



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

**Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de
adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la
ciudad de Riobamba**

AUTOR (ES):

LOMAS ROMERO LISSE MISHELL

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

TUTOR:

MARÍA MAGDALENA ROSADO ALVAREZ

Guayaquil, Ecuador

15 de septiembre del 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Lisse Mishell Lomas Romero**, como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTOR

f. _____

ING. MARIA MAGDALENA ROSADO ALVAREZ

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

DRA. MARTHA VICTORIA CELI MERO

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LISSE MISHELL LOMAS ROMERO

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, “**Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba**”, previo a la obtención del título de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil,

EL AUTOR (A)

f. _____

LISSE MISHELL LOMAS ROMERO



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

AUTORIZACIÓN

Yo, **LISSE MISHELL LOMAS ROMERO**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **“Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021

EL (LA) AUTOR(A):

f. _____

LISSE MISHELL LOMAS ROMERO

REPORTE URKUND



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Lisse Lomas (tesis final).docx (D112045532)
Submitted: 9/4/2021 2:34:00 AM
Submitted By: lisse.lomas@cu.ucsg.edu.ec
Significance: 3 %

Sources included in the report:

Plantilla de Trabajo Titulacion - Borrador 8.doc (D78652562)
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA.docx (D100627548)
<http://201.159.223.180/bitstream/3317/15962/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-446.pdf>
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NUTRICION.pdf>

Instances where selected sources appear:

9

AGRADECIMIENTO

Aprender algo nuevo nunca es fácil, pero en familia es siempre mejor. Agradezco infinitamente a Dios, porque en cada momento y en todo lugar, su gracia siempre me sostenía, aún en el momento más difícil de mi vida jamás me dejará y sé que permitirá confiarle mis anhelos con la certeza de que estos se materializarán.

Gracias por ser tan perseverante y luchadores conmigo, a mis padres Mónica Romero y Pablo Lomas, a mi tía Verónica Romero, primas y familia por ayudarme a perseguir mis sueños, por reír conmigo, llorar conmigo y acompañarme en ese momento. Pero, sobre todo, gracias por confiar en mí y quedarse conmigo hasta el final.

A mis Hermanos Gonzalo y Pablo, gracias por cuidarme y por enseñarme cada día en mi vida, porque ustedes son mis primeros compañeros de vida y quienes me demostraron desde el momento que nací lo esencial que es un equipo. Aunque pasen los años, me siguen tratando como una princesa y jamás pierden la oportunidad de hacerme sentir inteligente, segura y capaz de lograr todo lo que me propongo. Son los hombres de mi vida y los amo más de lo que se imaginan.

Amor, respeto, comprensión, apoyo y diversión es lo que les agradezco a mis amigos en especial Alexandra Sánchez, Dayanara Alvarado, Gabriela García, Oskar Parra, Fredy Cepeda, Belén Ricaurte por siempre estar a mi lado. El último semestre fue el más duro de mi carrera y de mi vida, pero tenerlos me hace creer que puedo con todo, ustedes fueron un sostén muy grande con sus consejos, ánimos y también siempre cuidaron de mí.

Agradezco a mi tutora Ing. Magdalena Rosado, excelente maestra, por su compromiso, por su enseñanza, constancia y dedicación que me brindó, jamás olvidare que cada clase me inspiraba a ser una gran profesional, es un gran ejemplo para todos y aún más para las nuevas generaciones. Fui muy afortunada de tener una tutora que dejó conocimientos imborrables y valores pedagógicos bien instruidos. Muchas gracias, maestra.

DEDICATORIA

Mi tesis va dedicada con todo mi amor y corazón a ti mi mami Moni, tu amor es mi fuente de vida y mi mayor inspiración, tú siempre creíste en mí y me enseñaste a volar muy alto y seguiré volando mami hasta volvernos a encontrar, sé que estas muy orgullosa de tus hijos, fuiste incondicional para todos nosotros, como no dedicarte mi pedacito de cielo, gracias por darme una hermosa familia y valores, pues sin ellos no lo habría logrado, siempre estuviste a mi lado gracias por ser mi cómplice y siempre serás mi mejor amiga.

Esos días cuando el mundo te da duro y parece que se rompe mi corazón, basta un abrazo de ella para unir los mil pedazos y seguir adelante como una guerrea; como tú me enseñaste, tu mamá siempre tan única y alegre, un regalo perfecto de Dios; un corazón lleno de amor.

Gracias mi pedacito de cielo porque todo lo que soy, por el hogar que nos diste, se lo debo al angelito de mi madre, cuando sea mamá, quisiera ser como tú.

Un día te veré, y te mostrare todos mis logros; que serán dedicados a ti. Cuando nos volvamos a ver sin despedidas, estarás orgullosa de mi te lo prometo. Como decíamos siempre, juntas y agarradas de las manos, eres eterna mamá. Te amo mami Moni.

Lisse Mishell, Lomas Romero



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

DRA. CELI MERO, MARTHA VICTORIA

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

ING. CARLOS POVEDA LOOR

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

DRA. RUTH ADRIANA YAGUACHI ALARCON

OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

Contenido	
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. Formulación del problema	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1 Marco Referencial	9
4.2 Marco Teórico	11
4.2.1 Redes Sociales	11
4.2.2. Adultos jóvenes y el uso de redes sociales	14
4.2.3. Hábitos alimenticios	16
4.2.4 Uso de las plataformas digitales en los hábitos alimentarios	19
4.3 Marco legal	23
5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	26
6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	27
6.1. Operacionalización de las variables	28
7. METODOLOGIA	29
7.1. Justificación de la Elección de Diseño	29
7.2. Población y Muestra:	29
7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	29
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	30
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Edad de la población	30
Tabla 2. Frecuencia de uso de las redes sociales	31
Tabla 3. Horas al día que utiliza las redes sociales	32
Tabla 4. Uso de red social con mayor frecuencia	33
Tabla 5. Grado de participación en cuentas de alimentación, dietas o recetas	34
Tabla 6. Seguidores de comunidades con información nutricional	35
Tabla 7. Intención de hacer esas recetas	36
Tabla 8. Conocimiento de hábitos alimenticios a través de las redes sociales	37
Tabla 9. Influencia de las redes sociales en la alimentación.....	38
Tabla 10. Personas que den información nutricional	39
Tabla 11. Intereses de búsqueda de información alimentaria	40
Tabla 12. Consumo de alimentos al día	41
Tabla 13. Frecuencia de consumo por grupos de alimentos	42
Tabla 14. Correlación que influyen las cuentas de comida saludable en la alimentación de la población.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad de la población.....	30
Figura 2.Frecuencia de uso de las redes sociales	31
Figura 3.Horas al día que utiliza las redes sociales.....	32
Figura 4.Uso de red social con mayor frecuencia	33
Figura 5.Grado de participación en cuentas de alimentación, dietas o recetas	34
Figura 6.Seguidores de comunidades con información nutricional	35
Figura 7.Intención de hacer esas recetas	36
Figura 8.Conocimiento de hábitos alimenticios a través de las redes sociales	37
Figura 9.Influencia de las redes sociales en la alimentación	38
Figura 10.Personas que den información nutricional.....	39
Figura 11.Intereses de búsqueda de información alimentaria	40
Figura 12.Consumo de alimentos al día.....	41

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes de 18 a 26 años que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba. Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo descriptivo, el mismo que permitió describir la relación de las variables de la población de estudio, en el cual, se encuestó una muestra de 130 jóvenes que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión, la prueba que se utilizó para describir y analizar los datos obtenido fue la prueba Chi cuadrado de Pearson. Como resultado los adolescentes presentan interés en temas relacionados con alimentación y son seguidores de páginas de esta índole, el 69% considera haber sido influenciado en ciertos hábitos alimentarios con el uso y la información de las redes sociales. Por lo que se concluye que las cuentas de comida saludable influyen en el consumo de lácteos de la población de estudio ya que el valor de $P < 0.05$, a diferencia de los otros grupos de alimentos de consumo no existe relación significativa.

Palabras clave: Red Social, Hábitos Alimentarios, Adulto Joven, Consumo de Alimentos, Internet

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the influence of social networks on the eating habits of young adults between the ages of 18 and 26 who attend the LOMAS GYM in the Riobamba city. It is a study with a descriptive quantitative approach, the same one that allowed describing the relationship of the variables of the study population, in which a sample of 130 young people who met the inclusion and exclusion criteria was surveyed, the test that was used to describe and analyze the data obtained was Square Chi Test Person. As a result, adolescents show interest in topics related to food and are followers of pages of this nature, 69% consider they have been influenced by certain eating habits with the use and information of social networks. Therefore, it is concluded that the healthy food accounts influence the dairy consumption of the study population since the value of $P < 0.05$, unlike the other groups of consumption foods, there is no significant relationship.

Keywords: Social Network, Eating Habits, Young Adult, Food Consumption, Internet

INTRODUCCIÓN

El propósito del estudio tiene como finalidad, determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba. A través del cual se busca conocer como las redes sociales han tenido protagonismo en los procesos de búsquedas de contenido sobre la forma de cómo deben alimentarse y cuánto puede influenciar en ellos.

En la actualidad las redes sociales son un medio de entretenimiento, han llegado a ser un parte en múltiples áreas de la vida de las personas, debido a que son de fácil acceso y que nos encontramos expuestos de manera recurrente a todo tipo de información, por lo que la investigación expone como el uso y exposición a las redes sociales, generan cambios en los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes, considerados como el grupo etario con mayor apego hacia el uso de medios de conectividad.

Para conocer la trascendencia de esta problemática, ha sido de suma importancia indicar hipótesis y conceptos de varios autores, mismos que a más de presentar su definición, también señalan aspectos positivos y negativos, así como los efectos relacionados que no sólo perjudican al individuo que manejan las redes sociales, por esta razón, se toma en cuenta aquellos contextos que podrían ser los promotores de esta. Cabe mencionar que la forma que utilice el individuo para comunicarse e informarse se caracterice por tener una ejecución ordenada, puesto que viene de la mano con la información sobre los hábitos alimentarios, lo que hace que exista una singularidad y selección de esta.

Dentro del sistema social y nutricional se marca la etapa de búsqueda de hábitos alimentarios por medio de las redes sociales estableciendo un método selectivo, por el cual, se prepara y brinda herramientas a la persona para poder cambiar sus conductas adquiridas por los usuarios del gimnasio LOMAS GYM, donde el cambio suele ser uno de los más conflictivos para el individuo ya que éste va de la mano con cambios físicos característicos de la juventud y eso los aturde, el proceso de adaptación a veces es muy fácil para la mayoría pero para otras personas es muy difícil aceptar nuevas responsabilidades dentro del marco del estado nutricional.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy, en día, las personas están interesadas en aprender a llevar un estilo de vida sano. Una de las razones de una dieta saludable es satisfacer las necesidades fisiológicas humanas y mantener una salud óptima en todas las etapas de la vida. La falta de conocimientos alimentarios puede generar malos hábitos alimenticios, lo que puede dar lugar a la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT) como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el cáncer. Los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y el consumo de alcohol y tabaco aumentan la mortalidad (1).

Las redes sociales provocan un impacto significativo en los jóvenes que diariamente están expuestos a una infinidad de información y opiniones sobre dietas o trucos que prometen ser mágicos para adelgazar. La simplicidad para encontrarse con contenidos que inducen emotivamente hacia una solución fácil de un problema que requiere de una guía profesional, pueden llevar a determinadas personas a la adopción de una alimentación que puede ser contraproducente para la salud. En Ecuador el 53.2% de la población total tiene acceso a internet en sus hogares, en el cual el 44.6% de ellos utiliza redes sociales desde su smartphone y siendo las principales redes sociales más utilizadas están Facebook con 55.4%, WhatsApp con 52.0% e Instagram con 18.2% (2).

Advierte el Programa Mundial de Alimentos (PMA) que, en el Ecuador, la incidencia de estas enfermedades está en niveles muy altos: 6 de cada 10 adultos las padecen sobrepeso u obesidad. Las tasas de sobrepeso y obesidad en adultos aumentan a un ritmo alarmante y se encuentran en niveles muy altos, en las 24 provincias del país.

El representante del PMA en Ecuador, Mario Tourette, afirma que las causas de estas enfermedades están relacionadas con el alto contenido de azúcar, el alto consumo de grasas, la inactividad y, lo que es peor, el consumo de comida “chatarra” y alimentos procesados están ganando la batalla contra una dieta equilibrada. Para 2030, según el Programa Mundial de Alimentos, el número de personas que mueren por sobrepeso y obesidad aumentará de 13.000 a 22.671 cada año.

Las redes sociales, se convirtieron en una parte vital para el ser humano, y estas no dejan atrás la lucha para combatir los malos hábitos que deterioran la salud; estas han contribuido a crear una cultura, inspirando a las personas sobre una alimentación

saludable y diferentes maneras de cuidar el cuerpo para evitar los factores de riesgo, en especial la obesidad (3).

No obstante, es importante destacar que un uso excesivo de Internet y las redes sociales (utilizar estas herramientas con frecuencia y/o dedicarles mucho tiempo) acarrea el riesgo de que las personas lleven una vida sedentaria sin embargo el uso adecuado de fuentes confiables podría lograr instruir a las personas de como tener una vida más saludable(4).

La evidencia científica actual ha vinculado la exposición al marketing digital con una alimentación menos saludable, siendo una prioridad la reducción de este tipo de publicidad para disminuir la obesidad y otras enfermedades crónicas (cardiovasculares, cáncer y respiratorias), debido a que estas enfermedades engloban casi el 90 % de las muertes en la región europea de la OMS.

En las diferentes redes sociales se puede observar la constante interacción que se tiene con imágenes o contenido que influye en las elecciones de los jóvenes respecto a su alimentación y la toma de decisiones incluso de sus actividades diarias (5).

Este tipo de prontitudes puede generar conductas y diversos trastornos no solo biológicos sino sociales que desencadenarían en un trastorno alimenticio y psicológico grave (5).

Debido al impacto y a la alta repercusión de las redes sociales online es imprescindible analizar este nuevo e influyente modelo de comunicación, ya no solo para cerciorarnos si los más jóvenes saben usar de forma consciente y productiva las mismas, sino también para incentivar que se haga precisamente eso, es decir, que se exploten al máximo todas las potencialidades de este nuevo fenómeno de socialización, es por esto que hoy en día es de suma importancia brindar información, a través de las redes sociales, con respaldo científico y actualizado que nos ayude a guiar a la población hacia un estilo de vida saludable, una alimentación consciente y evitar enfermedades no trasmisibles (6).

1.1. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre las redes sociales y los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba?

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el uso de las redes sociales en la población de estudio.
- Identificar los intereses de búsqueda de información alimentaria que tienen los adultos jóvenes investigados.
- Determinar los hábitos alimentarios a través del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.

3. JUSTIFICACIÓN

La OMS reconoce el uso excesivo de las redes sociales como un problema real de salud pública. Adolescentes, jóvenes y mujeres son el perfil de las personas que más usan las redes sociales. Los datos dicen que el uso global de las redes sociales está creciendo con más de 2.000 millones de usuarios en el mundo. América del Norte y Europa son los continentes en los que se emplean con una tasa de penetración del 70% y 66% respectivamente (7).

En esta investigación se busca beneficiar a varios actores como los jóvenes, deportistas y clientes que asisten al gimnasio LOMAS GYM, a los propietarios y los padres de familia quienes estarán al tanto de posibles cambios que se dan en los hábitos saludables de los suyos al hacer uso de las redes sociales.

La investigación radica en obtener información sobre la utilización de redes sociales por parte de los adultos jóvenes que usan los servicios del gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba, con el propósito de estudiar el tipo de la información que ellos consiguen, y cómo afecta sobre sus hábitos alimenticios; así como también, el tiempo que dedican a interactuar con las redes sociales (8).

Conocer el alcance de esta información es relevante, si se tiene en cuenta que en muchos casos el uso de redes sociales representa una adicción en la vida diaria de los adultos jóvenes; en todo caso, en esta edad ellos y ellas son influenciados por las nuevas tecnologías, por el contrario se han observado que hoy en día las redes sociales son un medio donde los adultos jóvenes establecen un vínculo entre la manera de utilizar las redes sociales y los hábitos saludables, de manera que al obtener esta información sobre la alimentación y salud puede ser que no tengan la mejor información científica, además de no conocer los efectos que se pueden generar en sus hábitos saludables (9).

Por otro lado, esta propuesta de investigación es significativa dentro del campo de la comunicación, porque vincula la importancia de las redes sociales en la sociedad actual de los adultos jóvenes, ya que son los lugares donde se crean pensamientos y opiniones sobre los hábitos saludables.

Este contexto de las redes sociales tiene un papel sumamente importante en la identidad social juvenil, específicamente para la formación de ciertas ideologías,

aquí los adultos jóvenes pueden sentirse identificados y seguir ciertos hábitos que se acoplen a su agrado. Todo lo que tenga que ver con los hábitos saludables se contemplan como una tendencia en las diferentes redes sociales, donde encontramos personas expresando sobre estilos de vida, que generan gran influencia para los adultos jóvenes.

Finalmente, la ejecución de esta investigación nos lleva a conocer una sociedad que está en constante evolución. Cada día las nuevas tecnologías de la información, determina ciertas prácticas de vida, donde los adultos jóvenes han integrado a su cotidianidad la conexión a las redes sociales (10).

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco Referencial

En la investigación realizada en España con el propósito de analizar la actividad de diez dietistas-nutricionistas en Twitter, Facebook e Instagram durante los dos años comprendidos entre 1 de julio de 2017 y el 3° de junio de 2019, el número de contenidos producidos por estos nutricionistas alcanzó las 29.655 unidades; que provocaron un total de 18.410.403 respuestas; lo que supone un promedio de 620 por mensaje, del estudio se induce que, aunque la mayoría de las categorías temáticas presentes en estos mensajes están relacionadas directamente con la alimentación, también están presentes las de tipo confesional o las que se pueden considerar de autoayuda, y asimismo, se detectan marcadas diferencias en el eco alcanzado por los nutricionistas de cada red (11).

En la investigación realizada en México con el propósito de determinar la importancia y uso que tiene en jóvenes estudiantes universitarios la utilización de Facebook como herramienta de comunicación y capacitación en salud, aplicando cuestionarios a grupos focales; mediante la observación directa no participante, los resultados muestran que pese a que los universitarios emplean las redes sociales cotidianamente, los temas de salud no abundan entre los más frecuentes de Facebook, supeditándose fundamentalmente a los que preocupan su desarrollo: sexualidad, obesidad y alimentación, dejando a un lado el conocer temas de salud pública y prevención de enfermedades (12).

En el estudio realizado por la Universidad Católica del Ecuador (PUCE), con el objetivo de identificar los conocimientos, actitudes y prácticas del uso de redes sociales digitales y su rol en la salud y socialización de los 24 estudiantes de distintos niveles asistentes y matriculados a la Facultad de Medicina de la PUCE, quienes, participaron voluntariamente realizándole entrevistas y como resultado consideran a las redes sociales son una parte importante de sus vidas, que no interfiere a nivel académico y además favorecen al desarrollo de su vida social, sin embargo, están conscientes que la exposición continua a la misma también genera efectos negativos sobre su salud, además, se destaca que los participantes mantienen conexiones de 3-4 horas diarias en las redes sociales, y el resto de tiempo libre es empleado a realizar actividades extracurriculares. (13)

En la ciudad de Quito, un estudio dirigido a evaluar la influencia que generan las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre las edades de

quince a diecisiete años, del Colegio Fiscal Guayllabamba, con enfoque descriptivo cuantitativo, con una muestra de 126 estudiantes tuvo como principal conclusión que, aunque los adolescentes presentan interés en temas relacionados con alimentación y son seguidores de páginas de esta índole, no se han observado influencia en sus hábitos alimentarios de los jóvenes a raíz del uso y la información de las redes sociales y sitios web (14).

4.2 Marco Teórico

4.2.1 Redes Sociales

Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet, para que generen un perfil con sus datos personales, la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata a todos los usuarios de su grupo (15).

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

Trottier y Fuchs dieron una definición casi completa, ya que podemos tomar las redes sociales desde cualquiera de las tres formas como punto central:

- a) cognición,
- b) comunicación o
- c) cooperación,

cada uno de estos puntos dirige la atención a diferentes procesos sociales, tipos de medios (15).

El enfoque a la cognición se relaciona con el conocimiento compartido, por tanto, los medios que se usaron para compartirlo, como periódicos, sitios web, televisión permite acceso a masas sobre información similar, y esto funcionaría similar a las redes sociales.

La comunicación pone atención a las relaciones e interacciones sociales, por lo que, medios como correo electrónico, el chat, foros de discusión estarían dentro del alcance de las redes sociales. Por último, la cooperación trata de actos interdependientes con un objetivo común como en el caso de Wikipedia o ciertos juegos en línea.

Es importante reconocer que la definición de las redes sociales puede cambiar dependiendo de la postura teórica y analítica, las definiciones de redes sociales no deben centrarse en los medios desarrollados en las últimas décadas (16).

Las redes sociales hoy en día han experimentado un boom en cuanto a su desarrollo, beneficios económicos para sus creadores, utilidad y como medio de comunicación para los beneficiarios. Entre las más conocidas en Latinoamérica se encuentran Twitter y Facebook, e Instagram, siendo Facebook la que mayor éxito ha logrado a nivel mundial, en cuanto a su desarrollo no solo económico sino por el número de usuarios que ha logrado aglutinar (alrededor de doscientos millones). La ventaja que brindan dichas redes es irrefutable, pues aumenta la facilidad para encontrar y relacionarse con otras personas vía Web, permite la transmisión rápida de contenidos según el interés de cada grupo de beneficiarios. A continuación, haremos un breve recorrido por el mundo de las redes sociales, abordando por conocer su historia, su potencial económico sus oportunidades y ventajas; riesgos y beneficios.

Se presentará una información general respecto al mundo de las redes sociales, comprenderemos su funcionamiento para sacarle un mayor provecho a las capacidades de comunicación que brindan, entenderemos como mejorar la seguridad de los beneficiarios, así como también las soluciones ante los riesgos que puedan derivarse de la aplicación de la Web a las relaciones sociales. Diseñaremos además un modelo de ejemplo de una red social, con características básicas, dirigido a jóvenes universitarios, con el fin de indagar directamente en las mencionadas redes, así como observar el potencial de crecimiento a futuro de estas (16).

Usos preferentes por las redes sociales

Las redes sociales virtuales son parte del gran desarrollo que ha tenido el Internet, por lo cual ha sido objeto durante los últimos años, así se ha demostrado que la mayoría de sus usuarios son jóvenes quienes prefieren expresarse a través de plataformas virtuales y han logrado tener más afinidad con este tipo de comunicación a diferencia de las tradicionales basadas en el contacto directo.

Por otro lado, si bien las personas que son extrovertidas son aquellas que usan con mayor frecuencia las redes sociales para exhibirse, esta forma de comunicación estimula a la personas introvertidas a poderse comunicar de manera virtual e ir perdiendo sus miedos,

la ausencia de las señales visuales y auditivas del Internet reduce la ansiedad que experimentan las personas introvertidas al interactuar con la sociedad, lo cual permite desarrollar relaciones positivas con los individuos de forma rápida (17).

Tipos de redes sociales

Datos expuestos, indican que la población mundial a principios de 2021 era de 7.830 millones de habitantes, según Naciones Unidas indican que esta cifra crece anualmente un 1%, lo que significa que la cifra ha aumentado más de 80 millones de personas desde principios de 2020; en la actualidad, hay 4.660 millones de personas como usuarios de redes sociales en el mundo; esta cifra aumentó en 490 millones en los últimos 12 meses, alrededor de un 13%, es decir más de la mitad de la población mundial (53%) es un usuario de redes sociales. Dentro de las redes sociales más relevantes a nivel mundial están Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram y TikTok, en el orden escrito de mayor a menor; en este mismo análisis se identificó que en países de Latinoamérica como México, Colombia y Chile las redes sociales más utilizadas son YouTube, Facebook y WhatsApp (18).

Facebook

Inicialmente llamado the facebook, se fundó como una adaptación en línea de los "facebook" de las academias americanas. Los "facebook" son periódicos que entregan las academias al inicio del año académico, que sujetan los retratos y seudónimos de todos los alumnos y poseen como objeto ayudar a que los estudiantes se conozcan recíprocamente (19).

Youtube

Posee una excelente superioridad frente a las distintas redes sociales, y esto se describe a que en esta plataforma puedes conseguir una demostración de uso con audio y movimiento que para muchos efectos es la mejor opción y visiblemente el maquillaje es uno de ellos (20).

WhatsApp

Es una aplicación de mensajería instantánea que consigue ser manejado en distintos sistemas operativos de Smartphone, perfeccionado, su nombre se deriva del juego de palabras en inglés What's Up. Admite consignar y recibir mensajes, accediendo

conjuntamente a grupos y poder intercambiar representaciones pictóricas, representaciones audiovisuales, mensajes de audios y documentos (21).

Instagram

Instagram se ha determinado en el siglo XXI como una de las redes con mayor apariencia en el espacio digital. Una de las claves de su éxito se consiguiera en que tiene una frecuencia donde la difusión de la publicidad no tiene una representación muy intrusiva, dado que es el propio beneficiario el que resuelve si quiere o no recibir difusión de la publicidad (22).

TikTok

La irrupción de TikTok ha transformado reiteradamente la perspectiva de los medios sociales. Posiblemente, le dio un giro más imprevisto para algunos individuos, pues, fue que se intimaba de una que se ha implicado en un muy notable camino al cambio en la predisposición observada en la sociedad (23).

Redes sociales más utilizadas en Ecuador

La población actual del territorio nacional es de 17.77 millones, de estos 14.00 millones de personas son usuarios de redes sociales, con un aumento en 2.0 millones desde los datos tomados en el 2020, siendo que el porcentaje actual de usuarios en redes sociales equivale al 78,8% de la población ecuatoriana (24).

Según Facebook, Instagram, TikTok y Twitter son las más populares en Ecuador, siendo Facebook la red social más visitada en navegadores, mientras que la menos usada mediante esta plataforma es Instagram (24).

4.2.2. Adultos jóvenes y el uso de redes sociales

Frecuencia de uso en redes sociales

En lo que se refiere a frecuencia de uso, WhatsApp vuelve a liderar, porque el 87% de sus usuarios la emplean varias veces al día, siguiéndole Instagram, con un 56% de usuarios que la usan varias veces al día y un 25% a diario. En tercer lugar, tenemos a Facebook: un 52% de los usuarios navega varias veces al día y un 26% a diario, en general, la frecuencia de uso se ha incrementado desde el año pasado (25).

La intensidad de uso también aumenta en el Ecuador respecto de 2019, pasando de 55 a 80 minutos, probablemente como resultado del confinamiento donde los hombres y los menores de 40 años son los que pasan más horas conectado (25).

Tiempo de interacción en redes sociales

En enero del 2021 EL Comercio realizó una encuesta que indico los siguientes datos de interacción en redes sociales: el tiempo diario por día en Facebook es 18 minutos 50 segundos /8,83 páginas por vista, Google 15 minutos 44 segundos/ 17.1 páginas por vista, YouTube 17 minutos 190 segundos/ 9,78 videos por vista (26).

El auge de uso y aplicación de las plataformas de medios digitales y redes sociales se ha incrementado durante la pandemia, los ecuatorianos pasan más tiempo usando internet, participando en diálogos mediante aplicaciones web, que obtienen una amplia interacción con varios usuarios, y pueden compartir noticias de toda índole.

Los adultos jóvenes no controlan el tiempo en las redes sociales, es por eso por lo que dedican varias horas al día netamente para estar conectados y como resultado, en ciertos casos, dejan sin culminar actividades importantes como trabajar o salir hacer deporte, incluso disminuyen el tiempo de compartir con la familia, todo esto conlleva consecuencias.

Búsqueda de información en las redes sociales

En una investigación realizada en el 2018, sobre la búsqueda de información en las redes sociales se recabaron los siguientes datos con un porcentaje del 90% de los adultos jóvenes se conectan a las redes sociales con el objetivo de buscar publicaciones de influencers muchas veces no profesionales en el área de la salud y esto conlleva a un mal aprendizaje a los usuarios sobre un estilo de vida saludable, sin embargo existen excepciones de blogs y sitios webs con información confiable que ayuda a incentivar hábitos saludables a la población (26).

Dentro del mudo digital encontramos influencers capacitados y propicios que brindan sus conocimientos a sus seguidores de como guiar y motivar correctamente para así comenzar un modo de vida más optimo, recalcando que estas búsquedas en las redes sociales son gratuitas.

Las nuevas tecnologías de la comunicación han facilitado el acceso a la información, por tanto, los jóvenes usan con frecuencia el internet en su tiempo de ocio y para buscar información constantemente.

Por esto, se han encontrado diversas razones que han hecho que el internet sea un medio atractivo para encontrar información sobre la salud. En la etapa de la post adolescencia es necesario informarse acerca de la salud, debido a que muchos hábitos son adquiridos durante esta etapa y permanecerán para toda la vida, pero no es común que los posts adolescentes visiten este tipo de información, siendo así se debe buscar la manera para que los jóvenes usen su tiempo libre para adquirir información sobre la salud, que les va a traer beneficios adquiriendo conocimientos de una vida saludable.

4.2.3. Hábitos alimenticios

La definición de un estilo de vida saludable según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es conseguir “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (27).

Esto abarca temas como aprender alimentarse, realizar actividad física, relacionarse con el medio ambiente, prevención de enfermedades, darse un tiempo de relajación, actividad laboral, todo esto se da gracias a una buena educación y organización del tiempo, la falta de educación sobre los hábitos alimenticios se ha vuelto un problema mundial que causa un incremento en la morbilidad y mortalidad en los últimos años. Igualmente es esencial obtener conocimientos sobre cómo cuidarse desde lo más esencial que es buscar ayuda médica cuando se presentan ciertas patologías, el derecho a la alimentación, la calidad de vida, el consumo de agua potable, prevención del maltrato familiar, control de los jóvenes en el consumo de estupefacientes sean estas legales o no, uso responsable de las redes sociales, enseñanza familiar y garantizar una buena salud mental (27).

En la actualidad los estándares de belleza que se publican en las redes sociales son perjudiciales para un estilo de vida saludable, cuyos estereotipos pueden llevar a un desorden alimenticio, provocar una baja autoestima y aislamiento social.

Las recomendaciones que parten de estos falsos ideales sobre el cuerpo humano y su imagen representan riesgos sociales e individuales, porque de seguirlos provoca que los jóvenes consuman dietas desequilibradas por el miedo de no alcanzar el cuerpo ideal y evitan ciertos alimentos, como consecuencia presentan un déficit nutricional, siendo de

suma importancia acudir a un profesional del área de salud para resolver los estados de crisis.

Factores que influyen en la alimentación

La conducta alimenticia del ser humano es el resultado de las relaciones sinérgicas entre los ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales. El qué, cuándo, dónde y porque comen los individuos, están relacionados con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. asimismo, el ser humano se comporta según sus gustos personales, los cuales ya tiene definidos y por la influencia de hábitos adquiridos de la sociedad a la cual pertenece y desarrolla su vida cotidiana (28).

Factores biológicos: La alimentación tiene prioridades biológicas: el satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente, este autor afirma que hay varios factores biológicos que influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos (28).

Factores que afectan a los grupos sociales: Son aquellos agentes externos, juntamente con el ambiente condicionan la preferencia de los alimentos en la sociedad, donde las tendencias de la sociedad tienen un efecto de influencia en las opciones de consumo y en la demanda de los alimentos (28).

Alimentos rápidos y los medios de comunicación

El empleo de alimentos rápidos es aquellos que son provenientes de máquinas tragamonedas, restaurantes, auto servicio, tiendas de abarrotes, por lo general tienen una fuente baja de contenido en hierro, calcio, Riboflavina, y vitamina A, y cuentan con pocas fuentes de ácido fólico, a los jóvenes se les recomienda respecto como seleccionar las opciones convenientes y sanas al consumir alimentos en algunos establecimientos.

Alimentación saludable durante la juventud

Comer saludablemente es una parte importante del estilo de vida que los jóvenes aprenden desde temprana edad. Las siguientes, son algunas pautas generales para tener una alimentación saludable. Hablar con el joven adulto sobre las siguientes recomendaciones para comer saludablemente. Así se asegurará plan de comidas saludable:

Alimentarse con tres comidas al día, con colaciones saludables entre comidas.

- Aumentar la fibra en la dieta y disminuir el uso de la sal
- beber mucha agua
- vigilar el consumo total de grasa en la dieta, más que contar las calorías
- comer alimentos equilibrados
- hornear o asar en vez de freír
- reducir la ingesta de azúcar
- comer frutas o vegetales colaciones entre comidas
- preferir productos lácteos bajos en grasa
- disminuir el uso de mantequilla y salsas espesas (28).

Nutrición de los jóvenes

La juventud es uno de los periodos de desarrollo humano que plantea más retos, donde el crecimiento más o menos uniforme en la infancia es súbitamente alterado por un aumento en la rapidez de este, siendo estos cambios bruscos crean necesidades nutricionales especiales. la juventud se considera muy vulnerable desde el punto de vista nutricional por diversas razones, hay una mayor demanda de nutrimentos debido al aumento drástico en el crecimiento físico y en el desarrollo y en segundo término, el cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de los jóvenes que afecta tanto al consumo como a los requerimientos de nutrimentos., en tercer lugar, hay necesidades especiales de nutrimentos debido a la participación en deportes, embarazo, desarrollo de algún trastorno de la alimentación sometido a dietas excesivas, consumo de alcohol y drogas u otras situaciones comunes a los jóvenes (29).

Preferencias alimentarias y recomendaciones nutricionales de los adultos jóvenes

Un estudio de la Universidad Técnica de Babahoyo, en la carrera de Enfermería, en la que se dio a conocer la frecuencia en la que se consume alimentos de poca calidad nutricional, varios encuestados declaran que la mayoría de las veces prefieren consumir colaciones entre las comidas principales, y algo más grave aún, es la falta de conocimiento al momento de leer las etiquetas nutricionales antes de consumir los alimentos, el 28% de los adultos jóvenes encuestados, declararon que nunca leen la etiqueta nutricional y solo

el 21% lee siempre las etiquetas, las personas con sobrepeso u obesidad tendrían que tener como medida para controlar la ingesta calórica, sin embargo, no se le da la importancia necesaria por la falta de conocimiento básico sobre el significado de carbohidratos, proteínas, grasa, otros microelementos o simplemente de la cantidad de calorías (29).

La preferencia alimentaria de los adultos jóvenes es consumir alimentos procesados que provienen de la ingesta de embutidos, gaseosas, comidas rápidas, en sí que son alimentos altos en azúcares, muy condimentadas, sal y grasas hidrogenadas en exceso, por lo tanto, el abuso de estos alimentos lleva efectos secundarios favoreciendo enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, esto es el resultado de llevar una mala alimentación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una dieta sana que incluya, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, al menos 400 gramos de fruta y hortalizas (29).

Disminuir el azúcar el 10% de la ingesta calórica de azúcares libres que equivale a 12 cucharaditas y lo ideal es evitar el azúcar libre para tener una mejor calidad de salud, los azúcares son dañinos para en la salud, son empleados por fabricantes, cocineros o consumidores que añaden a los alimentos como en los jarabes, gaseosas o zumos y concentrados de frutas.

Se recomienda incorporar a diario todos los grupos de alimentos, tomar la suficiente agua segura para mantenerse hidratados, con el fin de mejorar hábitos saludables, así como también se sugiere asistir a una consulta nutricional con un profesional para que atienda las necesidades individuales, brindar la información correcta y realizar actividad física todos los días moderadamente con la guía de un profesional en el área de educación física.

4.2.4 Uso de las plataformas digitales en los hábitos alimentarios

Las costumbres y tradiciones influyen mucho es la hora de la elección y en la preparación de los alimentos, entre los factores que complementan una dieta balanceada son los factores: económicos, sociales y culturales.

Los hábitos alimentarios en la edad adulta joven son complicados ya que están sufriendo cambios radicales en sus jornadas laborales y el tiempo es escaso para mantener un horario fijo de comida o preocuparse para hacer actividad física (30).

A pesar de ser una generación cambiante y exigente sobre los hábitos alimenticios por la influencia de las redes sociales, una gran parte de los usuarios llevan una dieta poco saludable caen en cuenta cuando no fue efectiva la dieta y tuvieron una enfermedad no transmitible estos factores internos y externos influyen por la falta de conocimiento ya que la publicidad juega un rol importante en el comportamiento psicológico de las personas.

Para que la alimentación saludable influya de manera positiva a los seguidores debería existir un seguimiento en las cuentas de las influencias que abordan en el tema de los hábitos saludables verificando que se trate de un profesional en los temas de la salud, demostrando un contenido científico en sus cuentas, finalmente sus publicaciones deberán ser precisas y claras de entender sin que exista una confusión en los usuarios.

Influencias alimentarias y redes sociales

Los hábitos alimentarios, se desarrollan de forma gradual en la infancia, en particular durante la juventud. La familia, la escuela, el colegio y la universidad son los principales guías de la actitud del joven adulto hacia el consumo de los diversos alimentos.

Adicionalmente, las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez no tienen mayores cambios en los años posteriores, por lo que los hábitos alimentarios individuales vienen marcados por el aprendizaje previo, en la gran mayoría de las personas adultas los hábitos y actitudes alimentarias son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

La conducta alimentaria de un joven adulto puede estar marcada por hábitos irregulares frecuentes como, la omisión de alguna de las comidas, ingieren refrigerios con azúcares simples, fast food, no comen en familia o se rigen a dietas sin indicación médica.

Además, empiezan hacer deporte intenso sin el asesoramiento adecuado, o al contrario optan por el sedentarismo en la que acostumbran a pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del ordenador, medio en el que la industria alimentaria tiene gran dominio de publicidad la que puede tener influencia negativa, ya que, induce a los adolescentes a consumir comidas de bajo poder nutritivo y alto valor calórico (30).

Influencia de las redes sociales con los hábitos de consumo alimentario

De acuerdo con un estudio realizado en el año 2014 por la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), nos indica que el 38% de los consumidores modifica sus pautas de consumo ante noticias negativas aparecidas en los medios de comunicación, el problema radica en los medios de comunicación intervienen negativamente en el estado nutricional y la elección de alimentos (31).

En la mayoría de las personas, principalmente los adultos jóvenes, buscan información que se encuentra en las redes sociales, contenidos simplistas y sin fundamento pueden generar la impresión que se puede lograr unos hábitos saludables o conseguir un aspecto físico casi sin ningún esfuerzo, cuando no es así, de esta manera los usuarios pueden experimentar frustraciones y perjudicar su salud.

La influencia de las redes sociales en los hábitos saludables en los adultos jóvenes ha demostrado estar cada día más presentes, y se torna importante mencionar que detrás de los medios de comunicación y su influencia se encuentran un gran marketing que son factores determinantes para influir en las personas ya sean positivos o negativos.

El consumo de alimentos es importante para la salud mundial y como tal, muchas son las organizaciones que tratan de intervenir en los hábitos del consumo en la sociedad, interviniendo más las redes sociales dentro de sus estrategias.

La mayoría del contenido que se divulga en las redes sociales contienen imágenes erróneas o mensajes de estereotipos que inducen a la población a considerar que si no persiguen esa alimentación o ideales de tener un aspecto físico deseado no van poder llegar a sus objetivos, y como consecuencia pueden adquirir trastornos alimentarios, psicológicos y una salud no óptima, llegando afectar a la población por la falta de información; un grupo de investigadores de la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de la Universidad de Aston (Inglaterra) ha llevado a cabo un estudio transversal en el que se concluye que es probable que las redes sociales influyan en los hábitos alimentarios de los usuarios. Los expertos comentan que se trata de la primera evidencia que sugiere que los círculos sociales online influyen implícitamente en los hábitos de alimentación, por lo que se podrían desarrollar nuevas técnicas para fomentar e impulsar una alimentación saludable a través de las redes sociales (31).

Cambios en el cuerpo influenciados por el uso y consumo de las redes sociales

Las redes sociales hoy en día pueden proporcionar información a la población para realizar cambios fisiológicos por medio de imágenes, videos, rutinas de ejercicios, recetas entre otros, pueden ofrecer motivación, pero se debe tomar en cuenta que uno de los principales problemas en las redes sociales fomenta una información errónea y expectativas de salud poco saludable.

Por esto, es importante reconocer dos aspectos fundamentales en la sociedad actual, los cuales son las modificaciones y por ende valoraciones en el cuerpo juvenil desde la perspectiva disciplinar de la comunicación, por medio del impacto que tienen los líderes de opinión a través de una red social; uno de los aspectos más importantes es el papel que cumplen los líderes de opinión en las redes sociales, por lo cual menciona que estos son individuos con características importantes a resaltar y que, por lo general, pueden contar con un nivel de experiencia o credibilidad en un tema específico para así poder influenciar a otras personas a actuar en la dirección que desean. Son personas que construyen liderazgo formal o informal de acuerdo con el medio en el que publiquen (31).

4.3 Marco legal

Constitución de la República del Ecuador

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

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

2. El acceso universal a las tecnologías de información y comunicación.

Art. 17.- El Estado fomentará la pluralidad y la diversidad en la comunicación, y al efecto: 1. Garantizará la asignación, a través de métodos transparentes y en igualdad de condiciones, de las frecuencias del espectro radioeléctrico, para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas y comunitarias, así como el acceso a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas, y precautelará que en su utilización prevalezca el interés colectivo.

2. Facilitará la creación y el fortalecimiento de medios de comunicación públicos, privados y comunitarios, así como el acceso universal a las tecnologías de información y comunicación en especial para las personas y colectividades que carezcan de dicho acceso o lo tengan de forma limitada.

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

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación,

la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

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

Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas:

El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

Ley Orgánica de Salud

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

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria

Que, LORSA Art. 27 Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y la malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la

identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos y la coordinación de las políticas públicas.

Artículo 7.- Derechos de las familias consumidoras.

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

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

5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

Las redes sociales influyen en los hábitos alimentarios en los adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba.

6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Variables dependientes

Hábitos alimentarios

Variables independientes

Redes sociales

6.1. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Edad	Tiempo transcurrido entre nacimiento hasta la actualidad	Biológica	% de rango de edad en años de adultos jóvenes
Sexo	Características que describen a un individuo	Biológica	% de hombres y Mujeres adultos (as) jóvenes
Tipos de redes sociales	Comunidades digitales para compartir, difundir información	Facebook	% de adultos jóvenes que utilizan Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Tik Tok
		Instagram	
		Twitter	
		YouTube	
Frecuencia de uso en redes sociales	Periodicidad del uso de redes sociales	1 a 2 horas	% de adultos jóvenes que usan redes sociales en diferentes tiempos
		2 a 4 horas	
		Más de 4 horas	
Tipo de contenido	Información que requiere buscar el usuario	Alimentos saludables	% de adultos jóvenes que tienen interés por temas de alimentación
		Recetas	
		Video	
Creadores de contenido	Personas que expresan opiniones sobre un tema concreto	Nutricionistas Influences Youtuber Entrenadores deportivos	% de adultos jóvenes que tienen interés por diferentes comunidades
Preferencias alimentarias	Permite conocer sus alimentos en respuesta al contexto sociocultural	Lácteos, Carnes, Frutas, Verduras, Harinas, Snacks, tubérculos, Gaseosas y jugos procesados, Cereales	% de consumo de grupos de alimentos
Consumo de alimentos	Cantidad de comida consumida por cualquier individuo.	Veces en la que se consume un determinado grupo de alimentos	% de tiempos de comida consumidos de manera diaria

7. METODOLOGIA

7.1. Justificación de la Elección de Diseño

El estudio realizado tiene enfoque cuantitativo descriptivo, el mismo que permitió describir la relación entre el uso de las redes sociales y los hábitos alimentarios en los adultos jóvenes de 18 a 26 años que asisten al gimnasio LOMAS GYM, en el período de mayo a octubre del 2021. Se utilizó una investigación no experimental puesto que el número de individuos que conforma el universo, también lo conforma la muestra. La prueba que se utilizará para describir y analizar los datos obtenido es la prueba Chi cuadrado de Pearson, teniendo en cuenta que la toma de datos se realiza solo una vez.

7.2. Población y Muestra:

La población total de estudio fue de 130 jóvenes de ambos sexos que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba, que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión

7.2.1 Criterios de inclusión:

- Adultos jóvenes que asistan regularmente al gimnasio LOMAS GYM
- Tener una edad de 18 a 26 años.
- Tener redes sociales activas

7.2.2 Criterios de exclusión:

- Adultos jóvenes que no asistan regularmente al gimnasio LOMAS GYM
- No hagan uso de redes sociales
- Adultos jóvenes que no den su consentimiento para participar
- Mujeres en periodo de embarazo o lactantes y Adultos jóvenes analfabetas

7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleo el método analítico, el mismo que permitió analizar las variables de estudio. De igual manera, como instrumento de recolección de información se aplicó el formato de encuestas a partir de la herramienta formulario de Google Forms, misma que permitió minimizar al máximo el contacto del autor con el grupo estudiado. También se utilizó Microsoft Excel para la base de datos.

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 1. Edad de la población

Edades	N° de personas	Porcentaje
18– 20 años	75	57%
21– 23 años	32	25%
24– 26 años	23	18%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

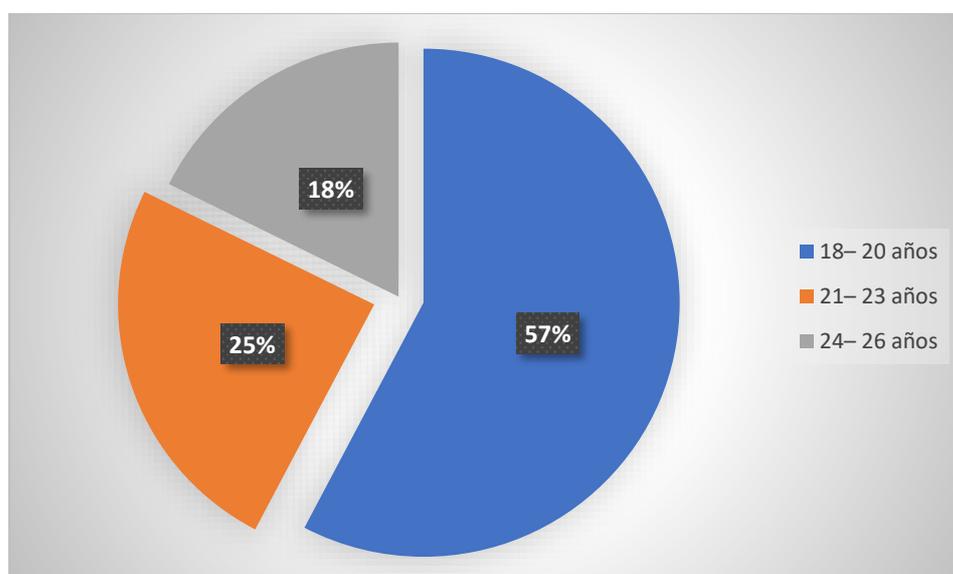


Figura 1. Edad de la población

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 75 presentan el 57% manifestando una edad entre 18– 20 años, 32 presentan el 25%, una edad entre 21– 23 años, 23 presentan el 18%, una edad entre 24– 26 años.

INTERPRETACIÓN: Fundamentándose en el cuadro de calificación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que asisten al Gimnasio Lomas, los cuales, manifiestan una media entre los individuos de edad entre 18– 20 años, el mismo que, indica la preocupación de las personas por su aspecto físico y como prioridad un buen estilo de vida.

Tabla 2.Frecuencia de uso de las redes sociales

	N° de personas	Porcentaje
Siempre	82	63%
Frecuentemente	34	26%
A veces	1	1%
Nunca	13	10%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

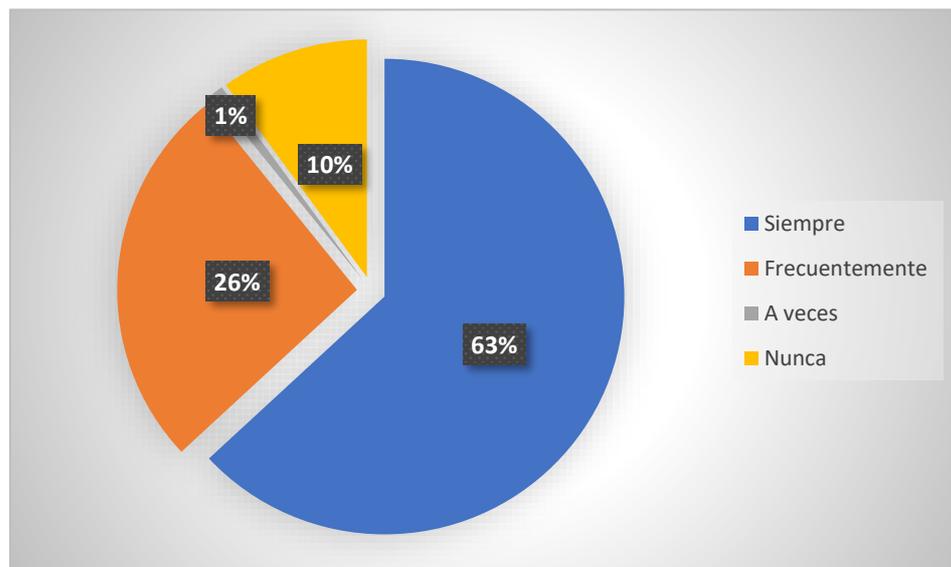


Figura 2.Frecuencia de uso de las redes sociales

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS

De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 82 presentan el 63% manifestando la frecuencia de uso de las redes sociales, 34 presentan el 26%, 1 presentan el 1% y 13 representan un 10%.

INTERPRETACIÓN

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la totalidad de las personas presentan una frecuencia total en el uso de las redes sociales, indicando que una de las prioridades es mantenerse en las mismas.

Tabla 3. Horas al día que utiliza las redes sociales

	N° de horas	Porcentaje
1 a 2 horas	52	40%
3 a 4 horas	49	38%
Más de 4 horas	29	22%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

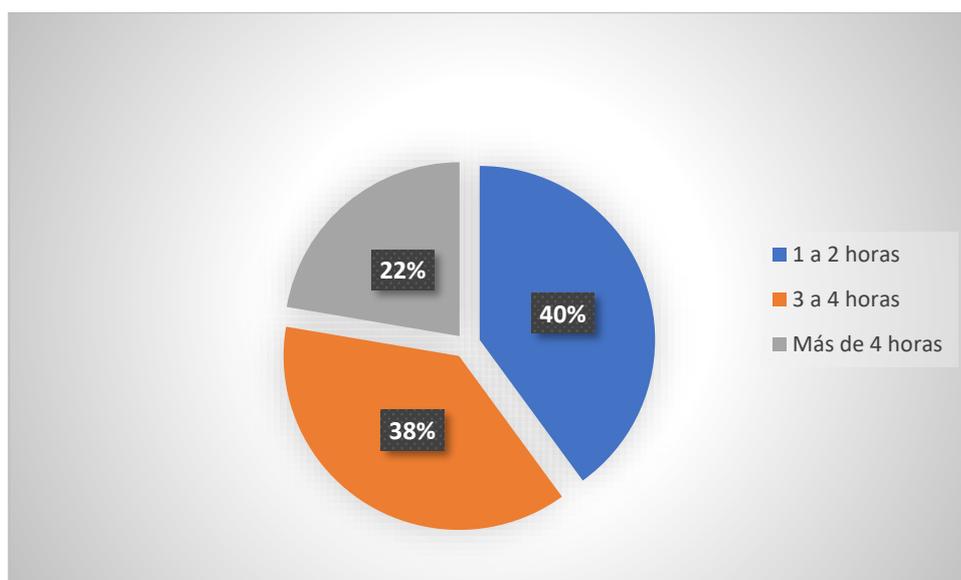


Figura 3. Horas al día que utiliza las redes sociales

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 52 presentan el 40% manifestando el tiempo de designación al uso de las redes sociales, 49 presentan el 38%, y 29 presentan el 22%.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas designan un tiempo de 1 a 2 horas para el uso de las diferentes redes sociales, indicando que cada uno de ellos tienen un horario para la utilización de las mismas.

Tabla 4. Uso de red social con mayor frecuencia

	N° de redes sociales utilizadas	Porcentaje
Facebook	60	46%
Instagram	16	12%
Twitter	1	1%
YouTUBE	24	19%
TikTok	29	22%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

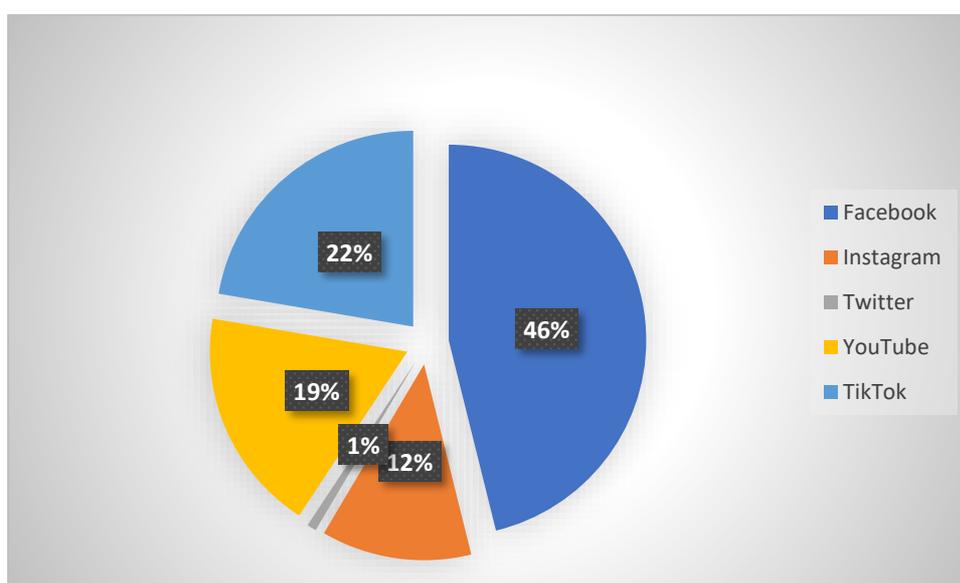


Figura 4. Uso de red social con mayor frecuencia

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 60 presentan el 46% manifestando que Facebook es la red social con mayor uso, 29 presentan el 22%, seguido por Tik Tok; 24 presentan el 19% YouTube; 16 presentan el 12% Instagram y 1 presenta un 1% correspondiente a Twitter.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de personas que entrenan en el Gimnasio Lomas utilizan la red social Facebook priorizándose con mayor uso, independientemente de las demás.

Tabla 5. Grado de participación en cuentas de alimentación, dietas o recetas

	N° de personas	Porcentaje
SI	87	67%
NO	43	33%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

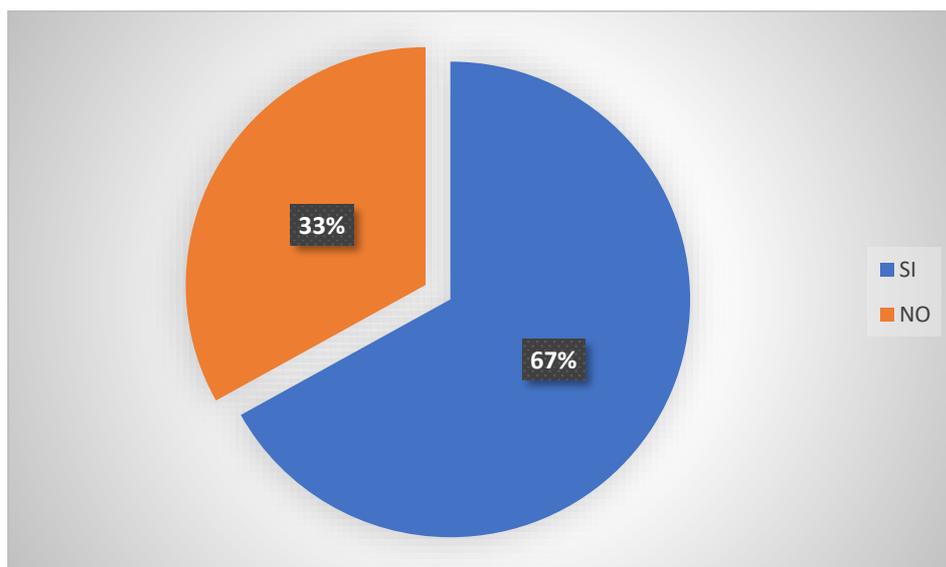


Figura 5. Grado de participación en cuentas de alimentación, dietas o recetas
Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 87 presentan el 67% indicando que siguen a una red social, la cual, brinda información sobre nutrición y, 43 representan el 33% mostrando que no siguen a ninguna red social con información nutricional.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas siguen por lo menos a una red social que brinda información sobre nutrición, dando un significado de que las personas además de cuidar su estado físico también cuidan su alimentación.

Tabla 6. Seguidores de comunidades con información nutricional

Tipo de personas	N° de personas	Porcentaje
Nutricionistas	56	43%
Influencers	20	15%
Yotubers	34	27%
Entrenadores deportivos	20	15%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

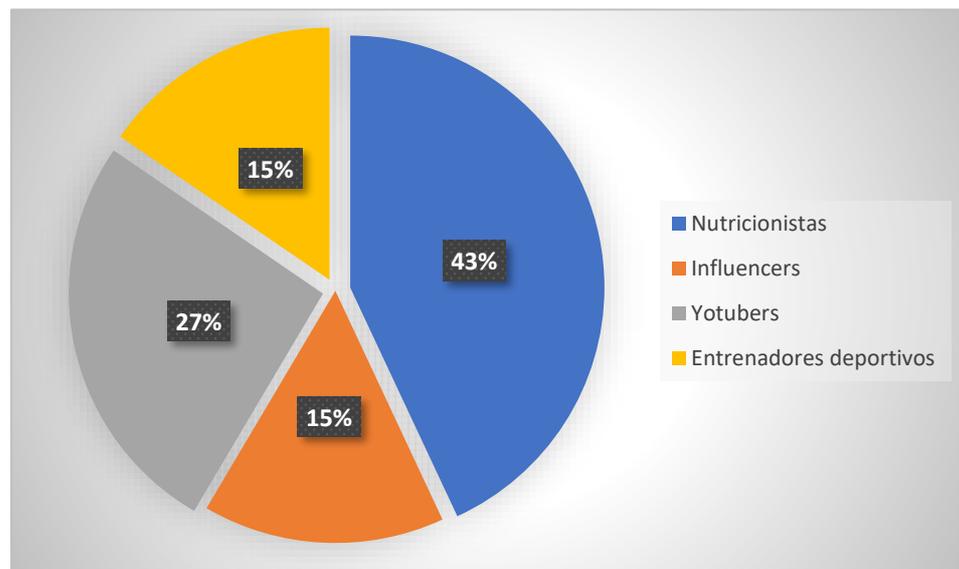


Figura 6. Seguidores de comunidades con información nutricional

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 56 presentan el 43% manifestando que, las personas que siguen páginas de nutricionistas cuya información ayuda a su alimentación, 20 presentan el 15% siguen páginas de Influencers, 34 presentan el 27% siguen páginas de Yotubers y, 20 presentan el 15% siguen páginas de Entrenadores deportivos.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas siguen a personas o páginas de nutricionistas brindándoles un equilibrio en su alimentación y su estilo de vida.

Tabla 7. Intención de hacer esas recetas

	N° de publicaciones	Porcentaje
SI	107	82%
NO	23	18%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

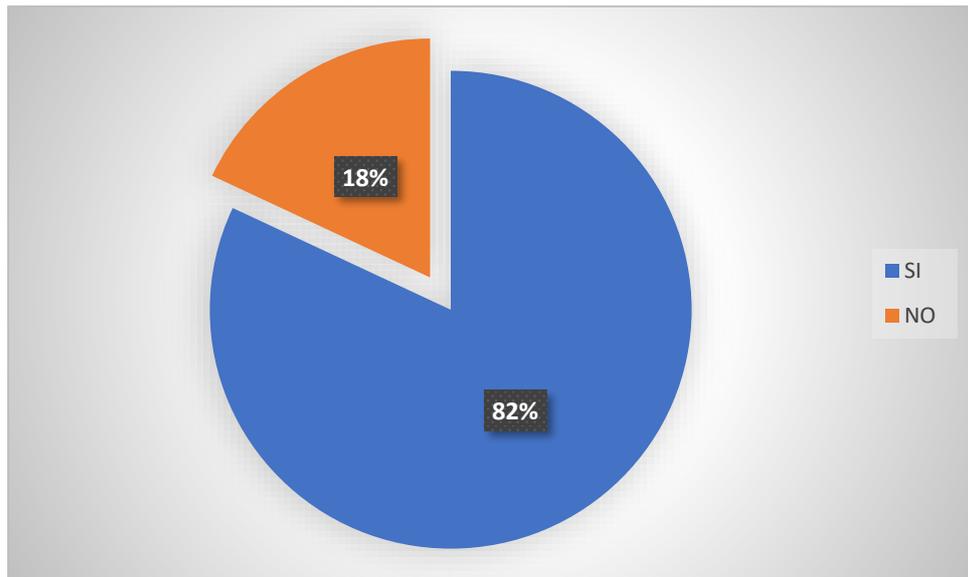


Figura 7. Intención de hacer esas recetas

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 107 presentan el 82% manifestando que, los individuos experimentan nuevas recetas y, 23 presentan el 18%, no experimentan nuevas recetas vistas en distintas publicaciones.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas practican las nuevas recetas que ven en las diferentes publicaciones, indicándonos que, buscan la variedad en su alimentación, y así, mejorarla.

Tabla 8. Conocimiento de hábitos alimenticios a través de las redes sociales

	N° de personas	Porcentaje
SI	110	85%
NO	20	15%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

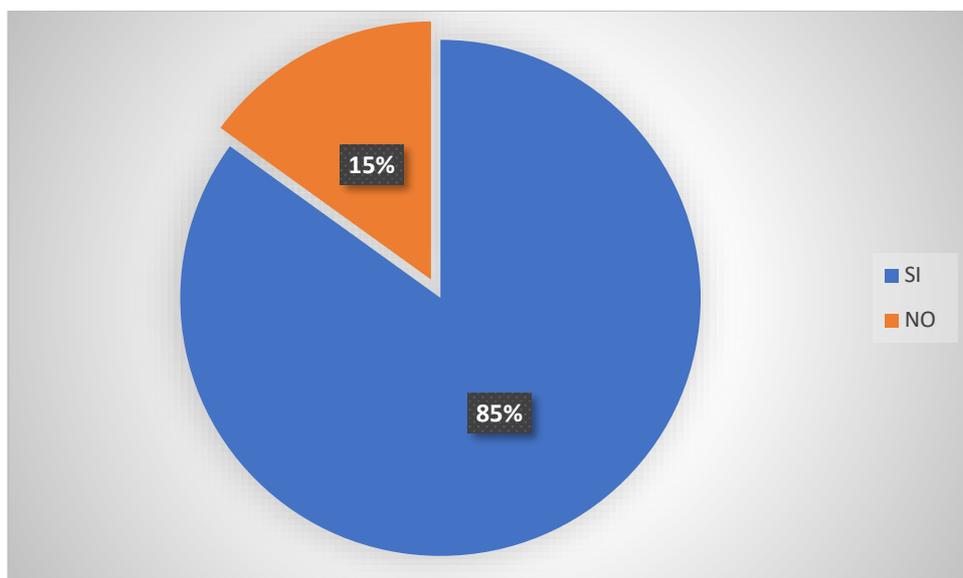


Figura 8. Conocimiento de hábitos alimenticios a través de las redes sociales

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 110 representan el 85% mostrando que las redes sociales ayudan a obtener conocimientos sobre hábitos saludables y, 20 representan el 15% de que no.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas admiten que, las redes sociales ayudan a conocer que son los hábitos saludables, permitiendo al individuo un mejor desarrollo alimenticio.

Tabla 9. Influencia de las redes sociales en la alimentación

	N° de personas	Porcentaje
SI	90	69%
NO	40	31%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

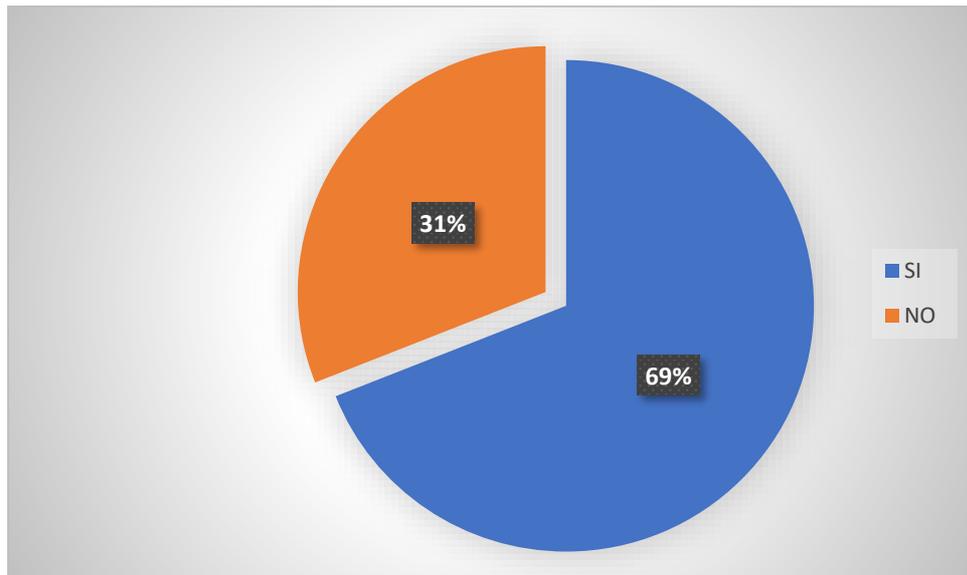


Figura 9. Influencia de las redes sociales en la alimentación

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 90 presentan el 69% manifestando que las redes sociales influyen en su alimentación, 40 presentan el 31% que no influye.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas asumen que su alimentación es influenciada por las redes sociales.

Tabla 10. Personas que den información nutricional

Tipo de personas	N° de personas	Porcentaje
Nutricionistas	56	43%
Influencers	20	15%
Yotubers	34	27%
Entrenadores deportivos	20	15%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

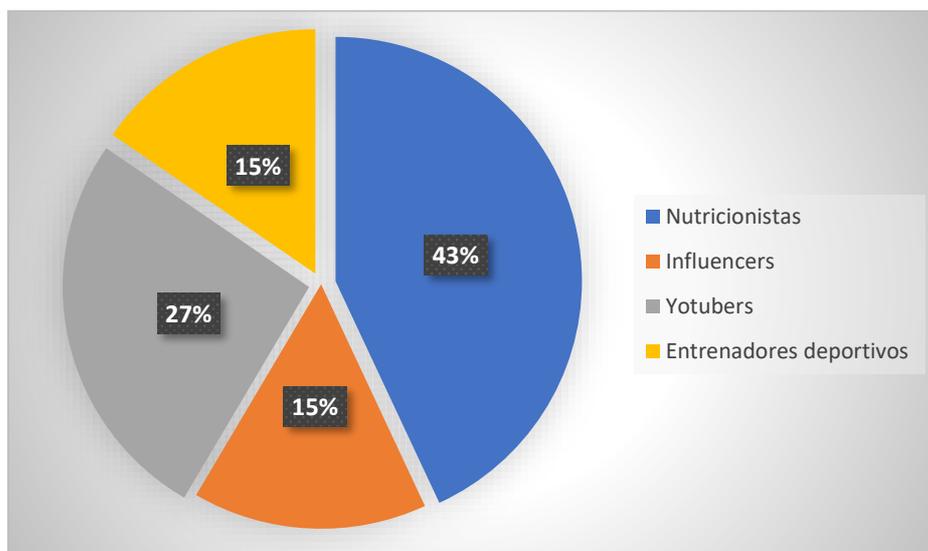


Figura 10. Personas que den información nutricional

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 56 presentan el 43% manifestando que, las personas que siguen páginas de nutricionistas cuya información ayuda a su alimentación, 20 presentan el 15% siguen páginas de Influencers, 34 presentan el 27% siguen páginas de Yotubers y, 20 presentan el 15% siguen páginas de Entrenadores deportivos.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas siguen a personas o páginas de nutricionistas brindándoles un equilibrio en su alimentación y su estilo de vida.

Tabla 11. Intereses de búsqueda de información alimentaria

	N° de personas	Porcentaje
Probióticos	44	34%
Legumbres	25	19%
Recetas de cocina	26	20%
Nuevos alimentos	5	4%
Comida rápida, pero sanas	30	23%
TOTAL	100	100%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

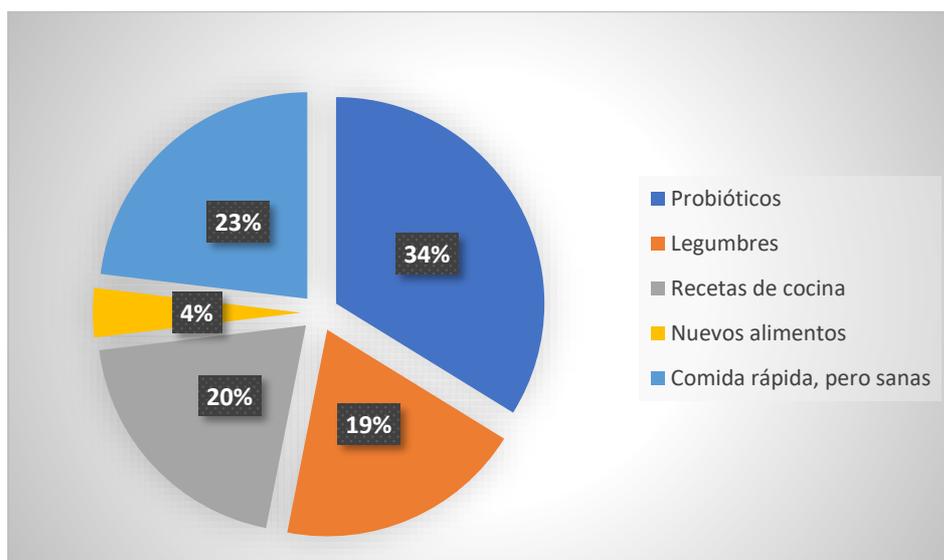


Figura 11. Intereses de búsqueda de información alimentaria

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 44 presentan el 34% manifestando un interés de búsqueda de información alimentaria de probióticos, 25 presentan el 19%, legumbres; 26 presentan el 20%, recetas de cocina; 5 presentan el 4%, nuevos alimentos y 30 presentan el 23%, comida rápida, pero sanas.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas tienen un interés de búsqueda de información alimentaria, dándoles como resultado una ayuda al mantenimiento de la flora intestinal, la regulación del tránsito intestinal, entre otros beneficios.

Tabla 12. Consumo de alimentos al día

Variable	Grupo o Valores	Frecuencia	Porcentaje
Consumo de alimentos al día	1 vez al día	4	3%
	2 a 3 veces al día	82	63%
	4 a 5 veces al día	44	34%
	Nunca	0	0%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

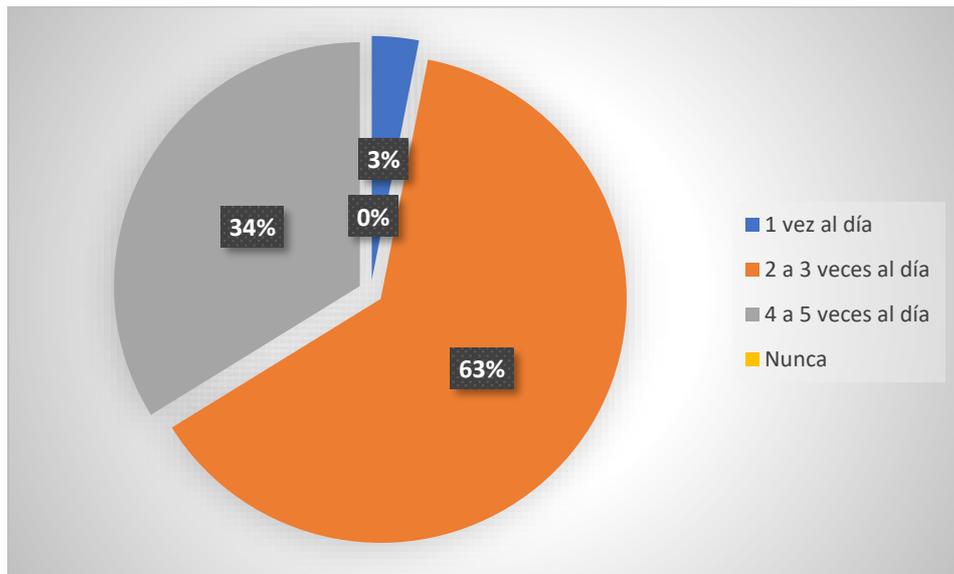


Figura 12. Consumo de alimentos al día

Fuente: Elaborado por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 4 presentan el 3% manifestando 1 vez al día el consumo de alimentos, 82 presentan el 63%, 2 a 3 veces al día; 44 presentan el 34%, 4 a 5 veces al día y, 0 presentan el 0%, nunca.

INTERPRETACIÓN: Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas, refiriéndonos que, existe un consumo alimentario de 2 a 3 veces al día.

Tabla 13. Frecuencia de consumo por grupos de alimentos

Variable	Grupo o Valores	Frecuencia	Porcentaje
Lácteos	Todos los días	19	15%
	1 vez a la semana	35	27%
	2 a 3 veces por semana	51	39%
	4 a 5 veces por semana	20	15%
	Nunca	5	4%
Carnes	Todos los días	45	35%
	1 vez a la semana	13	10%
	2 a 3 veces por semana	48	37%
	4 a 5 veces por semana	24	18%
	Nunca	0	0%
Frutas	Todos los días	32	25%
	1 vez a la semana	15	12%
	2 a 3 veces por semana	60	46%
	4 a 5 veces por semana	21	16%
	Nunca	2	1%
Verduras	Todos los días	41	32%
	1 vez a la semana	13	10%
	2 a 3 veces por semana	56	43%
	4 a 5 veces por semana	20	15%
	Nunca	0	0%
Tubérculos	Todos los días	46	35%
	1 vez a la semana	18	14%
	2 a 3 veces por semana	45	35%
	4 a 5 veces por semana	21	16%
	Nunca	0	0%
Harinas y derivados	Todos los días	39	30%
	1 vez a la semana	25	19%
	2 a 3 veces por semana	49	38%
	4 a 5 veces por semana	16	12%
	Nunca	1	1%
Cereales	Todos los días	54	41%
	1 vez a la semana	19	15%
	2 a 3 veces por semana	34	26%
	4 a 5 veces por semana	21	16%
	Nunca	2	2%
Gaseosas y jugos procesados	Todos los días	1	1%
	1 vez a la semana	52	40%
	2 a 3 veces por semana	31	24%
	4 a 5 veces por semana	9	7%
	Nunca	37	28%
Snacks	Todos los días	3	2%
	1 vez a la semana	66	51%
	2 a 3 veces por semana	37	29%
	4 a 5 veces por semana	9	7%
	Nunca	15	11%

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Lácteos: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 19 presentan el 15% manifestando que las personas consumen leche, yogurt o queso todos los días; 35 presentan el 27%, 1 vez a la semana; 51 presentan el 39%; 20 presentan el 15%, 4 a 5 veces por semana; 5 presentan el 4%, nunca.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas, representan que consumen leche, yogurt o queso 2 a 3 veces por semana, dando una significación de aportación de proteínas, calcio y una excelente calidad de vitamina A.

Carnes: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 45 presentan el 35% manifestando la frecuencia del consumo de carnes, 13 presentan el 10%; 48 presentan el 37%, 24 presentan el 18%, y 0 presentan el 0% de la frecuencia del consumo de carnes.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas, presentan con una frecuencia alta al consumo de carnes, por ejemplo: pollo, carne de res, borrego, chancho, pescado, atún y sardina, dando una significación de aportación de zinc, proteína y vitamina B12.

Frutas: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 32 presentan el 25% manifestando la frecuencia total del consumo de frutas, 15 presentan el 12%, 1 vez a la semana; 60 presentan el 46%, 2 a 3 veces por semana; 21 presentan el 16%, 4 a 5 veces por semana y, 2 presentan el 1%, nunca.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas tienen una frecuencia de consumo de frutas, las cuales, aportan vitaminas, minerales y fibra.

Verduras: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 41 presentan el 32% manifestando una frecuencia de consumo de verduras, 13 presentan el 10%; 56 presentan el 43%; 20 presentan el 15%; y 0 presentan el 0%.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la gran mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas tienen una frecuencia de consumo de verduras, aportando vitaminas, minerales y fibras.

Tubérculos: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 46 presentan el 35% manifestando una totalidad de consumo de cereales; 18 presentan el 14%, 1 vez a la semana; 45 presentan el 35%, 2 a 3 veces por semana; 21 presentan el 16%, 4 a 5 veces por semana y; 0 presentan el 0%; nunca.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas mantienen una frecuencia de consumo de tubérculos, representando que el consumo es moderado, y por ende, dicho producto ofrece vitaminas y minerales.

Harinas y derivados: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 39 presentan el 30% manifestando una frecuencia total de consumo de harinas y sus derivados, 25 presentan el 19%, 1 vez a la semana; 49 presentan el 38%, 2 a 3 veces por semana; 16 presentan el 12%, 4 a 5 veces por semana y 0 presentan el 0%, nunca.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas poseen una frecuencia consumen harinas y sus derivados (pan, bizcochos, pastas, tallarines, etc.), representando una aportación de vitaminas, fibras y una energía al cuerpo.

Cereales: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 54 presentan el 41% manifestando una totalidad de consumo de cereales; 19 presentan el 15%, 1 vez a la semana; 34 presentan el 26%, 2 a 3 veces por semana; 21 presentan el 16%, 4 a 5 veces por semana y; 2 presentan el 2%; nunca.

Fundamentándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas mantienen una frecuencia de consumo de cereales (arroz, arroz integral, quinua, amaranto), considerando un aporte de hidratos de carbono, proteínas, minerales y fibra; fuentes de energía de alta calidad.

Gaseosas y jugos procesados: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 1 presentan el 1% manifestando una totalidad de consumo de cereales; 52 presentan el 40%, 1 vez a la semana; 31 presentan el 24%, 2 a 3 veces por semana; 9 presentan el 7%, 4 a 5 veces por semana y; 37 presentan el 28%; nunca. Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas mantienen una frecuencia de consumo de gaseosas, representando que el consumo es moderado, considerando la no ingesta de dichas bebidas

Snacks: De las 130 personas a quienes se les aplicó la encuesta para Adultos Jóvenes que son el 100%; 3 presentan el 2% manifestando una frecuencia total de consumo de Snacks, 66 presentan el 51%, 1 vez a la semana; 37 presentan el 29%, 2 a 3 veces por semana; 9 presentan el 7%, 4 a 5 veces por semana y 15 presentan el 11, Nunca.

Basándose en el cuadro de puntuación directa se puede evidenciar que la mayoría de las personas que entrenan en el Gimnasio Lomas mantienen una frecuencia de consumo de Snacks, representando que el consumo es moderado y, por ende, no afecta a la salud de la población.

Tabla 14. Correlación que influyen las cuentas de comida saludable en la alimentación de la población

Variable		SI		NO		TOTAL		Valor-P
		N°	%	N°	%	N°	%	
Lácteos	Adecuado	18	19%	1	3%	19	15%	0,017*
	Insuficiente	75	81%	35	97%	110	85%	
Carnes	Adecuado	12	33%	36	39%	48	37%	0,4
	Exceso	22	61%	47	51%	69	53%	
	Insuficiente	2	6%	10	11%	12	9%	
Frutas	Adecuado	5	14%	26	28%	31	24%	0,09
	Insuficiente	31	86%	67	72%	98	76%	
Verduras	Adecuado	9	25%	28	30%	37	29%	0,5
	Insuficiente	27	75%	65	70%	92	71%	
Harinas y sus Derivados	Adecuado	12	33%	37	40%	49	38%	0,7
	Exceso	17	47%	37	40%	54	42%	
	Insuficiente	7	19%	19	20%	26	20%	
Snacks	Exceso	11	31%	34	37%	45	35%	0,5
	Normal	25	69%	59	63%	84	65%	
Tubérculos	Adecuado	9	25%	37	40%	46	36%	0,11
	Insuficiente	27	75%	56	60%	83	64%	
Gaseosas y Jugos Procesados	Exceso	12	33%	31	33%	43	33%	0,8
	Normal	24	67%	61	66%	85	66%	
Cereales	Adecuado	17	47%	37	40%	54	42%	0,4
	Insuficiente	19	53%	56	60%	75	58%	

*Valor de $p < 0,05$

Nota: Fuente elaborada por Lomas Lisse: Egresada de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN

Al comparar la influencia de las cuentas de comida saludable en la alimentación con el consumo de lácteos existe relación significativa entre estas variables, ya que el valor de $P < 0,05$. Por lo tanto, las cuentas de comida saludable influyen en el consumo de leche yogurt y queso de la población de estudio.

A diferencia de los otros grupos de alimentos de consumo al comparar las cuentas de comida saludable, se puede observar que no existe relación significativa entre estas 2 variables, ya que el valor de $P > 0,05$. Por lo tanto, las cuentas de comida saludable no influyen en consumo de carnes, frutas, verduras, harinas y sus derivados, snacks, tubérculos, gaseosas y cereales de la población intervenida.

CONCLUSIONES

- Se conoce que existen niveles relevantes de uso de la red social Facebook en los adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM, mostrándose en su desenvolvimiento social, que influye en su autoestima, relaciones personales y, a la satisfacción personal.
- Se evidencia un alto porcentaje que siguen a personas o páginas de nutricionistas en personas adultas jóvenes que asisten al gimnasio, revelando un equilibrio en su alimentación y su estilo de vida.
- Se establece que los adultos jóvenes que asisten al gimnasio siguen a personas o páginas de nutricionistas que les proporcionan una información en el aspecto nutricional llevándolos a un estable desarrollo alimentario.
- Se identifica que los intereses de búsqueda de información alimentaria que tienen los adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM, son los probióticos, los cuales, proveen al cuerpo un mantenimiento de la flora intestinal, la regulación el tránsito intestinal, entre otros beneficios.
- Con los resultados obtenidos mediante la fórmula chi cuadrado se concluye que no existe una correlación inversamente proporcional muy significativa entre las mencionadas variables, pues, dentro de los resultados obtenidos, dicho valor es de $P > 0.05$., lo que representa que, los balances de comida saludable no influyen en el consumo de carnes, frutas, verduras, harinas y sus derivados, snacks, tubérculos, gaseosas y cereales de la población indicada.

RECOMENDACIONES

- Fomentar una homeostasis en el uso de la red social Facebook estableciendo un horario diario, para conservar un hábito en los jóvenes con el fin de fomentar la seguridad personal y nutricional.
- Mantener los diferentes hábitos saludables teniendo la información desde una perspectiva educativa formando un estado de consumo de una dieta inclusiva y equilibrada evitando largas horas de ayuno.
- Establecer una preferencia de intereses entre las distintas personas y páginas de nutrición estableciendo una prioridad en su alimentación para un cambio equilibrado entre el comportamiento y lo alimentario.
- Potencializar los intereses de búsqueda de información alimentaria que tienen los adultos jóvenes, manteniendo una nutrición equitativa que favorezca el desarrollo del ser humano en un sentido integral que forme una moderación en su alimentación.
- Fortalecer una dieta balanceada que conlleve el consumo de carnes, frutas, verduras, harinas y sus derivados, snacks, tubérculos, gaseosas y cereales, satisfaciendo una alimentación homeostática, y así, formar un conjunto de hábitos que lleven a un mejor estilo de vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hooper L Aa. Alimentación sana. En.: Organizacion Mundial de la Salud ; 2018.
2. Carlos C. Las redes sociales se llanan de consejos nutricionales. Granadahoy. 2017.
3. Guerra S. Sobrepeso y obesidad matarán a 13.000 ecuatorianos más hasta 2030. Primicias. 2019.
4. Olga Psm. 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. en. Guayaquil: Universidad Catolica de Santiago de Guayaquil; 2021. p. 23 - 24.
5. Pasmay F. Análisis de redes sociales riesgos y beneficios. en. Quito: Universidad de San Francisco; 2017.
6. Soto AM. Las redes sociales virtuales y su influencia en sus hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios en la ciudad de Cali. En. Cali: Pontificia Universidad Javeriana Cali; 2017.
7. 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. en. Quito: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador; 2017.
8. Patricio Aph. “ideas irracionales y la adicción al entrenamiento de usuarios del Gimnasio “Lomas” de Riobamba, periodo septiembre 2015- febrero 2016”. en. Riobamba : Universidad Nacional de Chimborazo; 2017.
9. Elena Sak. Factores que influyen en la alimentacion de los adolescentes de 14 a. en. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2017. p. 84.
10. Nutricion FId. La OMS reclama más acciones para proteger a los niños y adolescentes de la publicidad de alimentos poco saludables. estudio esnupi - estudio nutricional en poblacion infantil española. 2019.
11. Rosell Mm. Jóvenes y redes sociales. en.: Universidad de la Laguna; 2017.

12. Flores S. El impacto de internet en la salud mental de los jóvenes ya es cuantificable. ABC Universitario. 2019.
13. Vargas Jsm. Gestión de contenido a través social media para el posicionamiento de la empresa gimnasio limitless training services en el norte de la ciudad de guayaquil. en. Guayaquil: Universidad Laica Vicente Rocafuerte De Guayaquil; 2019.
14. Mite Mkdh. Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. En. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2017.
15. Castillo Dpa. En hábitos saludables en la adolescencia.: programa de adolescentes; 2019.
16. Blas Segovia Aguilar Rmsmdláogmega. Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia. Dialnet. 2017; 15(3).
17. Garrido Mf. Formación basada en las Tecnologías de la Información y Comunicación: Análisis didáctico del proceso de enseñanza-aprendizaje. 2018.
18. Fuente Ldl. Redes sociales para organizaciones : una guía básica. En. Rioja : Universidad Nacional de La Rioja ; 2017.
19. González T. Juventud y redes sociales: motivaciones y usos preferentes. Comunicar. 2017.
20. García Jf. Digital 2020: el uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial. 2020.
21. Cruz Oem. “uso de las redes sociales como medio comercial”. En. Guatemala : Universidad de San Carlos de Guatemala; 2019.
22. Morales Kmt. YouTube, como una estrategia de publicidad para palladio. 2017.
23. Cojón Jci. “el uso de whatsapp en la comunicación entre adolescentes”. en. Guatemala : Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017. p. 37.
24. Serrano Dmr. Ininstagram como herramienta de comunicación publicitaria: el caso de made with lof. 2017.
25. Salazar Gp. ¿Por qué es relevante el estudio de TikTok desde la comunicación? [Online]. Disponible en: <http://www.amidi.org/tiktok-comunicacion/>.
26. Dávalos N. En Ecuador, el 78,7% de los ciudadanos usa redes sociales. Primicias. 2021.

27. Nadal Mvs. Los hábitos de alimentación se contagian entre los usuarios de las redes sociales. 2020.
28. Hernández G. ¿Influyen los medios de comunicación en el consumo de alimentos? Efe: salud. 2017.
29. Alvarez A. Los factores determinantes de la elección de alimentos. Food facts for healthy choices. 2017.
30. L H. Alimentación sana. Organizacion Mundial de la Salud. 2018.
31. Amzallag Dw. De perder peso, al control del peso: experiencia de un programa. Scielo. 2017.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta para Adultos Jóvenes

Objetivo: Evaluar la influencia de las redes sociales en los hábitos saludables de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba, en el periodo de mayo a octubre del 2021.

Género: Femenino Masculino

Edad: 18– 20 años 21– 23 años 24– 26 años

¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?

Siempre= 7 días Frecuentemente= 4-5 días a la semana A veces= 2-3 días a la semana Nunca= 0 veces a la semana

Siempre Frecuentemente A veces Nunca

3. ¿Cuánto tiempo designa por día al uso de las redes sociales?

1 a 2 horas 3 a 4 horas Más de 4 horas

4. ¿Qué red social usa con mayor frecuencia?

Facebook Instagram Twitter YouTube TikTok

5. ¿Eres seguidor de alguna red social, la cual brinda información sobre: alimentación, dietas o recetas?

Si No

6. ¿Qué tipo de personas sigue en las redes sociales usted para obtener información nutricional?

Nutricionistas Influencers Youtubers Entrenadores deportivos

7. ¿Cuándo veo las publicaciones de comida saludable tengo intención de hacer esas recetas?

Si No

8. ¿Las redes sociales me ayudan a conocer qué son hábitos saludables ?

Si No

9. influye las redes en tu alimentación

Si No

10. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?

1 vez al día 2 a 3 veces al día 4 a 5 veces al día Nunca

11. ¿Con qué frecuencia consume leche, yogurt o queso?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

12. ¿Con qué frecuencia consume carnes (pollo, carne de res, borrego, chanco, pescado, atún, sardina)?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

13. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

14. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

15. ¿Con qué frecuencia consume tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria blanca, etc)?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

16. ¿Con qué frecuencia consumes harinas y sus derivados (pan, bizcochos, pastas, tallarines, etc)?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

17. ¿Con qué frecuencia consume cereales (arroz, arroz integral, quinua, amaranto)?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

18. ¿Con qué frecuencia consume gaseosas y jugos procesados?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

19. ¿Con qué frecuencia consume Snacks (papas fritas, cachitos, doritos, chifles)?

Todos los días 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por semana Nunca

20. ¿Qué tipo de información alimentaria busca en las redes sociales?

Probióticos Legumbres

Recetas de cocina Nuevos alimentos Comida rápida, pero sanas

Anexo 2. Ejecución de la encuesta





DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, LISSE MISHHELL LOMAS ROMERO, con C.C: 0604055210 autor/a del trabajo de titulación: **Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba** previo a la obtención del título de LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

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

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

Guayaquil, **15 de septiembre de 2021**

f. _____

LISSE MISHHELL LOMAS ROMERO

C.C: 0604055210



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA:	Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba		
AUTOR(ES)	Lisse Mishell Lomas Romero		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	María Magdalena Rosado Alvarez		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TITULO OBTENIDO:	Licenciada En Nutrición, Dietética Y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	15 de septiembre del 2021	No. DE PÁGINAS:	55
ÁREAS TEMÁTICAS:	Redes sociales, hábitos alimentarios		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios, Nutrición, Redes Sociales		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes de 18 a 26 años que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba. Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo descriptivo, el mismo que permitió describir la relación de las variables de la población de estudio, en el cual, se encuestó una muestra de 130 jóvenes que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión, la prueba que se utilizó para describir y analizar los datos obtenido fue la prueba Chi cuadrado de Pearson. Como resultado los adolescentes presentan interés en temas relacionados con alimentación y son seguidores de páginas de esta índole, el 69% considera haber sido influenciado en ciertos hábitos alimentarios con el uso y la información de las redes sociales. Por lo que se concluye que las cuentas de comida saludable influyen en el consumo de lácteos de la población de estudio ya que el valor de $P < 0.05$, a diferencia de los otros grupos de alimentos de consumo no existe relación significativa.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593 993148520	E-mail: lisse.lomas@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Carlos Poveda Loor		
	Teléfono: +593 993592177		
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			