



Universidad
Zaragoza

Grado en Nutrición Humana y Dietética

Trabajo Fin de Grado

La influencia de las redes sociales en la
alimentación de los adolescentes en un colegio
de Huesca

Autora:

Irene Fernández Espinosa

Director:

Carmelo Mariano Pelegrín Valero (Área de Psiquiatría)

Diciembre de 2022

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer la colaboración de todas las personas que han hecho posible la realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG).

A mi tutor de TFG, Carmelo Mariano Pelegrín Valero, por su paciencia, guía y ayuda constante en la realización de este trabajo.

Al CPEIPS Santa Ana de Huesca, en especial a Santiago Ayerbe, psicopedagogo del colegio, por su colaboración para que se pudiese realizar la encuesta.

A todos los estudiantes que participaron en el trabajo ya que sin ellos no se hubiera podido realizar.

A mi familia, amigos y pareja por su gran empatía y apoyo a lo largo de todo el proceso.

Resumen

La adolescencia es una época marcada por una serie de cambios, en la que la alimentación juega un papel importante. Gran parte de jóvenes tienen un desequilibrio nutricional ya que no disponen de un correcto conocimiento de alimentos y nutrición. Se ha podido apreciar estos últimos años que bastantes intervenciones nutricionales se han llevado a cabo en redes sociales. En este trabajo se busca demostrar la influencia de redes sociales en la alimentación de los adolescentes de un colegio de Huesca. Esto ha sido analizado a través de una encuesta y con la revisión de la literatura existente. De esta manera se ha conseguido comprobar que existe en parte de los adolescentes una influencia en su alimentación debido al uso de redes sociales. A su vez se puede apreciar la influencia de las redes sociales en la actividad física y que estas sirven para obtener conocimiento sobre alimentos, aunque siga sin haber gran influencia, viendo igualmente esta baja influencia en el seguimiento de cuentas saludables. Además, se observa que los adolescentes pasan mucho tiempo en redes sociales (sobre todo TikTok e Instagram) y que existe una correlación negativa entre redes sociales e insatisfacción corporal y también en redes sociales y autoestima.

Palabras clave: adolescentes, redes sociales, comida saludable, alimentación saludable, actividad física, autoestima, insatisfacción corporal, conocimiento nutricional

Abstract

Adolescence is a time marked by a series of changes, in which food plays an important role. A large part of young people have a nutritional imbalance since they do not have a correct knowledge of food and nutrition. It has been possible to appreciate in recent years that many nutritional interventions have been carried out on social networks. This project seeks to demonstrate the influence of social networks in the diet of teenagers at a school in Huesca. This has been analyzed through a survey and with the review of existing literature. In this way, it has been possible to prove that there is an influence in part of teenagers on their diet due to the use of social networks. At the same time, the influence of social networks on physical activity can be appreciated and that these serve to obtain food knowledge, although there is still no great influence, also seeing this low influence in the tracking of healthy accounts. In addition, it is observed that teenagers spend lots of time on social networks (especially TikTok and Instagram) and that there is a negative correlation between social networks and body dissatisfaction and also between social networks and self-esteem.

Keywords: teenagers, social networks, healthy food, healthy eating, physical activity, self-esteem, body dissatisfaction, nutritional knowledge

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	4
3. HIPÓTESIS:	5
4. MATERIAL Y MÉTODOS	6
5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS MISMOS:	8
6. DISCUSIÓN:.....	16
1. Análisis de los datos obtenidos respecto la alimentación en la muestra de estudio:	16
2. Análisis respecto los datos obtenidos en relación al ejercicio físico.	22
3. Redes sociales: autoestima e imagen corporal:	22
7. CONCLUSIÓN:.....	27
8. BIBLIOGRAFÍA:	28
9. ANEXO	31
Anexo 1. Encuesta nutricional: Influencia de las redes sociales en la alimentación.....	31
Anexo 2. Escala de autoestima de Rosenberg	40
Anexo 3. Escala de insatisfacción de imagen corporal	41

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado consiste en el análisis de los datos recogidos de estudiantes adolescentes de un colegio de Huesca a través de una encuesta nutricional anónima con el objetivo de demostrar que, en la actualidad, hay influencia por parte de las redes sociales, sea ya sea positiva o negativa, en la alimentación general de dichos adolescentes.

Una teoría aceptada desde hace décadas es que los medios de comunicación son en gran parte los responsables de las preocupaciones sobre la imagen corporal y la insatisfacción corporal entre las mujeres (1). Las imágenes de físicos idealizados (ideal de delgadez) transmitidas en la televisión, revistas, etc., motivan o incluso presionan a la gente que traten de lograr este aspecto en sí mismos (2). Esta influencia nociva de los medios de comunicación clásica impresiona, según "la teoría de comparación social" (3), que las redes sociales, como Facebook, pueden tener una mayor influencia que los medios de comunicación clásicos, ya que incluye la interacción y comparación entre iguales. Así mismo en muchas redes sociales predomina la importancia y valoración de la imagen y aspecto, puesto que básicamente consisten en colgar imágenes de uno mismo, que pueden ser comentadas y valoradas. Esta hipótesis vendría refrendada por la "epidemia" de trastornos alimentarios que ha habido en la pandemia donde los adolescentes han estado recluidos más tiempo en casa con mayor uso de las redes sociales. Aunque ha habido muchos estudios en este aspecto el nuestro, tendría como novedades además de incluir los efectos perjudiciales sobre el cuerpo. Esta teoría se ha visto ratificada por la epidemia que ha habido en nuestro país de trastornos de la conducta alimentaria durante la pandemia reciente por COVID 19 y el confinamiento que la sociedad hemos tenido que sufrir con especial afectación en las "salud mental de los adolescentes" (4).

Cuando se llega a la adolescencia, la identidad se convierte en un aspecto esencial para su desarrollo como personas y la construcción de esta acaba al lograrse una personalidad sólida y estable en el tiempo, que aspira a un buen equilibrio entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que vive. (5) . El conocimiento de los alimentos y la nutrición son factores decisivos que ayudan a los adolescentes (de 10 a 19 años) a guiarse por el complejo sistema alimentario donde se encuentra incluido conseguir comprar alimentos saludables para preparar así platos saludables y a comprender qué hay en nuestra comida y a cómo los nutrientes afectan el cuerpo de cada individuo. No obstante, los adolescentes a menudo tienen conocimientos insuficientes sobre alimentación y nutrición, así que les cuesta mantener una alimentación saludable. (6) (7)

Hay una enorme cantidad de jóvenes no consumen alimentos saludables que les permita tener una correcta nutrición, ya que debido a que no dispongan de la cantidad correcta de proteína, vitaminas y minerales, ya que este grupo poblacional está acostumbrado a consumir una mayor cantidad de hidratos de carbono, grasas saturadas y azúcares refinados, haciendo esto posible que más del 90% de los jóvenes

padezcan alguna enfermedad debido a que no llevan una alimentación correcta. (8) A partir de este ya nombrado desequilibrio a nivel nutricional, hay que añadir una escasa ingesta de calcio, debido al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional, la falta de control y conocimiento de los padres respecto a la alimentación de sus hijos adolescentes, y la tendencia frecuente a dietas hipocalóricas que pueden comprometer el potencial de crecimiento o inducir carencias específicas. (9) La prevalencia es cada vez mayor en establecimientos de comida rápida y tiendas minoristas de alimentos a gran escala haciendo así que los alimentos y bebidas que son ricos en calorías y pobres en nutrientes estén más disponibles y asequibles para las personas, por lo que, poco a poco, se va produciendo una normalización y aceptación cada vez mayor de estas opciones poco saludables, posiblemente ya que lo que quiere gran cantidad de la gente son productos alimentarios que requieran poco tiempo de preparación. (7)

En las encuestas de salud a nivel nacional de Estados Unidos clasifican a más del 80 por ciento de los adolescentes como personas que no cumplen con las recomendaciones necesarias para una dieta saludable. Además, cuando se llega a la edad adulta temprana los comportamientos alimentarios también tienden, momento en el que los jóvenes realizan la transición a una vida de independencia. Con el tiempo, esto puede conducir a mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas. (6)

En los últimos años, gran parte de las intervenciones de educación nutricional se han basado en las tecnologías informáticas y de la información, siendo más concretos, en los dispositivos móviles y en las redes sociales. Con ello, se ha comprobado que los adolescentes son bastante receptivos con estas soluciones, ya que invierten gran parte del tiempo en el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales y, por lo tanto, es probable que sean receptivos al uso de estas plataformas para el ámbito sanitario. (6)

Existen diversos factores relacionados con el riesgo de adicción a las redes sociales, dos de las cuales son: (10)

- La autoestima que conoce como un indicador del desarrollo personal fundado en la valoración, positiva, negativa o neutra, que cada persona hace de sus características cognitivas, físicas y psicológicas y que dicha valoración se construye sobre la base de la opinión que cada persona tiene sobre sí misma, a partir de los atributos que le otorgan las características mencionadas. Esta opinión es confirmada por cada individuo a partir de la percepción de cómo y cuánto lo valora quien lo rodea y, particularmente, todo aquel que es relevante, para él, en su vida cotidiana. (11)
- El autocontrol es otro factor que se relaciona con el riesgo de adicción a las redes sociales (regularización de las emociones y realización de conductas pensando en las posibles consecuencias). (10)

Una de las redes más usadas en la actualidad por los adolescentes es Instagram, que es una red social en línea lanzada en el año 2010 que permite que los usuarios puedan publicar fotos y vídeos en sus perfiles, subir “historias” durante el período de un día, usar hashtags (el símbolo empleado es #) para describir las fotos/vídeos y etiquetar a otras personas que forman parte de esta plataforma (el símbolo empleado es @). Dentro de los denominados hashtags, el hashtag de #food está dentro de los 25 más populares de Instagram, haciendo así que la alimentación se encuentre en gran auge en esta plataforma. En relación con las publicaciones que suben comida saludable y comida no saludable, los que tienden a recibir una mayor cantidad de apoyo son las publicaciones de comida saludable, dando así a entender que hay una actitud positiva hacia la alimentación saludable. La investigación también sugiere que las redes sociales se utilizan para informar sobre las elecciones de los alimentos que se toman en un momento determinado en la actualidad, ya que el 54 % de los consumidores utilizan las redes sociales para descubrir y compartir experiencias alimentarias, y el 42 % las utilizan para buscar consejos sobre diversos alimentos. (12)

Con relación a esto, hay algún estudio (Turner et al.) que sugiere que la comunidad de alimentación saludable en Instagram tiene una alta prevalencia de tener síntomas de ortorexia y que cuanto mayor sea el uso de Instagram, se producirá un mayor aumento de síntomas de este trastorno de la conducta alimentaria. (13)

El término ortorexia se deriva del griego “orthos”, que significa “correcto” y esta ortorexia nerviosa se define como una obsesión por la ingesta de alimentos saludables. Los criterios diagnósticos propuestos para la ortorexia nerviosa incluyen el enfoque obsesivo en la alimentación saludable, la ansiedad por los alimentos y las restricciones dietéticas, y estos comportamientos causan por ello bastantes deficiencias clínicas. Los síntomas de la ortorexia están asociados con opciones de estilo de vida saludable, como comer más frutas y verduras, comer menos cereales blancos, comprar en tiendas de “alimentos saludables”, hacer ejercicio y reducir el consumo de alcohol y por otra parte está asociado con restricciones dietéticas significativas, desnutrición y aislamiento social, a pesar de no haber una asociación aparente con el Índice de Masa Corporal (IMC) (12)

2. OBJETIVOS

El objetivo principal que se presenta en este trabajo es el de demostrar la influencia que hay de las redes sociales en la alimentación de los adolescentes de un colegio de la ciudad de Huesca.

Por otra parte, como objetivos más específicos encontramos:

- Averiguar si existe influencia de las redes sociales en la actividad física que realizan los adolescentes.
- Investigar si el uso de las redes sociales ayuda a los adolescentes a mejorar en el conocimiento de los alimentos y a adquirir un hábito de comida más saludable.
- Evaluar el tiempo que pasan los adolescentes en las redes sociales y cuáles son sus medios preferidos en la actualidad.
- Verificar si el uso de las redes sociales se relaciona con la insatisfacción corporal y con la autoestima.

3. HIPÓTESIS:

- Los adolescentes tienen unos hábitos alimentarios inadecuados
- El uso de las redes sociales no ayuda a tener hábitos alimentarios más adecuados.
- Cuanto más tiempo pasan en las redes sociales, peor es su autoestima y su satisfacción corporal.

4. MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de un estudio transversal, observacional y analítico.

La muestra corresponde a alumnos/as de la ESO de un colegio de enseñanza media de Huesca. Las edades de estos estudiantes serán entre 14 y 16 años (a excepción de dos alumnos: uno tiene 17 años y el otro tiene 18 años). Este estudio fue entregado a los estudiantes a través de un enlace por correo electrónico proporcionado por la investigadora principal del estudio.

La elección de realizar una encuesta con este método fue debido a la comodidad de los alumnos de contestar a ello y a la rapidez de obtención de los resultados por parte de la investigadora.

Se han tenido en cuenta determinados criterios a la hora de que estos determinados participantes participen en este estudio.

- Como criterio de inclusión se encuentra el hecho de que hayan firmado el consentimiento informado.
- Como criterios de exclusión se encuentra el hecho de que padezca una enfermedad física que altere sus patrones alimentarios.

El trabajo se ha dividido en dos partes a la hora de la obtención de estos resultados para poder realizar este estudio:

- En la primera parte se encuentra una Encuesta diseñada por la investigadora principal de 46 items que fueron divididos en 3 partes:
 - Introducción: se busca conocer datos generales de los participantes (sexo, edad, altura y actividad física) y datos relacionados con su rutina alimentaria, incluyendo en este el saber si están realizando una dieta o no.
 - Redes sociales: se busca conocer el tiempo invertido por los adolescentes en las redes sociales, las distintas redes sociales que utilizan y sus diversos hábitos viendo/llevando cuentas de comida saludable y como influyen estas en su alimentación.
 - Otros: se buscan conocer otros aspectos en relación con redes sociales, autoestima, imagen corporal, peso y actividad física.
- En la segunda parte nos encontramos con dos escalas distintas, las cuales son:
 - La escala de autoestima de Rosenberg (5) en la que se realizaba una valoración de la autoestima de la persona: Se trata de una escala con 10 preguntas diferentes en las que se determina el nivel de estimación de una persona que presenta hacia sí mismo. Esto es evaluado a raíz de las respuestas a estas preguntas, siendo que con un valor <15 se considerará como tener un nivel de autoestima bajo. Se ha de resolver indicando una de las 4 opciones disponibles: “Muy de acuerdo” (3 puntos), “De acuerdo” (2 puntos), “En

desacuerdo” (1 punto) y “Muy en desacuerdo” (0 puntos). En las preguntas 3, 5, 8, 9 y 10 los valores de las respuestas tienen el valor de cada una de las opciones al revés.

- La escala de insatisfacción corporal (Body Shape Questionnaire) (6) en la que se valora la satisfacción corporal general. Se trata de una escala con 34 preguntas diferentes en que se determina si una persona tiene una imagen corporal buena o no hacia su persona y el nivel de esta. Se evalúa con las diversas a estas preguntas, siendo un valor <110 considerado como tener insatisfacción corporal. Se deben indicar una de las posibles 6 opciones: “Nunca” (1 punto), “Es raro” (2 puntos), “A veces” (3 puntos), “A menudo” (4 puntos), “Muy a menudo” (5 puntos) y “Siempre” (6 puntos).

A la hora de responder cada pregunta, los alumnos se tienen que referir a su comportamiento en las redes sociales y de tipo alimentario durante el último año 2021 principalmente. Todos estos datos obtenidos han sido analizados con el programa estadístico SPSS.

También se buscó información a modo contraste de los resultados en diversas páginas web con datos oficiales y se hizo una revisión literaria en diversas bases de datos de literatura científica, como PUBMED y Google Académico.

5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS MISMOS:

La muestra obtenida en total fue de 80 adolescentes. Las edades de estos jóvenes comprendían las cifras de 14 y 16 años a excepción de dos alumnos que tenían 17 y 18 años. A su vez, dentro de estos estudiantes había un mayor número de mujeres que de hombres, siendo el porcentaje de mujeres del 64%.

De entre todos los estudiantes encuestados, se pudo observar que la mayoría presentaba un peso dentro de los rangos permitidos (18,5-24,99) del Índice de Masa Corporal (IMC) siendo este porcentaje del 69%. Del 31% restante, el 26% es de personas que presentan infrapeso (<18,5) mientras que el solo el 5% corresponde a personas que presentan sobrepeso (>18,5).

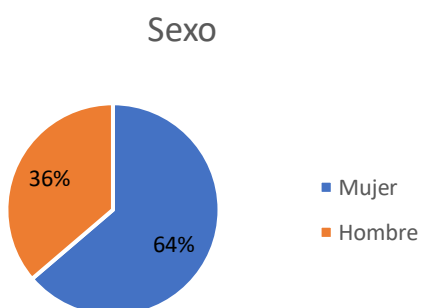


Figura 1. Sexo

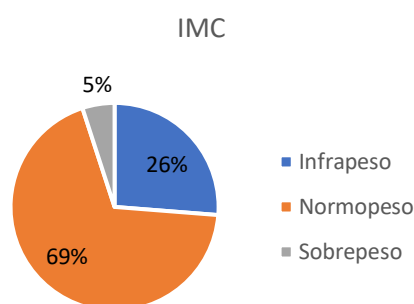


Figura 2. Índice de Masa Corporal (IMC)

Respecto a la alimentación, se puede observar que la mayoría de los estudiantes come entre 3 y 5 comidas al día, siendo el mayor porcentaje el de 4 comidas al día con un 40%. A su vez, de estos 80 estudiantes un 25% no tiende a desayunar por las mañanas y se observa que el 57% tienden a picar entre horas.

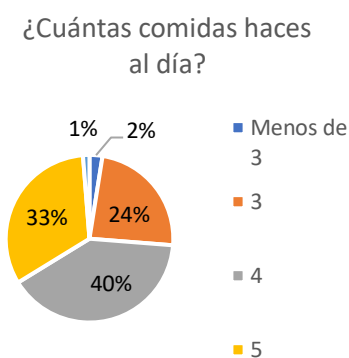


Figura 3. Comidas al día



Figura 4. Tendencia a desayunar

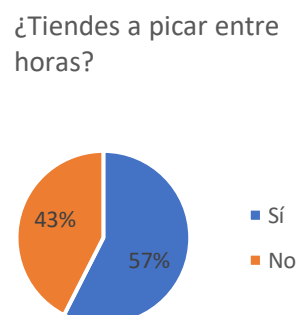


Figura 5. Tendencia a picar

Metiéndonos un poco más en la alimentación, podemos observar que el 38 de personas solo toman 1 pieza de fruta al día, es decir, que el 48% de la muestra toma diariamente una cantidad de fruta al día bastante pobre.

¿Cuántas piezas de fruta tomas al día por lo general?

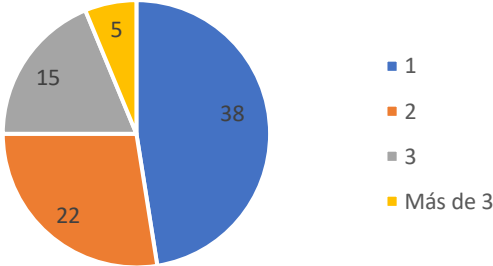


Figura 6. Piezas de fruta al día

A nivel general gran parte de los estudiantes comen carne roja más de 2 o más veces a la semana (64 personas, lo que representa un 80% del total de estudiantes). Otro dato destacable es que el 25% de los estudiantes consumen 1 vez al día golosinas, rasgo que puede resultar perjudicial a largo plazo y que no juega un papel muy saludable dentro de la alimentación.

Importante nombrar también el hecho del consumo de pescado, en el cual el 41,25% de los estudiantes afirma comer 1 vez a la semana y el 42,5% confirma comer entre 2 o 3 veces por semana.

Consumo a la semana

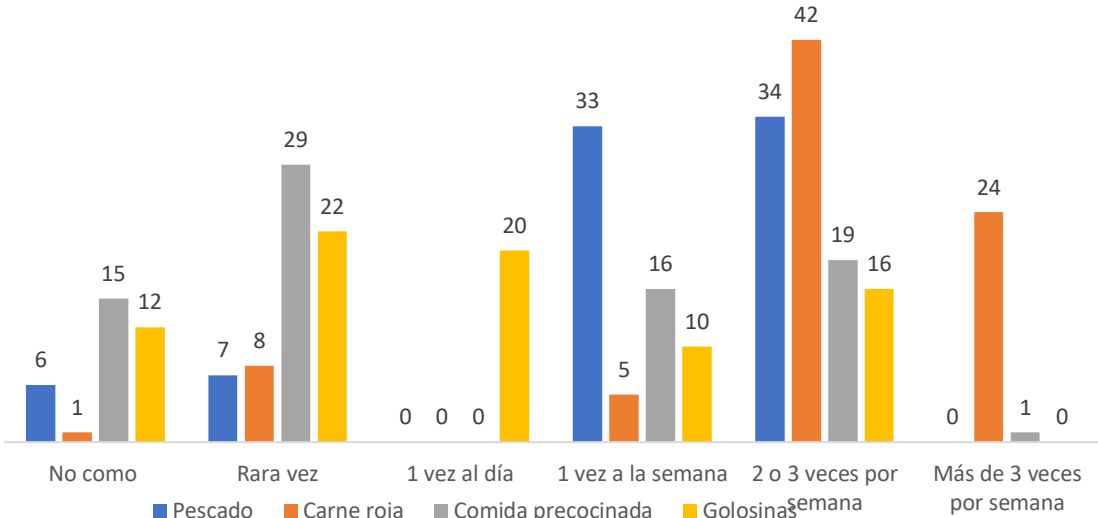


Figura 7. Consumo que se realiza a la semana

Por otra parte, se muestra que el 10% de la muestra se encuentra a dieta actualmente.

Si observamos la figura 9, vemos que la casi la mitad de las personas encuestadas (46%) realizan más de 4 días deporte, seguido con un porcentaje un poco inferior las personas que realizan deporte 2 o 3 días a la semana (39%).

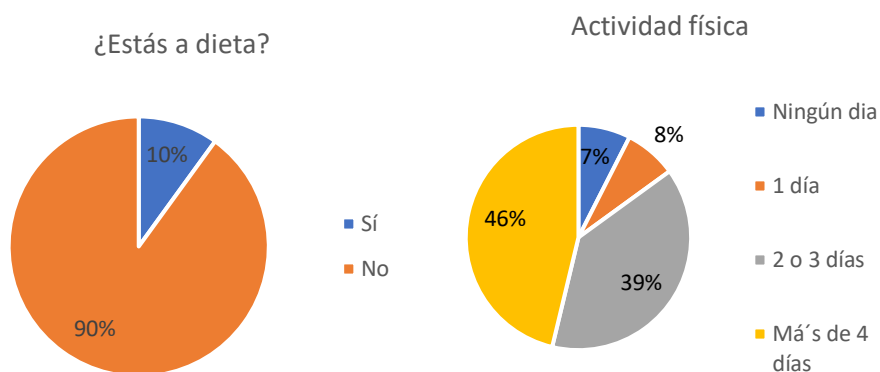


Figura 8. Adolescentes que realizan dieta

Figura 9. Actividad física a la semana

Con la tabla de abajo se puede observar que la opción más tiempo en redes sociales durante menos de 1 hora al día está más cerca del 1, lo que quiere decir que han escogido esta opción más chicos que chicas.

Por otra parte, tenemos las otras opciones disponibles que al estar más cerca del 0 indica que estas opciones las han elegido más chicas que chicos, lo cual tiene sentido ya que, como se ha nombrado con anterioridad, hay un mayor número de chicas que de chicos. Sin embargo, puede apreciarse la opción de pasar más tiempo en redes sociales durante 3 y 4 horas al día, es en la que más diferencia de chicas con chicos hay, ya que la media se encuentra más cerca del 0, siendo esta de 0,22.

Comparación de medias			
Sexo			
¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales a nivel general?	Media	N	Desv. estándar
Menos de 1 hora al día	0,80	5	0,447
Entre 1 y 2 horas al día	0,40	20	0,503
Entre 3 y 4 horas al día	0,22	32	0,420
Más de 4 horas al día	0,43	23	0,507
Total	0,36	80	0,484

Tabla 1. Comparación de medias entre las horas al día en redes sociales y el sexo de estudiantes

Metiéndonos más en redes sociales, se ve que la mayoría de las personas encuestadas no están interesadas en las páginas o cuentas de comida saludable; no obstante, dentro de estas personas que sí siguen alguna se ve que el 55% las mira o usa 1 o 2 veces a la semana y que un 12%, a pesar de seguir estas páginas o cuentas, no las miran o usan ninguna vez.

¿Sigues alguna página o cuenta de comida saludable?

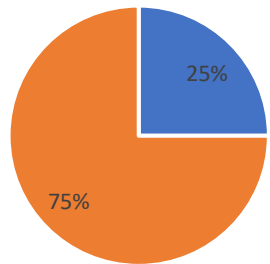


Figura 10. Seguimiento de página o cuenta de comida saludable

¿Con qué frecuencia miras/usas esa cuenta?

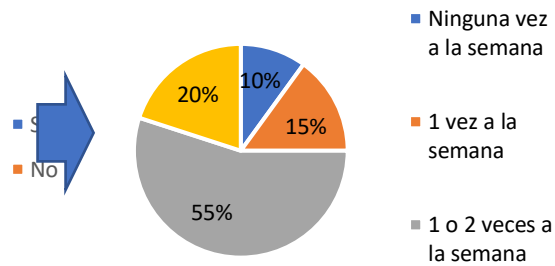


Figura 11. Frecuencia al mirar/usar cuenta de comida saludable

Por otra parte, estos estudiantes no creen en su mayor parte que las redes sociales hayan influido en su alimentación ya que el 63% no consideran que lo hayan hecho. Sin embargo, la gente que sí considera que le han influido piensa que intervino bastante.

¿Consideras que las redes sociales han influido en tu alimentación?

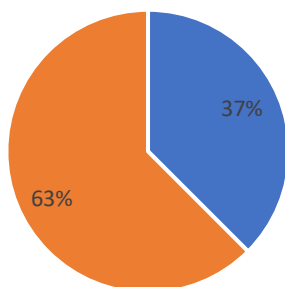


Figura 12. Consideración de la influencia de las redes sociales

¿Cuánto consideras que te han influido?

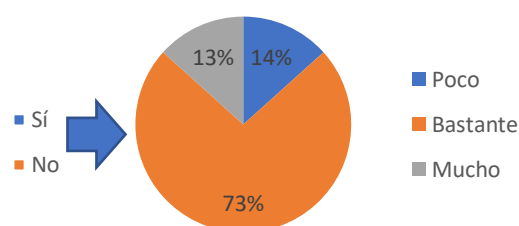
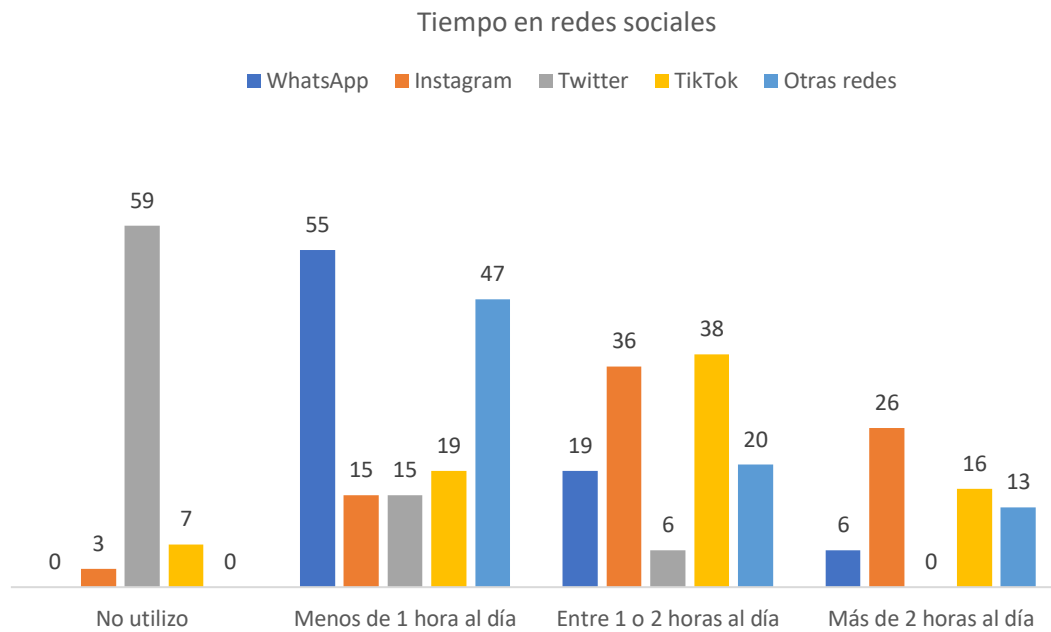


Figura 13. Nivel de consideración de influencia de redes sociales

Las redes más empleadas son sin lugar a duda Instagram y TikTok. Vemos que hay 59 personas que no utilizan Twitter actualmente y que tanto Twitter como WhatsApp u otras redes sociales aparte de las mencionadas anteriormente son empleadas bastante menos que Instagram y TikTok.



A nivel de autoestima el 41% de los encuestados considera que tiene una autoestima normal, siendo el siguiente porcentaje más alto el del 26% que corresponde a un nivel de autoestima alto. Al mismo tiempo estas personas consideran en un 47% que su autoestima sí está influenciada por lo que pesan, por lo que se puede deducir que por como te veas a ti mismo físicamente tu nivel de autoestima será mayor o menor.

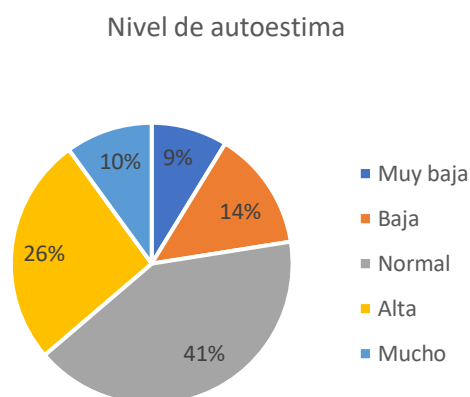


Figura 15. Nivel de autoestima

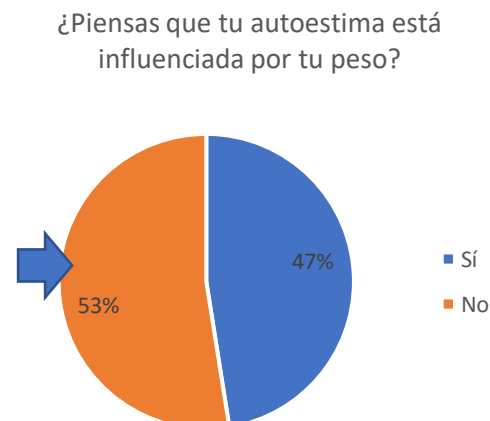


Figura 16. Pensar si la autoestima está influenciada por tu peso

Siguiendo hablando de la imagen corporal, el 62% de estos jóvenes consideran que las redes sociales han servido como medio de influencia en su imagen corporal, considerando esta influencia bastante elevada para el 54% de las personas que pensaban que las redes sociales habían influido.

¿Consideras que las redes sociales han influido en tu imagen corporal?

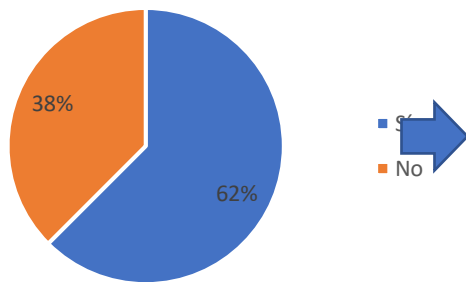


Figura 17. Consideración de la influencia de redes sociales en imagen corporal

¿Cuánto consideras que te ha influido?

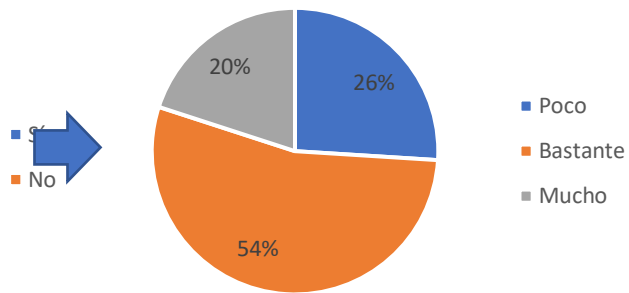


Figura 18. Nivel de consideración de la influencia de redes sociales en imagen corporal

A raíz de ello gran parte de las personas (60%) han sentido la necesidad de tener que ponerse a dieta debido a la preocupación por su imagen; sin embargo, esto no va ligado a sentirse avergonzado con su propio cuerpo, ya que el 69% consideran que no sienten esta vergüenza hacia su propio cuerpo.

¿La preocupación por la imagen corporal te ha generado un pensamiento de tener que realizar dieta?

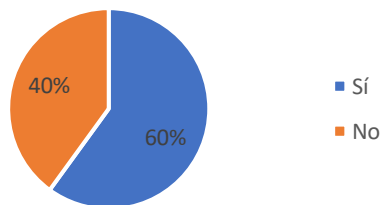


Figura 19. Hacer dieta por preocupación en imagen corporal

¿Tiendes a sentirte avergonzado por tu peso?

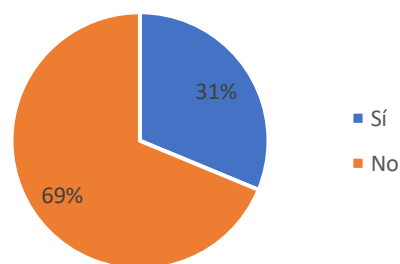


Figura 20. Tendencia a sentirse avergonzando por su cuerpo

Ahora bien, el 63% no considera que las redes sociales le hayan provocado miedo a ganar peso, pero al 75% de las personas que se lo han generado piensa que es una fobia muy intensa y que debido a ello un

65% considera que debe llevar un control exhaustivo de alimentos ingeridos, el 14% de calorías ingeridas y el 21% tanto de alimentos como de calorías ingeridas.

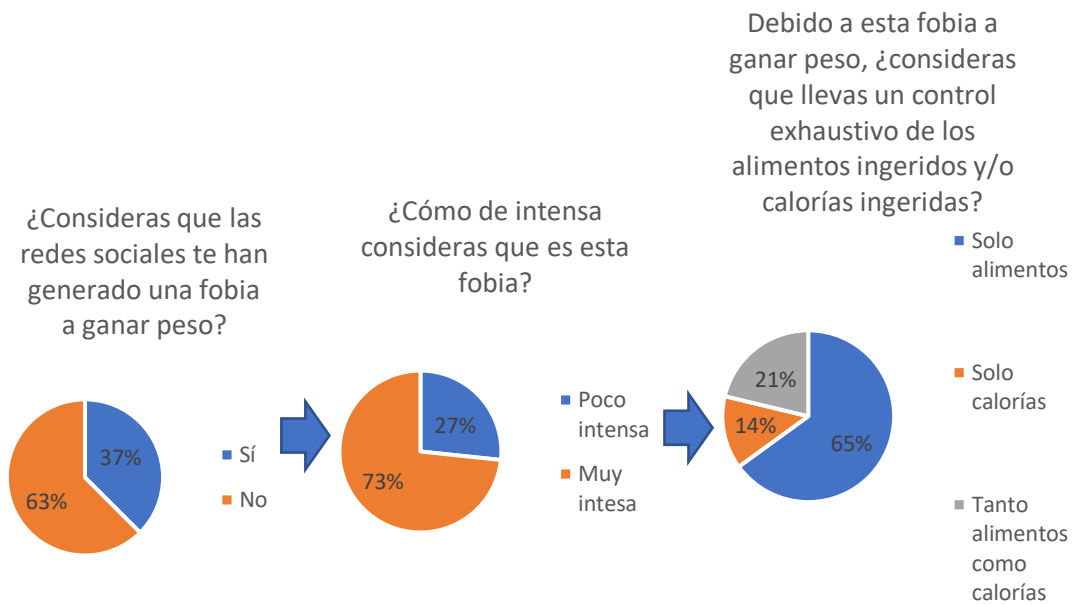


Figura 21. Fobia a redes sociales

Figura 22. Intensidad de fobia a redes sociales

Figura 23. Control de alimentos y/o calorías ingeridos por fobia a ganar peso

A raíz de la actividad física realizada, el 63% considera que las redes sociales no les han impulsado a tener que realizar una mayor cantidad de ejercicio de la necesaria. Por otra parte, ese 37% que considera que sí le ha influido piensa en un 80% que su influencia ha sido bastante elevada hacia su persona.

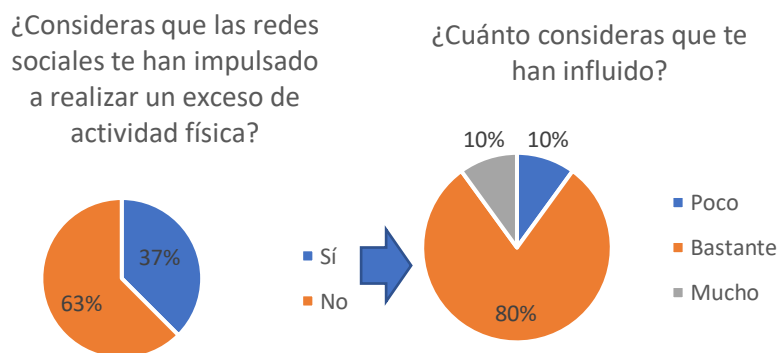


Figura 24. Impulso redes sociales en hacer exceso de actividad física

Figura 25. Consideración del impulso redes sociales en hacer exceso de actividad física

No obstante, a pesar de que el 63% dice que no le habían impulsado las redes sociales a hacer un exceso de ejercicio, el 70% piensa que sí es necesario realizar ejercicio si es para compensar la comida que ha sido ingerida anteriormente.

¿Piensas que debes realizar ejercicio para compensar los alimentos ingeridos previamente?

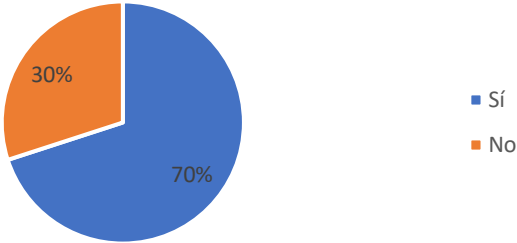


Figura 26. Pensamientos sobre hacer ejercicio para compensar alimentos ingeridos previamente

Es apreciable ver que 38 personas (47,5%) no tienden para nada a interactuar en cuentas de comida saludable y a su vez 51 personas (63,75%) no tienden a compartir publicaciones de comida saludable con amigos y/o familia.

Más a nivel general, se puede comprobar que las personas que han puntuado sobre estos aspectos han puntuado dentro de los rangos de 1 y 3, deduciéndose así que las redes sociales no han tenido un gran impacto en la alimentación saludable de estos jóvenes.

- "Al ver publicaciones de comida saludable me motivo para preparar esas recetas."
- "Tiendo a interactuar en cuentas de comida saludable."
- "Suelo compartir publicaciones de comida saludable con amigos y/o familia".
- "Las redes sociales me han ayudado a conocer la alimentación saludable".
- ¿Influyen las cuentas de comida saludable en tu alimentación?

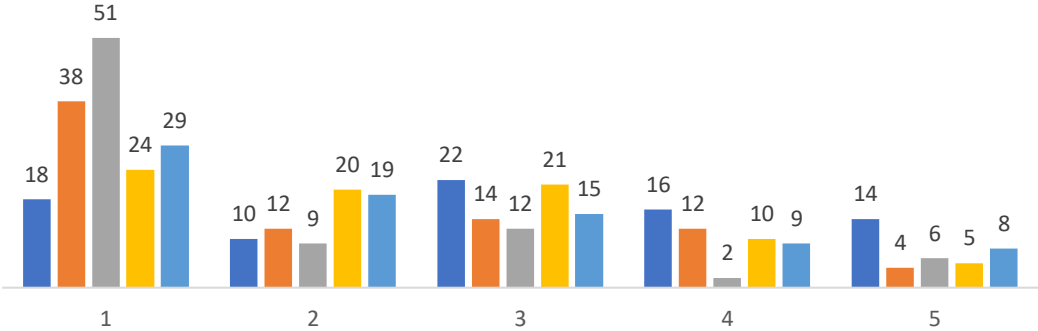


Figura 27. Escala sobre la alimentación saludable

6. DISCUSIÓN:

1. Análisis de los datos obtenidos respecto la alimentación en la muestra de estudio:

La muestra estudiada en primer lugar pone de relieve que la mayoría de los sujetos tenían un peso normal; con un porcentaje bastante considerable de alumnos con infrapeso; pero ninguno de ellos estaba en tratamiento por padecer ningún trastorno alimentario. Si que llama la atención que solo un 5 % de los sujetos de estudio tienen sobrepeso; lo cual contrasta con estudios anteriores que han constatado prevalencia de sobrepeso en adolescentes próximas al 20 % (14). Por el contrario, el porcentaje de alumnos/as que no desayuna se aproxima a los hallazgos de otros estudios; lo cual llama la atención al ser una práctica no deseable ya que es recomendable que los adolescentes tomen un desayuno equilibrado para enfrentarse a las demandas intelectuales de la educación escolar. Omitir el desayuno o tomar un desayuno no saludable puede reflejar hábitos alimentarios incorrectos o condicionar el consumo de una dieta menos adecuada durante el día. Mejorar la primera comida del día tendría, probablemente, repercusiones positivas en el estado nutritivo y de salud del sujeto (15). Padres, colegios e instituciones públicas deben asumir la responsabilidad.

Respecto el análisis cualitativo de alimentación de la muestra de estudio en el año 2018, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) publicó una pirámide de la Alimentación Saludable actualizada respecto a años anteriores. Lo que se quiere conseguir con esta pirámide es el poder orientar a las personas sobre lo que sería una correcta ingesta diaria, ya sea de los distintos grupos alimentarios a tomar y de las cantidades de estos. La misma nos va a servir de guía para analizar los resultados obtenidos.

A raíz de esta información, podemos observar que los jóvenes que participaron en esta encuesta no tienden a consumir la cantidad de fruta necesaria al día, ya que se puede observar que casi el 47,5% ingiere solo una fruta al día y el 27,5% consume dos piezas de fruta, es decir, que solo la cuarta parte de los estudiantes consumen la cantidad adecuada de fruta al día (3-4 piezas de fruta). Los resultados también son más bajos que los obtenidos en el estudio multicéntrico realizado hace 8 años en nuestro país sobre los adolescentes (16); no obstante, en este estudio ya se aprecia una tendencia de los adolescentes a comer poca fruta; así objetivaron esta disminución en el consumo óptimo de fruta con la edad se produce paulatinamente de los 11-12 años a los 15-16 años en el caso de los chicos (a los 17-18 años se observa un cierto repunte), mientras que en las chicas disminuye claramente de los 11-12 a los 13-14 años, para estabilizarse y subir ligeramente a partir de esa edad.

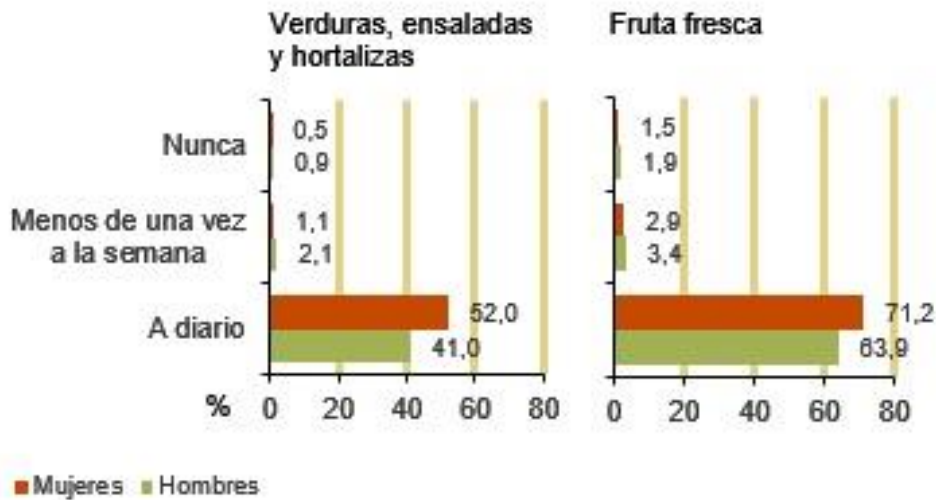
Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Tabla 2. Pirámide de la Alimentación Saludable

Consumo de fruta y verdura. 2020



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

Figura 28. Consumo de fruta y verdura en 2020 en España

En el estudio comentado encuentra que solo un 21 % de los adolescentes españoles apenas consumen verduras; una cifra inferior a la obtenida en nuestro estudio. Esta tendencia parece corregirse con la edad como se pone de manifiesto en las gráficas de la parte superior se puede observar el consumo diario de verduras, ensaladas y hortalizas y fruta fresca en personas con una edad superior a 18 años. Esta información ha sido proporcionada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y fue obtenido en el año 2020. Expuesto esto, se puede observar como con una amplia diferencia de porcentaje, se comen verduras, ensaladas y hortalizas y fruta fresca diariamente a nivel nacional.

Por otra parte, se puede observar que hay una inmensa cantidad que consumen 2 o más veces carne roja a la semana, cuando esta carne es recomendable ingerirla de forma ocasional, opcional o moderada, no de una manera tan frecuente. Lo mismo podemos hablar del consumo de comida precocinada, la cual casi un cuarto de estos estudiantes la consume 2 o 3 veces a la semana.

Siendo la cantidad recomendada de comidas realizadas al día de 3 a 5, este grupo de jóvenes lo cumple diariamente casi con unanimidad (mayoría entre 4 y 5 comidas al día) y también gran porcentaje sin saltarse el desayuno. Sin embargo, podemos encontrar Castrejón (2018) (17) nombra que el 51.4% de los jóvenes entrevistados en su estudio realizaban tres comidas al día, siendo una cantidad recomendada, pero a la vez siendo un tanto diferente a lo obtenido en este estudio. A su vez, en relación con saltarse el desayuno se observa en el estudio de Pérez (2020) que el olvido de este oscila entre el 20 y el 35% de

adolescentes en España, por lo que puede apreciarse que a nivel nacional esta tendencia a saltárselo tiene un valor más elevado.

Más si es importante la cantidad de comidas realizadas al día, también es necesario tener en consideración el horario de estas, ya que lo aconsejable es consumir las distintas comidas en unos horarios similares cada día, evitando cambiarlos de continuo y por ello también evitando lo máximo posible la acción de picar entre horas, ya que esto también cuenta como interferencia en este determinado horario.

Con todo ello es importante nombrar el Índice de Masa Corporal (IMC) ya que, como se ha visto en resultados, hay gente con fobia a ganar peso y hay gente que siente la necesidad de hacer una dieta debido a una preocupación por engordar.

El IMC se calcula como norma general con el peso en kilogramos de una persona dividido entre el cuadrado de la altura de una persona en metros ($\text{peso}(\text{kg})/\text{altura}(\text{m})^2$).

Una vez explicado esto se puede admirar en el siguiente gráfico como en España se halla una cierta predominancia por un peso dentro de los valores normales admitidos, tanto en mujeres como en hombres.



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

Figura 29. Índice de Masa Corporal en 2020 en España

No obstante, al encontrarnos en este estudio con adolescentes en constante crecimiento, debemos tener en cuenta que a la hora de interpretar su IMC que se encuentre dentro de los percentiles específicos de p5 y p85 para que tengan unos valores normales, siendo estos percentiles:

- 14 años: entre 16 y 22 kg/m².
- 15 años: entre 16,5 y 23,5 kg/m².
- 16 años: entre 17 y aproximadamente en el 24 kg/m².
- 17 años: entre 17,5 de forma aproximada y 24,5 kg/m².
- 18 años: entre 18 de forma aproximada y 25,5 kg/m².

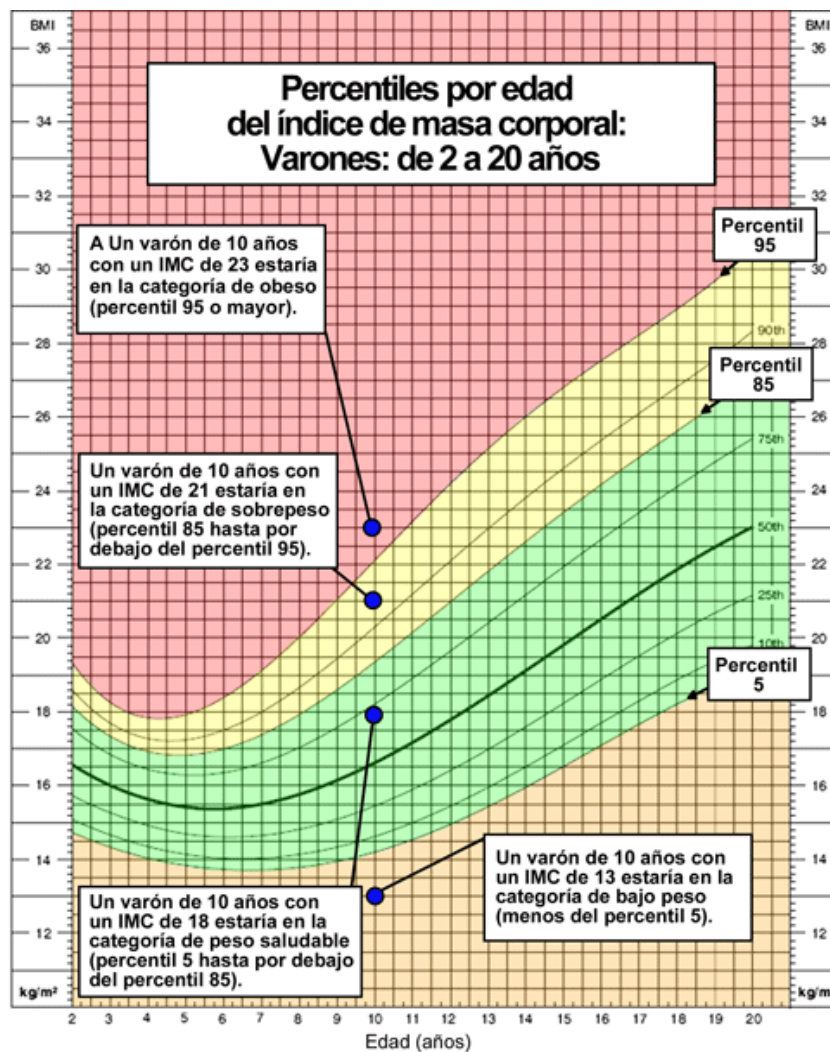


Figura 30. Percentiles por edad del Índice de Masa Corporal

Por otra parte, si se encuentra por fuera de estos percentiles indica:

- Sobrepeso: si se encuentra entre p85 y p95.

- Obesidad: si se encuentra con p95 o más.
- Bajo peso: si se encuentra con menos de p5.

Sabiendo esto y teniendo en cuenta la información de la INE a pesar de encontrarse en otro rango de edad, vemos como la gran parte de los jóvenes encuestados se encuentran con un peso aceptable.

De nuevo en Pérez (2020) (18) se informa de que hay diversas encuestas sobre hábitos alimentarios muestran que 40-60% de los adolescentes realizan algún tipo de intervención para evitar no ganar peso o perderlo, mientras que con los resultados obtenidos con esta muestra vemos que difiere bastante, ya que en estos resultados se obtiene un porcentaje del 10% de adolescentes a dieta.

En definitiva, respecto la alimentación nos hemos encontrado algunos aspectos a mejorar, a pesar de que la mayoría de los sujetos de estudio no tienen problemas de sobrepeso, lo cual hace que consideremos la importancia que tiene la Educación Nutricional en la escuela e instituto. El propósito de la Educación Nutricional es que los seres humanos adquieran desde la infancia una capacidad crítica que les ayude a seleccionar una dieta saludable en un mundo en que la alimentación tradicional se pierde cada vez más (19)

En relación a la nutrición y la utilización de redes sociales; hemos constatado que la mayoría de las personas encuestadas no estaban interesadas por páginas o cuentas con comida saludable. Estos hallazgos son similares a los de Castrejón (2018) (17) que la utilización de las redes sociales o aplicaciones que influyen en sus hábitos alimenticios es del 9.4% mientras que en nuestro estudio encontramos también que hay baja influencia, viendo como marcan 51 personas la puntuación de 1 en la escala de 1 al 5, por lo que se permite observar que no hay actualmente tanta influencia en los hábitos alimenticios a través de las redes sociales.

Se observa también que el 25% siguen a páginas o cuentas de comida saludable y tendiendo a interactuar en cuentas de comida saludable con valores de 1 a 3 mayormente en una escala del 1 al 5, corroborándose esta información de nuevo con el estudio de Castrejón (2018) (17) que afirma que el 31.2% siguen a cuentas en relación con la nutrición.

Específicamente hablando del ámbito alimentario, se pueden ver diversos patrones erróneos con frecuencia en adolescentes, como alimentarse bastante de “comidas rápidas”, ingerir comidas poco ortodoxas, realizar patrones alimentarios menos tradicionales, saltarse comidas o picar de forma regular entre horas, ambos últimos nombrados anteriormente, (20) mostrando así que las cuentas de comida saludable no suponen actualmente un gran impacto en la adolescencia.

Con respecto al hecho de compartir publicaciones de comida saludable con amigos y/o familia no se ha encontrado gran cosa, pero sí se halló que el 13% realiza este tipo de publicaciones en las redes sociales nuevamente por Castrejón (2018) (17).

También se pudo encontrar de nuevo por Castrejón (2018) (17) que el 29.6% de los jóvenes entrevistados toman decisiones respecto a los alimentos, debido a una motivación generada al observar publicación en redes sociales. y ser motivados por las publicaciones en las redes sociales con las que interactúa, lo cual concuerda con valores cercanos a los obtenidos en esta encuesta.

2. Análisis respecto los datos obtenidos en relación al ejercicio físico.

También es esencial tener en cuenta que para una alimentación sana plena es imprescindible mantener unos hábitos de vida saludables, entre los cuales se pueden encontrar una actividad física diaria de al menos 60 minutos al día y el equilibrio emocional.

En nuestra muestra de estudio podemos observar que casi la mitad de las personas encuestadas; estos resultados son similares a los obtenidos por el estudio oficial del estado (21). Estos hallazgos son un poco superiores a los del estudio de Castrejón (2018) (17) de que 24.7% de los jóvenes realizaban deporte de 1 a 2 horas por semana, además de que el 18.4% de 3 a 5 horas, viendo en ese estudio que un porcentaje considerable realiza gran cantidad de deporte.

De forma llamativa, similar porcentaje de sujetos del estudio que piensan que las redes sociales le han influido en la alimentación; piensan que han influido en el ejercicio físico y de la misma manera en estos sujetos la influencia la consideran muy importante.

No se encontró resultados acerca de un excesivo ejercicio físico en jóvenes, pero sí que pudimos encontrar que Castrejón (2018) (17) expuso que el 15.6% de los jóvenes utilizan redes sociales o aplicaciones para desarrollar sus hábitos en el ámbito deportivo, lo cual está en cierta parte bastante relacionado con ello de cierta manera.

3. Redes sociales: autoestima e imagen corporal:

Por otra parte, a nivel emocional se ha comprobado que sienten cierta influencia debido a las redes sociales. La imagen corporal consiste en las opiniones, creencias y sentimientos de una persona acerca de su propio cuerpo y de su aspecto físico. Está íntimamente relacionada con la autoestima, que es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo.

Autoestima: La autoestima actúa parecido al sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida. La relación entre autoestima y la insatisfacción corporal en los adolescentes es bastante fuerte, y el peso que tiene la apariencia física en el autoconcepto es de

suma importancia en esta etapa, especialmente cuando el nivel de autoestima es bajo.

Imagen corporal: La adolescencia es el periodo más crítico, al estar marcada por una serie de cambios que afectan a los aspectos físicos, sexuales, cognitivos y emocionales que contribuyen a una mayor preocupación por el aspecto físico, especialmente a las chicas. La insatisfacción corporal se define como una evaluación subjetiva negativa del cuerpo físico. Y se manifiesta mediante la preocupación por engordar o aumentar el peso. Está influenciada por factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Evaluar el desarrollo y la expresión de la imagen corporal es relevante para la salud pública, especialmente en este periodo, cuando la insatisfacción física es muy prevalente.

En este estudio uno de los objetivos principales es evaluar la autoestima y la imagen corporal y correlacionarlo con el tiempo que los sujetos incluidos en el mismo permanecen en las redes sociales; para ello hemos utilizados la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de insatisfacción de imagen corporal relacionada por dichos estudiantes.

Correlaciones			
		¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales a nivel general?	Interpretación escala de autoestima de Rosenberg
¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales a nivel general?	Correlación de Pearson	1	-0,089
	Sig. (bilateral)		0,435
	N	80	80
Escala de autoestima de Rosenberg	Correlación de Pearson	-0,089	1
	Sig. (bilateral)	0,435	
	N	80	80

Tabla 3. Correlación entre el tiempo al día en redes sociales y la escala de autoestima de Rosenberg

Correlaciones			
		¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales a nivel general?	Interpretación escala de insatisfacción de imagen corporal
¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales a nivel general?	Correlación de Pearson	1	-0,220*
	Sig. (bilateral)		0,050
	N	80	80
Escala de insatisfacción de imagen corporal	Correlación de Pearson	-0,220*	1
	Sig. (bilateral)	0,050	
	N	80	80
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).			

Tabla 4. Correlación entre el tiempo al día en redes sociales y la escala de insatisfacción de imagen corporal

Con ello explicado se contempla que se obtiene un resultado negativo en ambas correlaciones, es decir, cuando una variable aumenta, la otra disminuirá, indicando así que a mayor tiempo que pasan los estudiantes en las redes sociales, más baja es su autoestima y menor es la satisfacción corporal y viceversa, siendo un valor más negativo en la correlación que relaciona el tiempo que se pasa en las redes sociales con los resultados obtenidos en la escala de insatisfacción de imagen corporal.

Con relación a la imagen corporal se pudo encontrar en French et al (22) que en estudios realizados entre niños entre 13 y 18 años los jóvenes con un mayor peso presentaban un nivel más bajo de autoestima en comparación con los jóvenes participantes con un peso dentro de los valores normales.

En Power et al. (2018) (23) se expuso que los valores del IMC se correlacionaban de forma negativa con los niveles de satisfacción corporal, lo que indica que a mayor IMC habrá menor satisfacción corporal y viceversa. También se encontró resultados relevantes en los estudios de Griffiths et al. (2018) (24) que expone que cuando los estudios fueron realizados en ese año se mostró que cuanto más tiempo se estuviese en redes sociales, habría una mayor preocupación por la imagen corporal.

Con este estudio previamente nombrado, es decir, Griffiths et al. (2018) (24), se expresa que las redes de mayor auge en ese momento eran Facebook, Snapchat e Instagram. Martín & De Pedro (2018) (25) expuso que en ese año las redes sociales más utilizadas por los jóvenes eran WhatsApp, Facebook e Instagram, pero con este trabajo realizado se observa que para estos jóvenes las dos redes sociales más empleados eran Instagram y TikTok, siendo Facebook una de las redes sociales que no fue nombrada por ninguno de los participantes de esta encuesta en el ítem que hablaba de otras redes sociales aparte de las previamente nombradas y siendo WhatsApp una red social en la que gran parte de los encuestadas afirmaba que su uso era menor a una hora diaria. Por otra parte, con Espinoza-Guillén et Al (2021) (26) se puede corroborar también de que las redes sociales son utilizados en mayor media de 3 a 4 horas al día.

La conducta juega un papel muy importante, ya sea sobre la pérdida de peso o sobre la obesidad. (27). En esta conducta, ya sea general o dentro de la alimentación, inciden diversos factores ya sean personales, familiares y sociales; en los cuales donde la autoestima de esa persona, la fobia a ganar peso, comparaciones entre personas cercanas como familiares o amigos, los diferentes cánones de belleza impuestos por la sociedad en los diversos medios de comunicación puede producir que afecten a personas que padezcan de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), provocando que se quieran poner a dietas y someterse a hábitos dañinos para su salud (28).

Del Barrio y Ruiz (2014) (29) expresa que el uso excesivo de los diversos medios de comunicación se ha asociado con la producción de una gran cantidad de efectos negativos para la salud de niños y adolescentes. Según Castrejón (2018) (17) el 81% de los jóvenes considera útil la información que consulta en las redes sociales.

Se pueden encontrar ciertas limitaciones a la hora de contrastar ciertos resultados, ya que hay varias variables que no se pudieron encontrar en el rango de edad de nuestros estudiantes y se utilizaron otros de otros rangos de mayor edad. Por otra parte, al no hacer diferenciación entre las respuestas de hombres y mujeres, no es tan específico este estudio, es decir, es más a nivel general de todos los adolescentes individualmente del género que sean. Por último, y probablemente el factor limitante de mayor importancia, el hecho de no haber podido encontrar resultados de otros estudios que pudiesen valer para determinadas preguntas del nuestro, como por ejemplo el ítem de “¿Tiendes a sentirte avergonzado por tu peso?”.

7. CONCLUSIÓN:

El presente trabajo se ha realizado con la finalidad de poder llevar a cabo diversos objetivos planteados. Para realizar dichos objetivos se ha realizado un trabajo empírico.

Se pudo comprobar en este estudio que parte de los jóvenes encuestados que sienten una influencia en su alimentación con relación a las distintas redes sociales a las que prestan bastante atención en la actualidad, siendo contrastados estos datos con sujetos de otro estudio (Castrejón) que piensan que las redes sociales le han influido en la alimentación y de la misma manera en estos sujetos la influencia la consideran muy importante.

De una forma más específica se puede concluir que:

- Tal y como se pudo comprobar que tenían influencia sobre ellos la alimentación, se puede ver cómo hay una influencia remarcable de las redes sociales sobre la actividad física de alrededor del 30% de adolescentes.
- Se ve que bastantes personas confirman que les es muy útil la información que obtienen por internet, la cual, aunque no sea a mucha gente, ha provocado un efecto positivo en parte de los estudiantes, haciendo que tengan un mayor conocimiento de los productos alimentarios que consumen. No obstante, gran parte de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios, destacando la enorme la baja cantidad de fruta que consumen diariamente y la rutina de bastantes estudiantes de saltarse el desayuno o no realizar un desayuno equilibrado, siendo ambos valores obtenidos en el estudio comparados con otros.

A pesar de que hay cierto porcentaje de personas que siguen cuentas saludables, esto no supone mucha influencia en la adolescencia actual, ya que adolescentes tienden a comer comidas no precisamente saludables.

- Se comprueba que los jóvenes pasan una elevada cantidad de tiempo en las distintas redes sociales, siendo la media de uso entre 3 y 4 horas. Entre las redes sociales se destacan TikTok e Instagram son las más empleadas en nuestro estudio.
- Gracias a la correlación realizada se observa que las redes sociales y la insatisfacción corporal y las redes sociales y la autoestima están correlacionadas negativamente, es decir, cuanto mayor tiempo pasen los estudiantes en las redes sociales, más baja será su autoestima y menor será su satisfacción corporal y viceversa, siendo de mayor intensidad cuanto más negativa sea la cifra obtenida.

8. BIBLIOGRAFIA:

1. Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.
2. Fergusson Cj, Muñoz Me, Garza A, Galindo M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, televisión and social media influencers on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls- *J Youth Adolescence* 43(1): 1-14
3. Trottier K, Polivy J, Herman Cp (2007). Effects of exposure to thin and overweight peers: Evidence of social comparison in restrained and unrestrained eaters. *J S Clin Psychology*, 26 (2): 155-172.
4. Vall-Roque H, Andres A, Saldaña C (2021). El impacto de la pandemia por COVID-19 y del confinamiento en las alteraciones alimentarias y el malestar emocional en adolescentes y jóvenes en España. *Psicología conductual* 29 (2): 345-364.
5. Arab LE, Díaz GA. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev Médica Clínica Las Condes*. 2015;26(1):7–13.
6. Chau MM, Burgermaster M, Mamykina L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults-A systematic review. *Int J Med Inform*. 2018 Dec;120:77-91. doi: 10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001. Epub 2018 Oct 6. PMID: 30409348; PMCID: PMC6983924.
7. Brown R, Seabrook JA, Stranges S, Clark AF, Haines J, O'Connor C, Doherty S, Gilliland JA. Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*. 2021 Jun 15;13(6):2044. doi: 10.3390/nu13062044. PMID: 34203666; PMCID: PMC8232342.
8. Cortés Cortés , L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12. Recuperado a partir de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
9. Romeo J, Wärnberg J, Marcos A. *Pediatría Integral*. 2007;
10. Chalco Huaytalla KP, Rodríguez Vega S, Jaimes Soncco J. Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Rev Científica Ciencias la Salud*. 2016;9(1):9–15.
11. Peradotto PR, Duarte J, Muñoz R. Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5º básico de una escuela de alto riesgo. *An Psicol* [Internet]. 2005;21(1):102–15. Available from: <http://digitum.um.es/jspui/handle/10201/8059>
12. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet*. 2020;77(1):19–40.
13. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat*

- Weight Disord. 2017;22(2):277–84.
14. Cole T. J., Bellizzi M. C., Flegal K. M., & Dietz W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *British Medical Journal*, 320, 1240-1243.
 15. Sanchez-Hernandez J, Serra Majen J. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000;6(2):53-95
 16. Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. Los adolescentes españoles: estilos de vida, salud, ajuste psicológico y relaciones en sus contextos de desarrollo. Resultados del Estudio HBSC-2014 en España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016
 17. Castrejón Mata C. Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato. *Rev Cimexus*. 2018;13(2):71–88.
 18. Aragón AP. [r e v i s i ó n] Nutrición y adolescencia. 2020;XIV:64–84.
 19. Contento, I; Balch, G; Bronner, Y; Paige, D; Gross, S; Bisignani, L; Lytle, L; Maloney, S; Olson C. y Sharaga, S. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs and research. A review of research. *Journal of Nutrition Education*, 1995; 27: p. 284-380.
 20. McKinley MC, Lowis C, Robson PJ, Wallace JMW, Morrissey M, Moran A, et al. It's good to talk: Children's views on food and nutrition. *Eur J Clin Nutr*. 2005;59(4):542–51.
 21. Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. Los adolescentes españoles: estilos de vida, salud, ajuste psicológico y relaciones en sus contextos de desarrollo. Resultados del Estudio HBSC-2014 en España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016
 22. French SA, Story M, Perry CL. Self-Esteem and Obesity in Children and Adolescents: A Literature Review. *Obes Res*. 1995;3(5):479–90.
 23. Powell, E., Wang-Hall, J., Bannister, J. A., Colera, A., & Lopes, F. G. (2018). Attachment Security and Social Comparisons as Predictors of Pinterest Users' Body Image Concerns. *Computers in Human Behavior*, 83, 221-229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.039>
 24. Griffiths S, Murray SB, Krug I, McLean SA. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use among Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2018;21(3):149–56.
 25. Isidro de Pedro AI, Moreno Martín T. Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol*. 2018;4(1):203.
 26. Espinoza-Guillén B, Chávez-Vera M-D. El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género.

Maskana [Internet]. 2021;12(2):19–24. Available from:
<http://dx.doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>

27. Freedman DH. Improving public perception of behavior analysis. Behav Anal [Internet]. 2016;39(1):89–95. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s40614-015-0045-2>
28. Paredes M. 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. 2021;60.
29. Del Barrio Fernández Á, Ruiz Fernández I. Los Adolescentes Y El Uso De Las Redes Sociales. Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol. 2016;3(1):571.

9. ANEXO

Anexo 1. Encuesta nutricional: Influencia de las redes sociales en la alimentación

Introducción

1. **Sexo**
 - Mujer
 - Hombre

2. **Edad** (escribir)

3. **Peso** (escribir con número redondeado)

4. **Altura** (escribir en cm)

5. **Actividad Física**
 - Ningún día
 - 1 día
 - 2 o 3 días
 - Más de 4 días

6. ¿Cuántas comidas haces al día?

- Menos de 3
- 3
- 4
- 5
- Más de 5

7. ¿Tiendes a desayunar por las mañanas?

- Sí
- No

8. Indica cuantas piezas de fruta tomas al día por lo general

- Ninguna
- 1
- 2
- 3
- Más de 3

9. ¿Tiendes a picar entre horas?

- Sí
- No

10. ¿Cuántas raciones de pescado tomas a la semana?

- No como pescado
- Rara vez como pescado
- 1 vez a la semana
- 2 o 3 veces por semana

11. ¿Cuánta carne roja (de vacuno, de animales de caza, etc) comes a la semana?

- No como carne roja
- Rara vez como carne roja
- 1 vez a la semana
- 2 o 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana

12. ¿Cuánta comida precocinada consumes por semana?

- No como comida precocinada
- Rara vez como comida precocinada
- 1 vez a la semana
- 2 o 3 veces por semana
- Más de 3 veces a la semana

13. ¿Cuántas golosinas y/o bollería industrial comes?

- No como golosinas y/o bollería industrial
- Rara vez como golosinas y/o bollería industrial
- 1 vez al día
- 1 vez a la semana
- 2 o más veces a la semana

14. ¿Estás a dieta?

- Sí
- No

Redes sociales

15. ¿Sigues alguna página o cuenta de comida saludable?

- Sí
- No

16. ¿Con qué frecuencia miras/usas esa cuenta de comida saludable?

- Ninguna vez a la semana
- 1 vez a la semana
- 1 o 2 veces a la semana
- 3 veces a la semana
- Más de 3 veces a la semana

17. ¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales a nivel general?

- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 y 2 horas al día
- Entre 2 y 3 horas al día
- Entre 3 y 4 horas al día
- Más de 4 horas al día

18. ¿En qué red social pasas más tiempo?

- Whatsapp
- Instagram
- Twitter
- TikTok
- Otra (escribir)

19. ¿Cuánto tiempo al día pasas en WhatsApp?

- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 o 2 horas al día
- Más de 2 horas al día

20. ¿Cuánto tiempo al día pasas en Instagram?

- No utilizo Instagram
- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 o 2 horas al día
- Más de 2 horas al día

21. ¿Cuánto tiempo al día pasas en Twitter?

- No utilizo Twitter
- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 o 2 horas al día
- Más de 2 horas al día

22. ¿Cuánto tiempo al día pasas en Tik Tok?

- No utilizo Tik Tok
- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 o 2 horas al día
- Más de 2 horas al día

23. ¿Cuánto tiempo al día pasas en otras redes sociales a parte de las nombradas anteriormente (Facebook, YouTube, Twitch...)?

- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 o 2 horas al día
- Más de 2 horas al día

24. “Al ver publicaciones de comida saludable me motivo para preparar esas recetas.” Escala del 1 al 5, siendo 1 “muy poco”, siendo 3 “neutral/indiferente” y siendo 5 “mucho”.

1 2 3 4 5

25. “Tiendo a interactuar en cuentas de comida saludable”. Escala del 1 al 5, siendo 1 “muy poco”, siendo 3 “neutral/indiferente” y siendo 5 “mucho”.

1 2 3 4 5

32. ¿Cómo consideras que te han influido en la alimentación?

	Comer más	Comer igual	Comer menos
Dulces			
Frutos secos			
Frutas			
Verduras			
“Comida basura”			
Alimentos proteicos			

33. ¿Consideras que las redes sociales han influido en tu autoestima?

- Sí
- No

34. Si contestas “Sí”, ¿Cuánto consideras que te ha influido?

- Poco
- Bastante
- Mucho

35. ¿Piensas que tu autoestima está influenciada por tu peso?

- Sí
- No

36. Del 1 al 5, ¿cómo consideras que es tu nivel de autoestima? Escala del 1 al 5, siendo 1 “muy baja”, siendo 3 “normal” y siendo 5 “muy alta”

1 2 3 4 5

37. ¿Consideras que las redes sociales han influido en tu imagen corporal?

- Sí
- No

38. Si contestas “Sí”, ¿Cuánto consideras que te ha influido?

- Poco
- Bastante
- Mucho

39. ¿La preocupación por la imagen corporal te ha generado un pensamiento de tener que realizar dieta?

- Sí
- No

40. ¿Consideras que las redes sociales te han generado una fobia a ganar peso?

- Sí
- No

41. Si la respuesta es “Sí”, ¿cómo de intensa consideras que es esta fobia?

- Poco intensa
- Intensidad media
- Muy intensa

42. Debido a esta fobia a ganar peso, ¿consideras que llevas un control exhaustivo de los alimentos ingeridos y/o calorías ingeridas?

- Solo alimentos
- Solo calorías
- Tanto alimentos como calorías

43. ¿Tiendes a sentirte avergonzado por tu peso?

- Sí
- No

44. ¿Consideras que las redes sociales te han impulsado a realizar un exceso de actividad física?

- Sí
- No

45. Si la respuesta es sí, ¿cuánto consideras que te ha influido?

- Poco
- Bastante
- Mucho

46. ¿Piensas que debes realizar ejercicio para compensar los alimentos ingeridos previamente?

- Sí
- No

Anexo 2. Escala de autoestima de Rosenberg

Por favor, lea las frases que figuran a continuación y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo que tiene con ellas:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2. Creo que tengo algunas cualidades buenas				
3. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
5. Creo que no tengo mucho de lo que sentirme orgulloso				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
7. En general me siento satisfecho conmigo mismo				
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10. A veces pienso que no sirvo para nada				

Anexo 3. Escala de insatisfacción de imagen corporal

INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.

		Nunca	Es Raro	A Veces	A Menudo	Muy a Menudo	Siempre
IC1	Cuando te aburras, ¿te preocupas por tu figura?						
IC2	Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?						
IC3	Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
IC4	Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?						
IC5	Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
IC6	Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?						
IC7	Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
IC8	Has evitado correr para que tu piel no saltara?						
IC9	Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
IC10	Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
IC11	El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?						
IC12	Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?						
IC13	Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)						
IC14	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
IC15	Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
IC16	Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						
IC17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?						
IC18	Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
IC19	Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?						
IC20	Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						
IC21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
IC22	Te has sentido mas a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?						
IC23	Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)						
IC24	Te ha preocupado que la gente vea "lлитitas" en tu cintura?						
IC25	Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean mas delgadas/os que tu?						
IC26	Has vomitado para sentirte más delgado/a?						
IC27	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?						
IC28	Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?						
IC29	Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
IC30	Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?						
IC31	Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?						
IC32	Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?						
IC33	Te has fijado mas en tu figura cuando estas en compañía de otra gente						
IC34	La preocupación por tu figura te hace pensar que deberias hacer ejercicio?						