en su imagen corporal. En este sentido, el contexto en la que el adolescente conceptualiza y vive, la apreciación de la imagen que tiene de él, tiene que ser entendida sin aislar la relación de la vivencia experiencial del adolescente y del contexto económico, cultural e histórico-social. En concordancia con la alimentación, esa imagen corporal concreta interviene llanamente en el proceso de comer planteándose: “cómo se come, qué se come, cuándo se come”, y que se construye necesariamente a partir de las experiencias ritualizadas que implican la resolución de las llamadas “necesidades naturales” (Melendez et al., 2017).

- **Ingesta de nutrientes**

La finalidad del estudio “enKid” indico que los mismos desequilibrios nutricionales preexisten en grupos de edades menores. Existe una ingesta alta de lípidos, de proteínas, y baja en fibra. Existe sin distinción las ingestas escasas de hierro y calcio, esencialmente en mujeres; los nutrientes que tienen aportes escasos son las vitaminas A, C, E y folatos. Otras encuestas muestran resultados con muy cortas diferencia con aproximación a la ingesta inoportuna de proteínas, lípidos y micronutrientes, con porcentajes equivalentes de la población de riesgo. Algunas aumentan otros nutrientes con ingestas insuficientes como zinc, vitaminas B12, B6, etc, especialmente en adolescentes mujeres (Hidalgo, 2016).

Según la Academia Americana de Pediatría, los hábitos dietéticos inadecuados de los adolescentes son principalmente los siguientes:

1. La predisposición al no consumir comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo
2. Comer un mayor número de comidas fuera de casa
3. Comer snacks (tentempiés), especialmente de tipo dulce
4. Consumir comidas rápidas
5. Hacer dietas erráticas o antojadizas (Hidalgo, 2016).

Los primordiales problemas nutricionales en la adolescencia son los siguientes:

1. Las maneras no convencionales de alimentación
2. Anormalidades en el consumo de comidas
3. Abuso de las comidas de elaboración rápida
4. Dietas no convencionales
5. Los trastornos de la conducta alimentaria (Hidalgo, 2016).

2.3.4. IRREGULARIDADES EN EL PATRÓN DE COMIDAS

El comportamiento alimentario y el valor que se le concede al cuerpo han ocasionado cambios significativos en los últimos años. Dichos cambios van dirigidos principalmente a las percepciones del cuerpo las cuales son notables y muestran que las conductas tanto alimentarios como sociales están modificando a gran rapidez, con particularidades en su contexto. En ese momento, la estética, la salud, y el hedonismo, empapan ideológicamente un fragmento significativa en la conducta alimentario contemporáneo (Melendez et al., 2017).

La forma más habitual de variación en los hábitos alimentarios son las anormalidades en el patrón de comidas. La comida que más frecuente que deja consumir el adolescente es el desayuno. El desayuno aportara una porción energética significativa para remediar la predisposición de valores bajos de insulina y glucosa en el ayuno después de la última comida de la noche anterior. El descuido del desayuno fluctúa entre el 7 a 25 % en los adolescentes de España, con unas cifras parecidas a otros países europeos. Los motivos aportados son, la ausencia de hambre, la falta de tiempo y el no haber obtenido el hábito de sentarse a desayunar. Existen, estudios que pertenecen al consumo del desayuno con la capacidad cognitiva en adolescentes (Hidalgo, 2016).

Otro aspecto a pensar del patrón de comidas es el consumo de snacks entre comidas. Los snacks son una serie de alimentos variados ricos en general suelen ser mezclas de azúcares y grasas de diversos tipos, consiguiendo ser muy diversos: desde bocadillos de embutidos, raciones de pizza finalizando con bollería como chocolate con/sin leche, helados, frutos secos, y batidos. Habitualmente los snacks proveen una cantidad de energía alta con escasa consistencia de nutrientes, por lo que se ha deliberado que pueden beneficiar en la insuficiencia de calcio, vitaminas A, D, hierro o ser una fuente descomunal de energía, sodio y grasas. Por todo ello, se ha llegado a considerar a los snacks como “alimentos basura”. No obstante, los snacks están

sospechando no más de un tercio del aporte energético diario, por lo que unos autores creen que estos picoteos pueden corregir la insuficiencia energética originada por la negligencia de alguna comida y que se debería requerir a los fabricantes a facilitar productos de mayor calidad nutricional, que contuvieran más calcio, hierro, folatos y vitamina A, en cuyo caso hasta podría ser recomendable su ingesta (Hidalgo, 2016).

2.3.5. ABUSO DE LAS COMIDAS DE PREPARACIÓN RÁPIDA

El abuso de las comidas rápidas es cada vez más frecuente pero no exclusivamente entre la población juvenil. Está alcanzando gran popularidad, las comidas precocinadas para consumir en casa. Las comidas rápidas ocupan un 50 % de calorías originarias de las grasas, aunque en este instante este porcentaje haya rebajado. Así mismo, el valor de grasas saturadas manejadas para la preparación de las comidas rápidas tiene un amplio rango, entre un 16 y un 50 %, según el tipo de aceite o grasa empleada para freír el producto final. De esta forma, el recalentamiento largo de las grasas puede determinar cambios con la fabricación de productos de oxidación de los ácidos grasos. Además, este tipo de comidas tienen una exuberancia de sal, proteínas, una escasa fibra y aportes bajos de calcio, hierro, zinc y vitaminas A, C y E (Hidalgo, 2016).

La consecuencia nutricional en el adolescente dependerá de la repetición del consumo y de los alimentos que constituyen el resto de la dieta diaria. La actitud frente al consumo de comidas rápidas, que además son agradables para el joven, debe ser flexible, ya que forma parte del adelanto propio del mundo occidental. Es digno delimitar el número de comidas rápidas, intentar que en este tipo de comidas se contengan las ensaladas y corregir los posibles desequilibrios de los diferentes nutrientes con las comidas que hacen en su propia casa (Hidalgo, 2016).

2.3.6. REDES SOCIALES Y ALIMENTACION

Los seres humanos son un conjunto de experiencias y costumbres obtenidas por su medio, cultura a través del aprendizaje, por eso el cómo nos alimentamos, cambia de cultura a cultura, en estos tiempos las redes sociales poseen una gran autoridad en la vida de las personas y se han convertido en una de las importantes fuentes de información de las personas, desde una búsqueda simple hasta una receta o una dieta, substituyendo esta la importancia de presenciar a un profesional por facilidad de acceso al alcance de la mano (Messa, 2020).

Según estudios realizados por Commonsensemedia.org revelo que, según estadísticas transmitidas por esta plataforma, en la actualidad el 89% de los usuarios ejecutan búsquedas de recetas, y alimentos en línea, de igual manera, el 29% de usuarios de redes sociales comparten fotografías y recetas de sus alimentos. Indicando que el porcentaje de información con estas particularidades en línea es muy alto (Messa, 2020).

Por otro lado, en esta “Era Digital” la información y motivación del medio acrecienta cada día más, facilitando a los adolescentes estereotipos, creencias e ideales que no constan ya que como muchos “Influencers” o también conocidos como “creadores de contenido” que dedican su vida a redes sociales, todo lo que se presentan se encuentra editado, y es solo una pequeña proporción de la realidad que viven las personas (Messa, 2020).

2.3.7. DIETAS

- **No convencionales**

Los adolescentes pueden efectuar una dieta vegetariana, extremas o dietas macrobióticas. Conjuntamente de eso pueden alcanzar dietas de moda o de tendencia lo que ocasiona que modifiquen sus hábitos alimentarios con repetición. Por otro punto, en los últimos períodos se va colocando en la sociedad un aparente diferente estilo de vida en el que se usan los términos como “alimentos sanos o comida natural o macrobiótica o crudos”. Sin embargo consiga ser una tendencia mundial, en contexto es un tema distintivo de los países avanzados, en los que la capacidad económica alcanzable permite seguirlas ya que, en los países en vías de desarrollo, lo significativo es poseer alimentos para subsistir (Hidalgo, 2016).

- **Dieta vegetariana**

Es una de las dietas más estrictas, es un estilo de vida en el que la alimentación se basa únicamente en vegetales. Sin embargo, no todas las dietas vegetarianas son iguales. Así, pueden fluctuar entre los estrictos vegetarianos denominados “veganos” y los que sólo exceptúan la carne. La mayoría de adolescentes que inicia una dieta vegetariana lo suele hacer por imitación de su pareja o por razones filosóficas, éticas “la reacción frente al sacrificio de animales”, religiosas, ecológicas, la cual emplea una mayor cantidad de vegetales para mantener a los animales que si el hombre los toma directamente” o por motivos de salud. Si pertenecen a familias de vegetarianos ya suelen tener el hábito dietético desde la niñez (Hidalgo, 2016).

- **Dietas de combinación de alimentos**

Los adolescentes, principalmente del sexo femenino, consiguen utilizar determinados tipos de dietas para bajar de peso. Una de las más mencionadas en estos últimos años es la dieta combinada la cual se basa en que evidentes principios inmediatos que no pueden ser mezclados entre sí. Así mismo, los hidratos de carbono y las proteínas no se podrían combinar en una comida, y así se debe hacer lo adecuado con Carbohidratos, Proteínas y Grasas. Estas dietas pueden ser un tanto desequilibradas y conducen a faltas de micro y macronutrientes en la época de máximo crecimiento (Hidalgo, 2016).

- **Dieta hipercatabólica**

Se fundamenta en la acción específica-dinámica de las proteínas, en algunas dietas exaltan el uso casi propio de proteínas en la dieta, ya que se tiene la idea errónea que aumentan la combustión lipídica. Suelen ser dietas hiperproteicas, desequilibradas e hipocalóricas. La dieta macrobiótica es inoportuna en el desarrollo apropiado en la adolescencia. Las complicaciones más características son el hipo crecimiento la anemia ferropénica, retrasó de la menarquia y retraso en la maduración ósea (Hidalgo, 2016).

- **Dietas mágicas**

Consiste en una disminución significativo de las calorías durante unos días lo que logra una disminución de peso corporal, dicha dieta se la conoce con el nombre “Mágica” algunas de ellas: dieta de las frutas y dieta de la sopa (Hidalgo, 2016).

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1. METODOLOGÍA

La presente revisión bibliográfica tiene un enfoque cuantitativo, con método de estudio documental - descriptivo, mediante la búsqueda en diferentes fuentes bibliográficas de las cuales las bases de datos utilizadas fueron Scielo, Research Gate, Repositorio de Universidades, Revista Española de Nutrición Comunitaria, Y Dialnet, entre otras, utilizando el método teórico, analítico e histórico lógico para de esta manera poder obtener la información; haciendo uso de palabras claves como: “Redes Sociales”, “Adolescentes”, “Hábitos Alimentarios”, y así encontrar con mayor facilidad investigaciones con relación al tema.

3.1.1. Tipos de investigación

- **Descriptiva**

Este tipo de investigación tiene como objetivo referir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, a su vez utiliza razonamientos sistemáticos que permiten instaurar la estructura o el comportamiento de los fenómenos que se están estudiando, proporcionando información sistemática y comparable con la de otros autores (Guevara et al., 2020).

- **Cuantitativo**

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo dado que nos hemos basado en estudios realizados anteriormente y así mismo en estadísticas lo que nos permitirá medir la magnitud de los fenómenos.

3.1.2. Métodos

- **Teórico**

Permite revelar las relaciones más importantes del objeto de investigación, que no se pueden observar directamente, y lograr un análisis del tema propuesto, fue empleada para esta búsqueda de información, dado que se busca analizar la relación existente entre las redes sociales y la nutrición en los adolescentes (Guevara et al., 2020).

- **Analítico**

El método analítico permitió analizar de manera oportuna toda la información recopilada en las diferentes bases de estudio, y así poder llegar a conclusiones concretas del tema de investigación.

- **Histórico Lógico**

El método histórico lógico aplicado en el presente trabajo de investigación permitió conocer la evolución de las redes sociales y del impacto que genera en los adolescentes.

3.1.3. Técnicas

Por medio de esta herramienta, se establece una interrelación de los diversos –datos, investigados, teorías, trabajo de campos, etc – originando un proceso dialéctico entre ellos, que van a generar nuevos conocimientos del objeto que se está estudiando (Charres et al., 2018).

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

Las redes sociales en estos tiempos juegan un papel importante en la vida de los adolescentes y en sus hábitos alimentarios, su uso se ha ido incrementando en los últimos años, y conforme con ha ido avanzando la tecnología, estas redes sociales se han ido acoplando a las necesidades de sus usuarios, por lo tanto, van realizando mejorar constantemente para seguir captando la atención e ir sumando más en la comunidad virtual.

Según los últimos datos de la UIT, la tasa de penetración mundial de usuarios de Internet es del 53,6%, por lo tanto permite que los una gran cantidad de usuarios tengan acceso a distinto contenido que circula diariamente en las redes sociales (UIT, 2020).

Según indica (Messa, 2020) en su investigación en la cual realizó un formulario de veintitrés preguntas a cinco adolescentes en la ciudad de Cartago, de diferentes estatus socioeconómicos, de diferentes colegios de la ciudad, entre las edades de 14 y 16 años, a través de dicha entrevista semiestructurada, se halló que las adolescentes relacionan los hábitos alimentarios directamente con el estado de salud y el seguimiento de una dieta determinada por un profesional, y no como sus conductas diarias establecidas en relación a su alimentación.

Desde sus perspectivas los adolescentes narran que los hábitos que ven en redes sociales, los cuales son compartidos por ciertos creadores de contenido, están relacionadas a los hábitos de alimentación que han asimilado de su medio. También se encontró que las adolescentes relatan lo que han aprendido de los hábitos de alimentación saludable, que estos se refieren a una ingesta de frutas y verduras, ellos llegan a la conclusión que “con tener una buena salud o comer sano, dejando afuera la importancia de proteínas, carbohidratos, azúcares y grasas para el correcto funcionamiento del cuerpo (Messa, 2020).

En las diferentes redes sociales que existen actualmente se ha podido observar la gran interacción que se tiene con el contenido o imágenes que se van asociando a algunas de las decisiones que los jóvenes toman respecto a su alimentación y a su vez en la toma de decisiones de las actividades que realizan diariamente. Este tipo de actividades pueden generar diversos trastornos y conductas no solo biológicos sino sociales (Castrejon, 2018).

De acuerdo con (Lezama, 2015) un punto considerable que se debe tener en cuenta actualmente sobre las redes sociales y su correlación en la alimentación de los adolescentes , es el impacto que ha generado en relación a los trastornos de alimentación.

La prevalencia y la incidencia de trastornos de alimentación en los jóvenes se ha ido incrementado desde los años 50's; y lo más preocupante es el ascenso en la prevalencia en edades cada vez más tempranas. Se ha estimado que un 85% de los trastornos de alimentación ocurren durante la etapa de la adolescencia. En estas edades, a menudo observamos señales de una conducta alimentaria alterada, tales como episodios de voracidad, vómitos auto-inducidos, miedo a la gordura, preocupación excesiva por los alimentos y percepción distorsionada de la imagen corporal (Lezama, 2015).

Los adolescentes se someten a regímenes para perder (o ganar) peso y eligen conductas poco saludables asociadas con trastornos de alimentación, que se acentúan al llegar a la edad universitaria. Estos trastornos en edades tempranas fijan un patrón que probablemente continuará en la edad adulta. Según manifiestan diversos expertos, existe una excesiva presión por tener un cuerpo “perfecto” que encaje en los cánones de belleza impuestos por la sociedad desde hace muchos años atrás, se ha convertido en un importante detonador en la aparición de estas conductas alimentarias, las cuales están muchas veces promovidas por los mensajes que encontramos en las redes sociales en la actualidad, por ende, se ha convertido en un importante detonador de la aparición de estas conductas (Lezama, 2015).

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, existe también el hecho de que la publicidad o contenido expuesto en las redes sociales virtuales repercute en la población adolescente, en hábitos alimentarios que traen consigo problemas de sobrepeso u obesidad, entre otras patologías cardio metabólicas asociadas al consumo excesivo de alimentos altamente calóricos, acompañado de hábitos no saludables.

Según indica (Messa, 2020) los hábitos de alimentación obtenidos por las redes sociales de un grupo de estudio de adolescentes que se localizó, se determinó que existe una prevalencia en la idea de que la alimentación saludable debe ser prohibitiva y vigilada, con ideas latentemente riesgosas como que “la grasa es dañina”, “la sal no es necesaria”, y “los carbohidratos engordan”, debido a que no hay una claridad en cómo debe ser una alimentación balanceada y la diferencia entre macronutrientes y micronutrientes, y no conocer las funciones que cumplen cada uno de estos en los procesos diarios del cuerpo, la actividad cerebral, y otras funciones básicas del cuerpo; siendo esto de gran importancia en las instituciones educativas, no solo verlo desde una perspectiva profesional, tener conocimientos básicos acerca del impacto de una dieta sana, hábitos saludables y el funcionamiento del cuerpo permitirán que se desarrollen hábitos responsables en la adolescencia y otras etapas del ciclo vital.

La misma investigación sugiere que es característico reconocer la adolescencia como una etapa de la vida en la cual se forma el ser humano, se fortalecen hábitos, imagen, gustos y costumbres en el mundo social virtual actual; este al ser un periodo de cambios físicos, emocionales y sociales es de gran relevancia en el ser humano (Messa, 2020).

Se llegó a la conclusión en otro estudio, mediante los resultados obtenidos de una encuesta realizada a 126 participantes entre las edades de 15, 16 y 17 años, en cuanto al uso de las redes sociales, el tiempo escogido, y la influencia a ser seguidores de páginas de alimentación, asimismo, de alteraciones en los hábitos alimentarios de los adolescentes conducidos por la información obtenida en la web que, el uso de redes sociales junto a la aplicación de información relacionado con hábitos alimentarios saludables de los adolescente, a pesar que los adolescentes sean seguidores (Valdiviezo, 2018).

Según el género, las mujeres presentan mayor porcentaje de uso y de aplicación de la información que obtienen de las redes sociales y sitios web, además, muestran una elevada afinidad a volverse seguidoras o usuarios de páginas o sitios web, donde, imparten información sobre alimentación, que puede ser, por interés propio o por muestra esporádica de información (Valdiviezo, 2018).

Además, se puede concluir que los jóvenes optan por el consumo primariamente de carnes, a diferencia de un bajo consumo de cereales, y tubérculos; en cuanto a la ingesta de snacks no es periódico en los jóvenes, pero las gaseosas y jugos procesados es más habitual, esto puede corresponder a la influencia familiar y hábitos creados desde 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 (Valdiviezo, 2018).

Y que las redes sociales que comparten información de este estilo podrían fomentar cambios positivos en la alimentación, se puede considerar que esta investigación logró que los adolescentes no han sido influenciados en sus hábitos alimentarios por la información obtenida en la red, aunque, se ha confirmado en varios estudios, como el elaborado por el diario Comunicaciones Naturales que formar grupos virtuales y de redes sociales son un componente importante para las personas y su estilo de vida (Valdiviezo, 2018).

Así mismo, otro estudio llegó a la conclusión que consistió en dar respuesta a las preguntas de investigación formuladas, las cuales dichas preguntas han necesitado de un estudio empírico, debido a la escasez de información. La alimentación saludable se ve influenciada por la intención de los usuarios en la elaboración de recetas que observan en las publicaciones. En la encuesta, se procedió a preguntar de forma directa, si visualizar las publicaciones de las cuentas de comida saludable afectan en la alimentación saludable (Barriguete et al., 2017).

La respuesta ha sido que más de la mitad de los encuestados han tomado en cuenta que su conducta alimentaria está influenciada entre mucho y bastante. De aquí podemos ultimar que, el papel de las cuentas de comida saludable afecta en la alimentación de sus seguidores. Como se ha analizado, llevar a cabo una buena alimentación es importante para la salud, lo que se tendrá que hacer es obtener que más usuarios de redes sociales se sumen al seguimiento de estas cuentas de comida saludable (Barriguete et al., 2017).

Con respecto al conocimiento nutricional, la influencia de las cuentas de comida saludable es escasa. No existe mucha oposición entre el conocimiento de los seguidores y los no seguidores. Esto se debe a que las cuentas de comida saludable buscan que sus publicaciones sean atractivas y la comida que muestran presente un carácter gustoso para que el consumidor quiera unirse a una dieta sana. Lo que no se muestra en estas páginas, son ejemplos de conocimiento nutricional, pues la idea que tienen radica en influenciar de forma práctica y no teórica (Barriguete et al., 2017).

Tras este intensivo estudio, las redes sociales que influyen en la alimentación saludable de sus seguidores, sobre todo en el propósito de hacer las recetas y en la influencia de las cuentas de comida saludable en la alimentación, influyen en menor medida en el conocimiento nutricional y no influyen nada en el índice de masa corporal (Barriguete et al., 2017).

Según investigadores, consideraron el uso divulgado de las redes sociales entre adolescentes, y sus experiencias futuras. Se necesitarán más estudios para examinar si mentalmente las redes sociales como Instagram, Blogs, y Facebook influyen en la comida de los adolescentes y sus hábitos alimentarios. Específicamente, se necesita una investigación para indagar cómo el contenido y la entrega de información en las redes sociales cautivan y envuelven a los adolescentes (Barriguete et al., 2017).

Cabe destacar que el cambio de comportamiento en los adolescentes se conserva, cómo las redes sociales impactan en la obesidad riesgos en adolescentes. Esta revisión de la literatura también destacó que hay fundamentos teóricos, la cual provoca una necesidad de explorar y desarrollar aún más, principalmente en lo que respecta a su usabilidad en redes sociales y estudios de medios que impliquen a adolescentes (Holmberg, 2018).

Es de suma importancia que los profesionales de salud, maestros, y padres de familia proporcionen a los adolescentes las herramientas informativas contra las influencias que promueven las redes sociales, pues la protección frente a conductas alimentarias no saludables en los próximos años dependerá de las acciones que se tomen actualmente. La mejor defensa de los jóvenes adolescentes contra esta situación es formar un criterio firme y concreto sobre el funcionamiento del organismo, las propiedades nutricionales de los alimentos, los patrones

normales de crecimiento, y la relevancia del ejercicio físico en su estilo de vida, con el fin de evitar la adopción de conductas que pongan en riesgo su salud (Lezama, 2015).

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

- Las redes sociales virtuales son una herramienta que tiene muchos beneficios que resultan útiles, además permite adquirir información de todo tipo, por lo tanto, el uso moderado no resulta dañino, pero es muy importante revisar y regular la información que circula diariamente en las diferentes redes sociales, para de esta manera incentivar al público adolescente a adquirir hábitos alimentarios saludables.
- El uso de redes sociales se ha llegado a considerar un hábito usual, que utilizan diariamente los adolescentes, por tiempos indefinidos y están destinados a la comunicación, entretenimiento, e información; de acuerdo a datos estadísticos, la red social más popular actualmente entre los jóvenes es Facebook, en donde por medio de diferentes dinámicas capta la atención de este grupo etario.
- De acuerdo al género, las adolescentes mujeres tienen un porcentaje mayor del uso de las diferentes redes sociales; que incluye: Facebook, Instagram, Tik Tok, y Snapchat. Además, se muestra la afinidad de seguir estas redes sociales, donde se imparte información sobre salud y nutrición, dicha información puede ser por interés propio o por medio de espacios publicitarios donde se imparte variedad de temas informativos de los cuales muchas veces no se evidencia científica que respalde esa información.
- La información de nutrición obtenida de las redes sociales, que se puede observar por medio de publicaciones, fotografías, publicidad, etc.; influyen en los hábitos creados en los adolescentes, es por ello la importancia de la regulación de la información que se imparte en las mismas.
- Durante la etapa de la adolescencia es importante llevar una adecuada alimentación que permita cubrir todas sus necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo recomendable, que permitirá tener hábitos alimentarios saludables y un óptimo estilo de vida, reduciendo posibles afecciones en su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Asamblea Nacional. (2019). Ley Organica De Comunicacion Ecuador. *LEY ORGANICA DE COMUNICACION Ley*, 1–54. www.lexis.com.ec
- Barriguete, J., Salvador Vega, y L., Radilla, C. C., Barquera, S., Hernández, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A., & Murillo, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 23(1), 0–0.
- Bericat, E. (2016). *¿Qué es la cultura? January 2016*.
- Bezold, D. C. (2017). *Patrones alimentarios y prevalencia de síndrome metabólico en adultos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Socabaya – Arequipa, 2017*.
- Bordonada, M. A. R. (2017). Nutrición en Salud Pública. In *Nutrición en Salud Pública*. <https://doi.org/10.4321/repisalud.5780>
- Castrejon, C. (2018). Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato. *Revista CIMEXUS*, 13(2), 71–88.
- Charres, H., Villalaz, J., & Martínez, J. (2018). Triangulación: Una herramienta adecuada para las investigaciones en las ciencias administrativas y contables. *FrecoSapiens*, 1(1), 18–35. https://revistas.up.ac.pa/index.php/faeco_sapiens/article/view/575/482
- Chillambo, D., & Pareja, M. (2019). *Plan de negocio para comercializar un snack de roscas de chocolate negro utilizando el modelo de negocio canvas*. Universidad de Guayaquil.
- Del Alcázar, P. J. (2020). Ecuador Estado Digital Ene / 20. *Mentino – Innovation & Lifetime Value Partners*, 49.
- Enemdu. (2016). *Tecnologías de la Información TTITULO y Comunicaciones (TIC ´ S) 2016*.
- Fernandez, J. (2020, January 30). *Digital 2020: El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial - We Are Social ES*. Wearesocial. <https://wearesocial.com/es/blog/2020/01/digital-2020-el-uso-de-las-redes-sociales-abarca-casi-la-mitad-de-la-poblacion-mundial>

- Güemes, M., González, M. J., & Hidalgo, M. I. (2017). *Pubertad y adolescencia*. 1, 7–22.
- Guerrero, A. (2017). *Conceptos básicos de nutrición*.
- Guevara, P., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). *experimentales , participativas , y de investigación-acción) Educational research methodologies (descriptive , experimental , participatory , and action research) Metodologías de pesquisa educacional (descriptiva , experimental , participativa e de açã. 3, 163–173.*
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández, K., Yanez Palacios, J., & Carrera Rivera Andres. (2017). Social networks and adolescences. Impact on physical activity. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 313–318.
- Hidalgo, I. (2016). *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. VI(3), 160.
<https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere Volumen II-2 v5.pdf#page=14>
- Holmberg, C. (2018). *Adolescents' Food Communication in Social Media*. July, 303–314. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7601-3.ch024>
- Ibañez, M. (2018). *Aspectos transformadores de la experiencia humana a la luz de la práctica de la meditación de atención plena* (Vol. 42, pp. 285–308).
- Internet. (2017). *I n t e r n e t*. 1–6.
- Lezama, C. (2015, October). *Impacto de las redes sociales en los trastornos de alimentación*. Volumen 65, Suplemento 1.
<https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-216/>
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos de la alimentación*.
<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Melendez, J., Cañez De La Fuente, G., & Frias, H. (2017). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 4(spe), 99–111.
- Messa, M. B. (2020). Referencias Bibliografía Imaginarios sociales y hábitos de alimentación influenciados por redes sociales en adolescentes de edades entre 14 Y 16 Años. In *Composites Part A: Applied Science and Manufacturing* (Vol. 68, Issue 1).
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001>
<https://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>

- OMS. (2020, September 28). *Salud mental del adolescente*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Rivero, P. J., & Martínez, V. S. (2016). *CULTURA E IDENTIDAD . contemporaneidad*. 109–121.
- Rojas, E. L. De, & Obesso, J. S. (2020). *Una Teoría sobre la Influencia en las personas*.
- Station, R. (2021). *La Guía definitiva de Redes Sociales*.
- UIT. (2020, September 18). *Comunicado de prensa*. UIT.
<https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/PR20-2020-broadband-commission.aspx>
- Valdiviezo, M. I. H. Á. E. M. S. (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, 2017*. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR.