



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“Percepciones y comportamientos de los jóvenes de 18 a 25 años sobre el contenido de promoción de hábitos alimentarios saludables de los nutricionistas creadores de contenido en la red social Instagram”

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Delia Brigitte Calero Castillo (0009-0002-8903-2975)
Manuel Antonio Santos Fernández (0009-0003-5342-0316)

Asesor:

Víctor Alfonso Mamani Urrutia (0000-0002-5508-0883)

Lima – Perú

2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 23 de junio de 2023.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Lorena Maria Saavedra Garcia	<input type="checkbox"/>
Miembro: Mg. Monica Hortencia Caceda Quispe	
Miembro: Lic. Mayra Milagros Meza Hernandez	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Percepciones y comportamientos de los jóvenes de 18 a 25 años sobre el contenido de promoción de hábitos alimentarios saludables de los nutricionistas creadores de contenido en la red social Instagram”

Presentada por el bachiller:

- Delia Brigitte Calero Castillo
- Manuel Antonio Santos Fernández

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis(s): Delia Brigitte Calero Castillo y Manuel Antonio Santos Fernández			Nota (en letras): 15 (quince)	
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()	

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Mg. Lorena Maria Saavedra Garcia
Presidente del Jurado

Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Asesor

Mg. Monica Hortencia Caceda Quispe
Miembro 1

Lic. Mayra Milagros Meza Hernandez
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, 5 de Julio del 2023

Señor,
Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –**

De nuestra consideración,

Yo: Delia Brigitte Calero Castillo y Manuel Antonio Santos Fernández, egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis Víctor Alfonso Mamani Urrutia declaramos que este informe final de tesis de investigación titulado: Percepciones y comportamientos de los jóvenes de 18 a 25 años sobre el contenido de promoción de hábitos alimentarios saludables de los nutricionistas creadores de contenido en la red social Instagram sustentado para obtener el título de Licenciado en Nutrición y Dietética es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos ², que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



**Firma tesista
DNI: 77323041**



**Firma tesista
DNI: 46977857**



**Firma del asesor de tesis
DNI: 43441472**

¹ En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

² Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Percepciones y comportamientos de los jóvenes de 18 a 25 años sobre el contenido de promoción de hábitos alimentarios saludables de los nutricionistas creadores de contenido en la red social Instagram

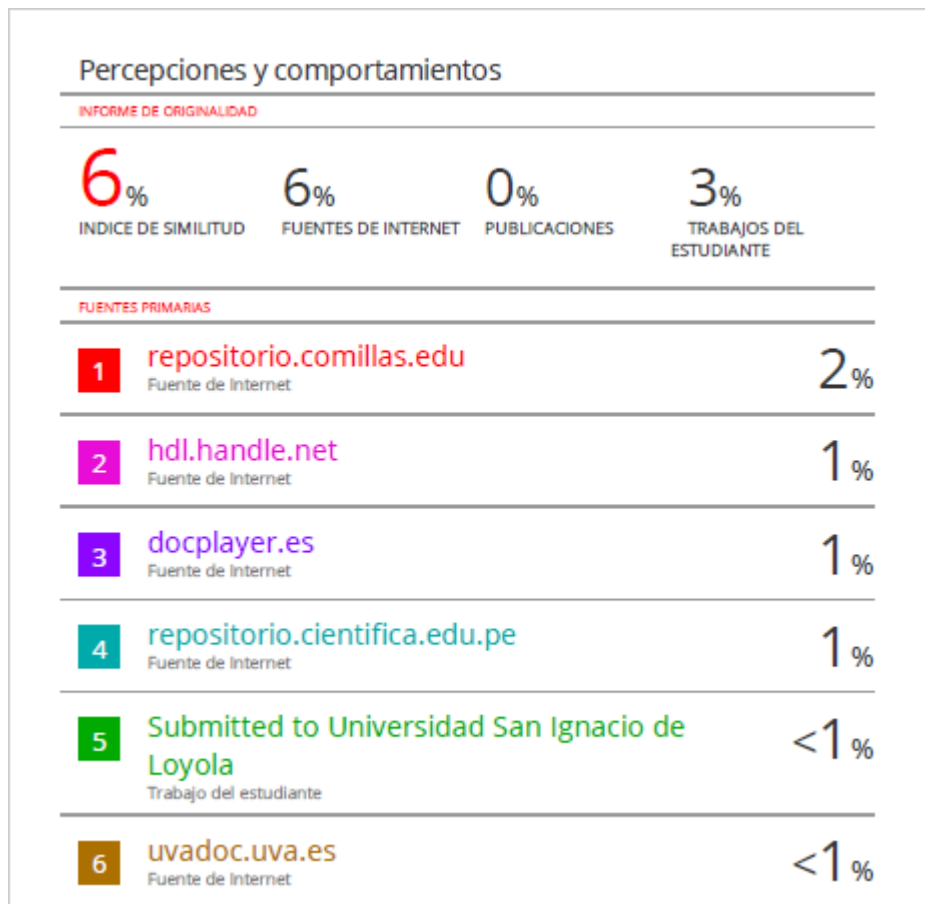
Autores. Delia Briguitte Calero Castillo; Manuel Antonio Santos Fernandez.

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2130830925).

Resultado de la evaluación. 6%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



Agradecimientos

A nuestros familiares, y, en especial, a nuestros padres, ya que son quienes nos han brindado la oportunidad de estar hoy aquí, convirtiéndonos en profesionales titulados. A nuestras mascotas, Leia y Buddy por ser ese foco de alegría y buenos ánimos siempre. Gracias por confiar en nosotros en todo momento, y hacernos ver que somos capaces de mucho más de lo que creemos. Sin ustedes, este camino no hubiese sido lo mismo.

RESUMEN

Antecedentes: Las percepciones y comportamientos de los jóvenes sobre las publicaciones de hábitos alimentarios saludables en Instagram son importantes ya que aquellos se encuentran en una etapa tecnológica, de redes sociales y en el que la alimentación es esencial para su formación universitaria. **Objetivos:** Explorar las percepciones y comportamientos de los jóvenes de 18 a 25 años sobre el contenido de promoción de hábitos alimentarios saludables que brindan los nutricionistas creadores de contenido en la red social de Instagram. **Materiales y métodos:** Estudio cualitativo con diseño de fundamentación teórica debido a que permite describir y analizar los hábitos alimentarios. La investigación se llevó a cabo con 30 jóvenes y 8 nutricionistas. El muestreo de los jóvenes se realizó mediante la técnica bola de nieve, por lo que se realizaron 5 grupos focales de 6 participantes, mientras que para los nutricionistas fue por conveniencia, debido a que los investigadores realizaron una búsqueda manual de perfiles con palabras clave, es decir, se introdujeron las palabras clave en el buscador de Instagram para obtener resultados. **Resultados:** las percepciones y comportamientos de los jóvenes de 18 a 25 años sobre el contenido de promoción de hábitos alimentarios saludables que brindan los nutricionistas creadores de contenido en la red social de Instagram son positivos ya que estos últimos reciben mucha información de calidad. Los jóvenes perciben que la información recibida y aprendida es gracias al tipo de publicaciones que suelen ser breves y entendibles; a su vez, se refleja en el comportamiento al poner en práctica lo aprendido y crear así mejores hábitos alimentarios. Las publicaciones que hacen los nutricionistas en Instagram son aprovechadas de la mejor manera para una mejor alimentación en la medida de lo posible con lo cual los jóvenes aseguran sentirse mejor. **Conclusión:** Los jóvenes tuvieron una recepción positiva al contenido de promoción de hábitos alimentarios que realizaban los nutricionistas y pusieron en práctica las recomendaciones, tips y recetas brindadas por los nutricionistas. Asimismo, el contenido con mayor aceptación fueron las recetas, consejos nutricionales y mito/realidad; mientras que las estrategias comunicacionales con más aceptación fueron los reels y post.

Palabras clave: Percepciones; comportamientos; hábitos alimentarios saludables; jóvenes; Instagram.

ABSTRACT

Background: The perceptions and behaviors of young people about healthy eating habits publications on Instagram are important since those are in a technological, social networking stage and in which food is essential for their college education. **Objectives:** To explore the perceptions and behaviors of young people aged 18 to 25 years about the content promoting healthy eating habits provided by nutritionists who create content on the Instagram social network. **Materials and methods:** Qualitative study with theoretical foundation design due to the fact that it allows describing and analyzing eating habits. The research was conducted with 30 young people and 8 nutritionists. The sampling of the young people was done using the snowball technique, so 5 focus groups of 6 participants were conducted, while for the nutritionists it was by convenience, due to the fact that the researchers conducted a manual search of profiles with keywords, that is, the keywords were entered in the Instagram search engine to obtain results. **Results:** the

perceptions and behaviors of young people aged 18 to 25 years about the content promoting healthy eating habits provided by nutritionists content creators on the Instagram social network are positive since the latter receive a lot of quality information. Young people perceive that the information received and learned is thanks to the type of publications that are usually brief and understandable; in turn, it is reflected in the behavior by putting into practice what they have learned and thus creating better eating habits. The publications made by nutritionists on Instagram are taken advantage of in the best way for better nutrition as far as possible with which young people ensure they feel better. **Conclusion:** Young people had a positive reception to the content promoting eating habits made by nutritionists and put into practice the recommendations, tips and recipes provided by nutritionists. Likewise, the most accepted content were the recipes, nutritional tips and myth/reality; while the most accepted communication strategies were the reels and post.

Keywords: Perceptions; behavior; healthy eating habits; youths; Instagram.