

**Impacto de las Redes Sociales en los Hábitos Alimenticios de los Estudiantes de
Enfermería-UPC, 2023**

**Barbosa Escobar Brigitte Vanessa
Torres Molina Claribeth María
Autores**

**Universidad Popular del Cesar
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
Valledupar, Cesar
2023**

**Impacto de las Redes Sociales en los Hábitos Alimenticios de los Estudiantes de
Enfermería-UPC, 2023**

**Barbosa Escobar Brigitte Vanessa
Torres Molina Claribeth María
Autores**

**Coronel Corzo Katherin
Asesor**

**Universidad Popular del Cesar
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
Valledupar, Cesar
2023**

Tabla de Contenido

	Pág.
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Título.....	10
Introducción	10
I Capítulo	13
1. Planteamiento del Problema	13
1.1. Descripción del Problema.....	13
1.2. Formulación del Problema.....	15
2. Justificación	16
3. Propósito	18
4. Línea de Investigación	19
5. Objetivos.....	20
5.1. Objetivo General.....	20
5.2. Objetivos Específicos.....	20
II Capítulo	21
6. Marco Referencial.....	21
6.1. Antecedentes y/o Estado del Arte	21
6.2. Marco Teórico	25
6.3. Marco Conceptual.....	27
6.4. Marco Legal	29
III Capítulo.....	31
7. Metodología	31
7.1. Enfoque de Estudio.....	31

7.2. Tipo de Investigación.....	31
7.3. Población.....	31
7.4. Muestra	31
7.5. Unidad de Análisis	32
7.6. Variables.....	32
7.7. Plan y Técnicas para la Recolección de la Información	32
7.8. Instrumento para la Recolección de la Información	33
7.9. Plan Prueba Piloto.....	33
7.10. Plan de Procesamiento de la Información.....	33
7.11. Plan de Análisis y Difusión de Resultados	33
8. Aspectos Éticos de la Investigación.....	34
IV Capítulo.....	36
9. Análisis y Discusión de Resultados	36
10. Conclusiones	49
11. Recomendaciones	50
Referencias Bibliográficas	51

Resumen

Introducción. Las redes sociales pueden impactar de manera positiva dado que brindan información que puede ser rectificada por personal especializado y así mejorar la salud de las personas, sin embargo, también influye de manera negativa debido a la información no válida en estos medios por lo que afecta al mal consumo de estos alimentos, lo que ocasiona problemas alimenticios sobre todo en los adolescentes. **Objetivo.** Determinar el impacto de las Redes Sociales en los Hábitos Alimenticios de los Estudiantes de Segundo Semestre de Enfermería de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar, 2023-II. **Metodología.** Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, conformado por una muestra de 37 estudiantes de segundo semestre a los cuales se les aplicó un instrumento de autoría propia. **Resultados.** Los encuestados se encuentran en el periodo de la adolescencia tardía con edades comprendidas entre los 18 y 23 años, el 95% de sexo femenino, viven en estrato 1 y 2. Se destacan algunos hábitos de alimentación muy positivos en los estudiantes, tales como número de comidas al día, entre 3 a 5 veces, prefieren comer proteína, frutas y verduras que comidas rápidas o snacks, el consumo de verduras es el adecuado, los estudiantes buscan con alta frecuencia información sobre alimentación en las redes sociales, siguen páginas o personas que su contenido se basa en la temática de la nutrición, la mayoría han tenido la intención de realizar comidas saludables vistas en redes, y el 83% ha hecho estas recetas, serían capaz de dejar de consumir un alimento en caso tal que la red social les indique que este no es saludable. **Conclusión.** Existe un impacto de las redes sociales en la alimentación de los estudiantes de segundo semestre del programa de enfermería de la Universidad Popular del Cesar.

Palabras claves. Estudiantes; Redes sociales; Alimentación.

Abstract

Introduction. Social networks can positively or negatively influence people's diet, which is why it is important to carry out this study given that the negative impact can cause innumerable health problems. Aim. Determine the influence of Social Networks on the Eating Habits of Second Semester Nursing Students of the Popular University of Cesar, Valledupar, 2023-II. Methodology. It was a quantitative, descriptive, cross-sectional study, made up of a sample of 37 second semester students to whom an instrument of their own authorship was applied. Results. The respondents are in the period of late adolescence with ages between 18 and 23 years, 95% female, they live in stratum 1 and 2. Some very positive eating habits stand out in the students, such as number of meals a day, between 3 to 5 times, they prefer to eat protein, fruits and vegetables than fast meals or snacks, most of them consume vegetables every day. The majority search with high frequency for information about nutrition on social networks, they follow pages or people whose content is based on the topic of nutrition, the majority have had the intention of making healthy meals seen on networks, and 83% have Having made these recipes, they would be able to stop consuming a food in case the social network tells them that it is unhealthy. Conclusion. There is an impact of social networks on the diet of second semester nursing students of the nursing program at the Popular University of Cesar.

Keywords. Students; Social networks; feeding.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) destaca la importancia global de una alimentación saludable y cómo el estilo de vida de cada persona influye en su comportamiento alimentario, lo que es esencial para la salud humana. Las redes sociales han hecho más accesible y directa la difusión de información y la interacción con otros usuarios (Míguez, 2019), pero el problema es que a menudo atraen a los usuarios sin considerar las consecuencias que esto puede tener en su salud, vida social, económica o ambiental. Según Caballero (2018), no todos los usuarios son conscientes de la fiabilidad de la información que comparten. Esto puede resultar en la replicación de información que puede ser tanto beneficiosa como perjudicial para la nutrición y salud del usuario.

Es importante estudiar la relación entre la alimentación y las redes sociales, porque en la actualidad estas se han convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana de muchas personas, especialmente de los adolescentes, además, pueden influir significativamente en la alimentación de las personas al exponerlos a una gran cantidad de información referente a dietas y estilos de vida, así como al permitir que las empresas de alimentos y bebidas promuevan sus productos de manera efectiva. Además, la alimentación es un factor crucial en la salud y el bienestar de las personas. La dieta juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, comprender cómo las redes sociales pueden afectar la alimentación de las personas es importante para promover la salud y prevenir enfermedades.

Partiendo de lo anterior, se decidió llevar a cabo esta investigación que tuvo como objetivo determinar el impacto de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar, 2023, para cumplir con esto se planteó una metodología con enfoque cuantitativo, descriptivo en donde se encuestaron a 37 estudiantes de enfermería de segundo semestre, a estos se les aplicará un instrumento compuesto por 23 preguntas.

Los alcances de este estudio se limitan únicamente a presentar el impacto de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los estudiantes de segundo semestre del programa de enfermería de la UPC y la elaboración de un programa educativo para la salud en la promoción de hábitos saludables en la población de estudio, de esta manera dicha información podrá ser

consultada por las autoridades competentes para la realización de campañas educativas que tengan como objetivo brindar conocimiento para mejorar las mismas; igualmente servirá como documento de consulta para seguir realizando investigación en este tema de estudio.

En cuanto al desarrollo de esta investigación, se encuentra constituida en cuatro capítulos; en un primer capítulo estarán las generalidades del proyecto como son: planteamiento del problema, la justificación, propósito, línea de investigación y objetivos. En un segundo capítulo se encuentra el marco referencial constituido por antecedentes, marco teórico, conceptual y legal seguidamente en un tercer capítulo esta la metodología, y en un cuarto capítulo se ubican los resultados del estudio conclusiones y recomendaciones.

10. Conclusiones

En cuanto a las características sociodemográficas, los encuestados se encuentran en el periodo de la adolescencia tardía con edades comprendidas entre los 18 y 23 años, mayoritariamente con edades entre los 18 y 20 años, de acuerdo con esto se puede afirmar que, en general, las redes sociales son más populares entre los adolescentes. En cuanto al sexo, se observa que la mayoría de los estudiantes son de sexo femenino lo cual es muy característico de la profesión de enfermería, aunque también vale destacar que poco a poco el sexo masculino ha ido tomando fuerza en este campo. En lo que respecta al nivel socioeconómico, se observa que, la mayoría de los encuestados viven en estratos bajos, estas condiciones económicas de las familias influyen en la disponibilidad de alimentos, las opciones alimenticias y la educación nutricional.

Por otro lado, se destacan algunos hábitos de alimentación muy positivos en los estudiantes, tales como número de comidas al día, entre 3 a 5 veces, prefieren comer proteína, frutas y verduras que comidas rápidas o snacks, consumo de verduras se da en la mayoría todos los días. Los aspectos por mejorar en alimentación son aumentar el consumo de proteínas, verduras y frutas, disminuir el consumo de harinas, snacks y gaseosas.

Por último, de acuerdo a la edad mencionada se encontró que los estudiantes hacen uso frecuente de las redes sociales, usándola más de 4 horas diarias, la red social preferida es Instagram; se determinó que sí existe una influencia de las redes sociales en la alimentación de los estudiantes dado que como se observa la mayoría busca con alta frecuencia información sobre alimentación en las redes sociales, siguen a páginas o personas que su contenido se basa en la temática de la nutrición, la mayoría han tenido la intención de realizar comidas saludables vistas en redes, y el 83% ha hecho estas recetas, serían capaz de dejar de consumir un alimento en caso tal que la red social les indique que este no es saludable.

11. Recomendaciones

Estudiantes

Recurrir a un profesional especializado en nutrición cuando tengan alguna duda sobre su alimentación, para lo cual deberá pedir cita con su EPS.

Disminuir el consumo de gaseosas y bebidas ultra procesados que tienen consecuencias negativas en la salud.

Aumentar el consumo de frutas y verduras por ser fuentes principales de vitaminas y fibras.

Secretaría de salud

Generar conciencia en la población sobre la importancia de verificar las fuentes bibliográficas utilizadas en cualquier red social utilizada. Muchas personas no cuestionan la exactitud de los datos compartidos en redes sociales y simplemente confían en el contenido sin investigar la fuente.

Se recomienda a los profesionales de la salud, crear páginas dinámicas con información veraz de alimentación para los adolescentes, invitándoles a interactuar mediante preguntas e inquietudes que sean contestadas.

Se sugiere seguir el contenido de nutricionistas y profesionales de la salud en las redes sociales, ya que pueden proporcionar información precisa y basada en evidencia.

Universidad

Se recomienda realizar un estudio referente a este tema de investigación, direccionado a una población más grande de jóvenes, con lo que se permita conocer si los resultados actuales tienen son de interés común.

Realizar trabajo de investigación sobre este tema, pero bajo un enfoque cualitativo con el fin de obtener información más amplia y concreta sobre la problemática.

Desarrollar este estudio en colegios donde la presencia de adolescentes sea mayor, dado que esta población es más vulnerable a esta problemática.

Referencias Bibliográficas

Arab, L., & Diaz, G. (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>

Blanco, R., Manrique, V y Silva, D. (2022). Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y adultos: una revisión sistemática. (Tesis de pregrado). Universidad Científica del Sur.

Caballero Pérez, J. A. (2018). Las redes sociales, actor en la difusión de información política. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/7192>

García J., García del Castillo, Á., Dias P, García, F. (2020). Las redes sociales como herramientas para la prevención y promoción de la salud entre los jóvenes. 33(1):33.

Grimald, J y Borghi, F. (2019). Influencia de las Redes Sociales en la conducta alimentaria de las mujeres entre 20-40 años de Buenos Aires. (Tesis de pregrado). Recuperado de: https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/snr/index/assoc/HASH01e9.dir/BRC_TFI_Grimald_Borghi.pdf

Guevara-Valtier, M. C., Pacheco-Pérez, L. A., Velarde-Valenzuela, L. A., Ruíz-González, K. J., Cárdenas-Villarreal, V. M., & Gutiérrez-Valverde, J. M. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enfermería Clínica*, 31(3), 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.007>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed. --). México D.F.: McGraw-Hill.

Isabel, C. B., & De Ciencias Económicas y Empresariales, U. P. C. F. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/27875>

Klassen, KM, Borleis, ES, Brennan, L., Reid, M., McCaffrey, TA y Lim, MS (2018). Lo que "le gusta" a la gente: análisis de las estrategias de redes sociales utilizadas por las marcas de

la industria alimentaria, las marcas de estilo de vida y las organizaciones de promoción de la salud en Facebook e Instagram. *Revista de investigación médica en Internet*, 20 (6), e10227

Lagoria, M. (2021). La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020. (Tesis de pregrado). Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. Argentina.

Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances En Psicología*, 29(1), 33–45.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>

Mariscal, E. (2020). La deshumanización de la generación del millennial por la influencia de la tecnología. *Revista de Divulgación Científica*. 2(1). 712 - 715.

Mata, C. (2019). Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato. *Cimexus*, 13(2), 71-88.

Míguez, L. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable. (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia de Madrid. España. Recuperado de:
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/27875/TFGMAGuez%20Fernandez,%20Laura.pdf?sequence=1>

Motta, D. (18 de septiembre, 2019). Impacto de las redes sociales en la alimentación. Gibson Research Consultancy. <https://www.grc-salud.com/blog/impacto-de-las-redes-sociales-en-laalimentacion>.

Muñoz, A., Martín, M y Mesías, M. (2021). Nutrición y medios de comunicación. ¿Podemos distinguir la información veraz de los mitos? Estudio piloto en población adultos y adolescentes. *Revista española de comunicación en salud*, v. 12, n. 2, 198-205.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Oswaldo, A. S. S. (2021). Hábitos alimenticios en adolescentes.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64550>

Paredes, O. (2021). Redes sociales y conducta alimentaria de adolescentes de 14 a 19 años que asisten a los gimnasios del Sector norte de la ciudad de Guayaquil en el periodo octubre 2020-enero 2021. (Tesis de pregrado): Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Pasmay F. (2017). Análisis de redes sociales riesgos y beneficios. en. Quito: Universidad de San Francisco.

Sánchez, A, Valencia, L y Victoria, A - (2018). La influencia de las redes sociales en el estilo de vida saludable en mujeres de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cali.

Sánchez, S y Pulido, S. (2021). Factores de riesgo en el uso de redes sociales y su asociación con los trastornos de la conducta alimentaria. (Tesis de pregrado). Universidad CES. Medellín.

Tenezaca, R y Trujillo, T. (2022). Adicción a redes sociales y riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes. Unidad Educativa La Condamine. Pallatanga, 2022. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo.

Verónica, V. G., & De Valladolid Facultad de Enfermería de Valladolid, U. (2023). Influencia de las redes sociales en los hábitos de los adolescentes. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60045>

Zeron, A. (2019). Beneficencia y no maleficencia. Revista ADM. 76 (6): 306-307.

Anexos

Anexo 1. Operacionalización de Variables

Objetivo General: Determinar el impacto de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los estudiantes de segundo semestre de enfermería de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar, 2023 – II.

Objetivos Específicos	Variable	Indicador	Escala de medición
Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de segundo semestre de enfermería de la Universidad Popular del Cesar.	Características sociodemográficas	Edad	Ordinal
		Sexo	Nominal
		Estrato	Ordinal
Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de segundo semestre de la enfermería de la Universidad Popular del Cesar.	Hábitos alimenticios	Tipo de alimentos. Frecuencia en la alimentación	Nominal
Determinar el uso de las redes sociales en la búsqueda de	Uso de redes sociales en la búsqueda de información alimentaria	Uso de redes sociales	Nominal