



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

“Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los  
adolescentes y adultos: una revisión sistemática”

Trabajo de investigación para optar el grado académico de:  
Bachiller en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Rodrigo Alonso Blanco Quevedo (0000-0002-6227-6673)  
Desny Yugaly Manrique Saavedra (0000-0002-0717-114X)  
Verónica Silva Díaz (0000-0003-1111-7418)

Asesor:

Akram Abdul Hernández Vásquez (0000-0003-1431-2526)

Lima – Perú

2020



**ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Nº 003-DACND-DAFCS-  
U.CIENTÍFICA-2021 PARA OBTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**

Lima, 15 de marzo del 2021

El trabajo de investigación titulado:

**“Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y  
adultos: una revisión sistemática”**

Presentado por los estudiantes:

- Rodrigo Alonso Blanco Quevedo (0000-0002-622-6673)
- Desny Yugalay Manrique Saavedra (0000-0002-0717-114X)
- Verónica Silva Díaz (0000-0003-1111-7418)

Asesorado por:

- Mg. Akram Abdul Hernández Vásquez (0000-0003-1431-2526)

Revisado por:

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

Luego de haber evaluado el trabajo de investigación, se da por:

- Aprobado ( X )
- Desaprobado ( )

Se firma la presente acta en señal de conformidad.

**Mg. Akram Abdul Hernández Vásquez**  
Asesor

**MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia**  
Revisor

T // (51) 610 6738  
informes@cientifica.edu.pe  
cientifica.edu.pe

## RESUMEN

**Objetivo:** Revisar evidencia científica sobre el impacto de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los adolescentes y adultos. **Materiales y métodos:** Se evaluaron estudios de tipo experimental, cuasi-experimental y observacional. Las bases de datos bibliográficos que se utilizaron son: **PubMed, Scopus y LILACS**. El riesgo de sesgo se evaluó mediante una herramienta de la Colaboración Cochrane. **Resultados:** En la búsqueda se identificaron 883 artículos. Luego de evaluar exhaustivamente los títulos y resúmenes, se seleccionaron 28 artículos, que posterior a su lectura completa solo se seleccionaron 3 artículos. El primero reportó que existe una influencia positiva en la estructura de la dieta, como la disminución del consumo de lípidos (7,62%), aumento de proteínas (7,1%), CHO (5,3%) y micronutrientes (Ca y Mg), todo gracias a la red social Facebook al momento de brindar consejos e información nutricional, mientras que el segundo demostró que hubo un aumento en la puntuación media en todos los grupos de investigación, en los folletos nutricionales de 15,79 que se tenía de conocimiento nutricional antes de la intervención a 20,14, en las redes sociales de 16,55 a 18,07 una influencia positiva del folleto nutricional y las redes sociales en el conocimiento de los adolescentes sobre los alimentos que engordan. En el tercer estudio se evidenció que, el 95,1 % se saltaban el desayuno, el 96,7% consumían bebidas energéticas y el 93,1 % azucaradas frente al uso de las redes sociales de manera irregular hasta más de 5h/d. **Conclusión:** Según los estudios que se incluyeron en la revisión, las intervenciones realizadas tuvieron impacto positivo como negativo en la conducta/conocimiento respecto a la alimentación debido al uso de las redes sociales en los adolescentes y adultos.

**PALABRAS CLAVES:** Redes sociales, conducta alimentaria.

**ABSTRACT**

**Objective:** Review scientific evidence on the impact of social networks on the eating habits of adolescents and adults. **Materials and methods:** Experimental, quasi-experimental and observational studies were evaluated. The bibliographic databases used are: PubMed, Scopus and LILACS. Risk of bias was assessed in a Cochrane Collaboration tool. **Results:** The search identified 883 articles. After exhaustively evaluating the titles and abstracts, 28 articles were selected, which after their complete reading only 3 articles were selected. The first reported that there is a positive influence on the structure of the diet, such as a decrease in lipid intake (7,62%), an increase in protein (7,1%), CHO (5,3%) and micronutrients (Ca and Mg), all thanks to the social network Facebook when providing advice and nutritional information, while the second showed a positive influence of the nutritional brochure and social networks on the knowledge of the teens about fattening foods. In the third study it was evidenced that 95,1% skipped breakfast, 96,7% consumed energy drinks and 93,1% sugary due to the use of social networks in an irregular way up to more than 5h / d. **Conclusion:** According to the studies included in the review, the interventions carried out had an impact positive as negative on the behavior/ knowledge in the eating due to use of social networking in teenagers and adults.

**KEY WORDS:** Social networking, feeding behaviour,

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), indica que, la alimentación saludable es un aspecto de preocupación a nivel mundial, ya que existe una mayor producción de alimentos ultraprocesados, el crecimiento de la población en las zonas urbanas y el cambio en los hábitos de vida, lo que conlleva a la modificación de comportamientos alimentarios (1).

Los comportamientos alimentarios se ven reflejados en la propia conducta del individuo que está relacionada con su estilo de vida. Actualmente, las tendencias alimentarias hacia la buena comida han cambiado, ya que el tamaño de las raciones de consumo excesivas no se considera a una adecuada calidad, puesto que es un error nutricional. Esto podría estar ocasionando problemas de salud por el abuso de aditivos en los alimentos, el abuso de alimentos que contengan ácidos grasos trans lo que produce en la mejora del sabor y textura (2).

Una de las razones principales que inducen a esta modificación alimentaria o cambio de comportamiento alimentario, se debe al uso de las redes sociales tales como Facebook, Twitter, Instagram, entre otros. ¿Pero quiénes son los que usan frecuentemente? La generación del Millennial, nacidos en los 80s y 90s, son el grupo que tienen mayor contacto con la era digital, ya que les permiten difundir información e interactuar de manera rápida durante el tiempo de ocio (3). Por esta razón, en estos medios de comunicación, las diversas empresas promocionan sus productos y brindan información relacionada a la salud para así captar al consumidor (4). Sin embargo, existe información errónea relacionada a la alimentación, conocida como

“dietas de moda” y, estas no siempre son avalados científicamente, por ende, podría traer complicaciones en la salud a la hora de seguir los consejos que se ofrecen en las redes sociales (5).

Autores como Barre et al. nos presentan un estudio donde muestra que el 75% de las 107 publicaciones relacionadas con la comida analizadas en Facebook eran de alimentos no saludables, ya que presentaban altas cantidades de energía, lo que influye en la conducta alimentaria que puede traer consecuencias en el peso corporal (6). Esto demuestra la desinformación en las redes sociales, como lo indica Espinoza E. et al., la disposición de desinformación errónea a través de redes, utilizando por conveniencia “titulares alarmistas, información científica confusa, creación de estereotipos o etiquetas, poco contexto de las informaciones de salud, uso inapropiado, abuso o frivolidad de términos, imágenes erróneas o escabrosas y poca información preventiva”. También nos muestra que, la falta de información, omite la información válida y relevante (7).

De acuerdo a lo anterior, se ve reflejado principalmente en las elecciones y decisiones de las personas, lo que podría ocasionar cambios en los hábitos alimentarios, ya que en las redes sociales se pueden revelar información que pueda atraer al consumidor sin detallar las consecuencias en relación al ámbito social, ambiental o de salud, tanto así que, ellos puedan interactuar a través de acciones como: me gusta, compartir e incluso dejar comentarios (8). Dadas las evidencias acerca del uso de las redes sociales en relación con la alimentación, nos preguntamos ¿Cuál es el impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y adultos?

## **OBJETIVO GENERAL**

Determinar el impacto de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los adolescentes y adultos.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Protocolo y registro**

No se registró el protocolo en una base de datos de registro.

Este estudio se refiere a una revisión sistemática de la literatura reportada siguiendo la guía PRISMA. La metodología de investigación para esta revisión incluye a los adolescentes de 11 a 17 años y adultos de 18 a 59 años.

### **Criterios de elegibilidad**

- **Criterios de inclusión**

- Artículos originales semejantes al tema de investigación de tipo experimental, cuasi experimental y observacional, menores a 10 años de antigüedad.
- Estudios con idioma español e inglés.
- Estudios que incluyan variables tales como redes sociales (independiente) y hábitos alimentarios (dependiente).

- **Criterios de exclusión**

- Artículos originales semejantes al tema de investigación de tipo experimental, cuasi experimental y observacional, mayores a 10 años de antigüedad.

- Personas menores de 11 años y mayores de 59 años.
- Personas con comorbilidades.

### **Fuentes de información**

Se usaron tres bases de datos bibliográficas: Scopus, PubMed y LILACS. Se llegó a escoger estas bases de datos, ya que son una importante fuente de artículos internacionales.

### **Búsqueda**

La búsqueda se realizó en las bases de datos bibliográficas como: PubMed, Scopus y LILACS, el cual se emplearon términos MeSH para una eficiente obtención de resultados de artículos, como se muestra en el anexo n°1. Esta búsqueda se realizó el 1 de noviembre del 2020. Además, se efectuó un proceso de eliminación de duplicados en el programa Rayyan QCRI.

### **Selección de estudios**

En un inicio, se seleccionaron los artículos totales que se mostraban en cada base de datos bibliográficas. Posteriormente, se realizó la evaluación de cada artículo en el programa Rayyan QCRI, de los cuales se revisó el título y resumen para ver si cumplían con las variables y objetivo del estudio. Para ello, se procedió a tomar la decisión de ser incluido, tal vez incluido o excluido. Además, se identificaron aquellos artículos duplicados para excluirlos del estudio.

### **Proceso de recopilación de datos**

Los datos de los artículos incluidos en esta revisión sistemática, se procedieron al programa Microsoft Excel, donde se realizó una tabla incluyendo el número de referencia, el autor, el año de publicación, el país, el tipo de estudio, la población, el rango de edad, la intervención, la duración de la intervención y los resultados.

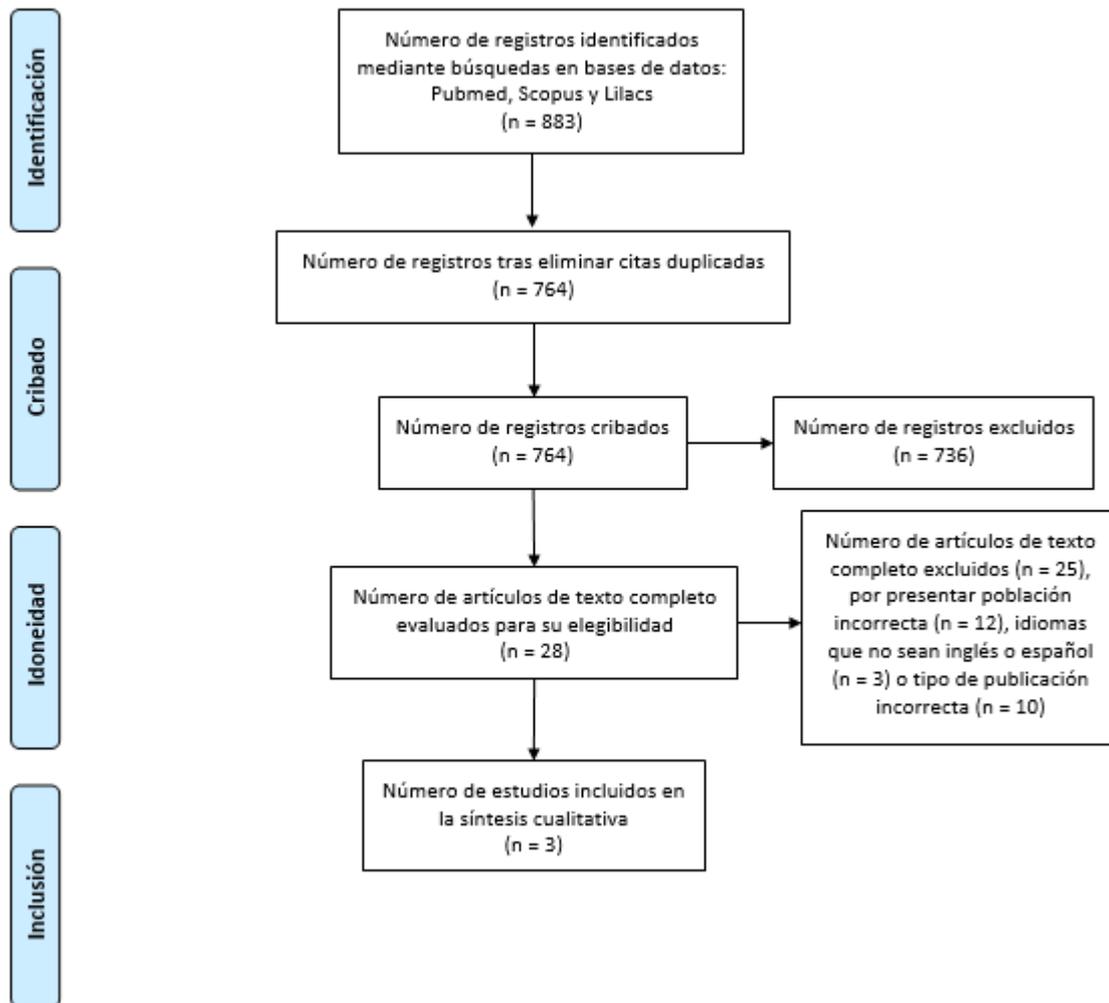
### **Riesgo de sesgo en estudios individuales**

Para la evaluación del riesgo de sesgo se empleó la herramienta de la Colaboración de Cochrane para los 3 autores: Vander et al., Firmansyah, et al. y Sampasa, et al; de manera individual. Estos estudios mostraron un bajo riesgo de sesgo como indica en la tabla N°5.

## **RESULTADOS**

### **Selección de estudios**

En un inicio, se obtuvieron 883 artículos, y de éstos se eliminaron 855 artículos, ya que no tenían nada que ver con las variables del estudio. Luego, se seleccionaron 28 artículos y se procedió a una revisión de manera minuciosa de los artículos, de los cuales 25 se descartaron, ya que presentaban población incorrecta (n=12), pertenecían a idiomas que no eran español o inglés (n=3) y el tipo de publicación era incorrecto (n=10). Al finalizar el descarte de los artículos, se incluyeron 3 artículos para el estudio, ya que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión, como muestra en la figura N°1.



**Figura N°1:** Flujo de selección de los estudios incluidos en la revisión sistemática

### Características de los estudios

Entre los artículos seleccionados todos fueron de alcance internacional de bases científicas como Lilacs y Scopus. En la tabla N°1 se podrá visualizar las características de cada estudio específico. Las publicaciones están escritas en inglés y español, todos cuentan con una fecha en donde cada uno se publicó que van desde el año 2015 y 2019. Estos 3 estudios realizados tuvieron como población a hombres y mujeres en las etapas de adolescencia y adultez sin presentar problemas en su

salud, es decir sin enfermedades. Cada estudio tiene una muestra promedio de 24 a 9858 sujetos en adolescentes de 12 a 18 años y adultos de 19 a 33 años.

N° Referencia	Autores	Año de publicación	País	Tipo de estudio	Población	Rango de edad	Intervención	Duración de la intervención	Resultados
9	Vander, et al.	2019	EE.UU.	Estudio experimental	22 (12 mujeres adultas y 10 adolescentes gestantes)	16-33 años todas mujeres	Evaluar la efectividad de intervenciones (mensajes semanales) en las redes sociales (Facebook) para mejorar la calidad de la dieta, creencias y conocimientos sobre la salud en adolescentes gestantes y mujeres adultas de bajos ingresos.	18 semanas	Hubo una mejora en la dieta. El consumo de azúcar aumentó en las adolescentes como adultos ( $7,4 \pm 0,2$ frente a $6,3 \pm 0,1$ g / d respectivamente). Y disminución de fibra en adolescentes de 21.3 a 21.1 g/d y en adultas 21.9 a 21.2 g/d.
10	Firmansyah, et al.	2019	Indonesia	Estudio cuasi experimental	96	16 - 18 años	Se brindó educación nutricional mediante redes sociales y folletos nutricionales.	2 semanas	Hubo un aumento en la puntuación media en todos los grupos de investigación, en los folletos nutricionales de 15.79 que se tenía de conocimiento nutricional antes de la intervención a 20.14, en las redes sociales de 16.55 a 18.07. Estos resultados demostraron una influencia positiva del folleto nutricional y las redes sociales en el

									conocimiento de los adolescentes sobre los alimentos que engordan.
11	Sampasa, et al.	2015	Reino Unido	Estudio observacional transversal	9858 Estudiantes adolescentes (hombres: 4428 y mujeres: 5430 )	Edad media de 15	Conocimiento del comportamiento alimentario de los adolescentes mediante encuestas, respecto al salto de las comidas del desayuno, el consumo de bebidas azucaradas y energéticas frente al uso de las redes sociales.	-----	El 95.1 % se saltaban el desayuno, el 96.7% consumían bebidas energéticas y el 93.1 % azucaradas debido al manejo de las redes sociales de manera irregular hasta más de 5h/d.

**Tabla N°1:** Características de los estudios

**Síntesis de los resultados**

En un estudio realizado en USA, Killey Vander, *et al.* que se muestra en la tabla N°2, realizaron un estudio en adolescentes gestantes y mujeres adultas, donde se evaluó la efectividad de las intervenciones (mensajes informativos y motivacionales semanales) por medio de la red social Facebook, con la finalidad de mejorar la calidad

de su dieta, creencias y conocimientos sobre la salud. Se obtuvo que, sí hubo mejoría en su dieta, (más no significativa ya que se los rangos de macronutrientes y micronutrientes estaban dentro del rango establecido antes y después de la intervención). Principalmente en la disminución de lípidos (7.62%), el aumento de proteínas (7.1%), carbohidratos (5.3%) y micronutrientes (Ca y Mg), el consumo de azúcar aumentó tanto para las adolescentes como los adultos ( $7,4 \pm 0,2$  frente a  $6,3 \pm 0,1$  g/d respectivamente) y se evidenció una disminución de fibra en adolescentes de 21,3 a 21,1 g/d y en adultas 21,9 a 21,2 g/d. Por otro lado, el consumo de kcals diarias aumentó de 1937 a 2638 kcals en las adolescentes gestantes y en las mujeres adultas se logró una disminución de 2265 a 2218 kcals diarias (9).

Variable Ingesta Dietética Diaria	Adolescentes (n=10)		Adultos (n=12)	
	Pre-intervención	Post-intervención	Pre-intervención	Post-intervención
<b>Calorías (kcal)</b>	1937	2638	2265	2218
<b>Grasas (g)</b>	97,9	90,0	97,7	90,7
<b>Proteínas (g)</b>	84,7	90,0	84,3	90,7
<b>Carbohidratos (g)</b>	318,7	335,9	318,9	335,5
<b>Azúcar (g)</b>	124,6	132,0	125,2	135,0
<b>Fibra (g)</b>	21,3	21,1	21,9	21,2
<b>Folato (ug)</b>	537,6	531,5	537,7	530,7
<b>Hierro (mg)</b>	19,5	21,2	19,5	21,2
<b>Calcio (mg)</b>	851,0	893,6	851,2	892,9
<b>Magnesio (mg)</b>	212,4	227,5	212,6	227,7

**Tabla N°2:** Diferencias grupales y efectos temporales de una intervención en redes sociales sobre el consumo de macro y micronutrientes durante el embarazo entre adolescentes y mujeres adultas.

En otro estudio realizado en Indonesia, Firmansyah, *et al.* que se muestra en la tabla N°3, brindaron educación nutricional mediante redes sociales y se entregó folletos nutricionales durante 2 semanas, con el objetivo de evaluar el efecto que tienen en el conocimiento y el consumo de alimentos de engorde de los adolescentes, donde hubo un aumento en la puntuación media, los cuales fueron significativos en todos los grupos de investigación en los folletos nutricionales de 15,79 que se tenía de conocimiento nutricional antes de la intervención a 20,14, en las redes sociales de 16,55 a 18,07. Estos resultados demostraron una influencia positiva del folleto nutricional y las redes sociales en el conocimiento de los adolescentes sobre los alimentos que engordan (10).

<b>Conocimiento nutricional</b>	<b>La puntuación media de prueba previa y posprueba</b>
<b>Folleto nutricional</b>	
antes de	15,79
después de	20,14
<b>Medios de comunicación social</b>	
antes de	16,55
después de	18,07

<b>Grupo de control</b>	
antes de	17,36
después de	17,62

**Tabla N°3:** Efecto del folleto nutricional y las redes sociales en el conocimiento de los adolescentes sobre el engorde.

Finalmente, en un estudio realizado en Reino Unido, Sampasa Kanyinga H, *et al.* como se muestra en la tabla N°4, realizaron un estudio a los estudiantes adolescentes, donde evaluaron mediante encuestas para identificar cuánto tiempo ellos pasan en las redes sociales tales como: Facebook, Twitter, Instagram y MySpace y cómo esto influía en el comportamiento alimentario. Para lo cual, se evidenció que, el 95,1 % se saltaban el desayuno, el 96,7% consumían bebidas energéticas y el 93,1 % azucaradas frente al uso de las redes sociales de manera irregular hasta más de 5h/d (11).

	<b>Salto del desayuno</b>	<b>Consumo de bebidas azucaradas</b>	<b>Consumo de bebidas energéticas</b>
<b>Uso no diario (%)</b>	9,4	10,4	7,7
<b>&lt; 1h/d (%)</b>	11,4	14,4	12,7
<b>1h/d (%)</b>	18,8	19,5	19,9
<b>2h/d (%)</b>	21,1	19,6	22,5

3-4h/d (%)	20,3	17,7	19,6
> o igual a 5 h/d (%)	14,1	11,5	14,3
<b>TOTAL (%)</b>	95,1	93,1	96,7

**Tabla N°4:** Hábitos alimenticios pocos saludables frente al uso de las redes sociales

### Evaluación de calidad

Para la evaluación de calidad de los estudios incluidos, se ha utilizado la herramienta de la Colaboración Cochrane. Los resultados obtenidos fueron los adecuados, ya que se evidenciaron aquellas conductas alimentarias en los adolescentes y adultos frente al uso de las redes sociales, además, los datos presentados eran precisos y contundentes de acuerdo al grupo poblacional.

Autor	Generación de la secuencia	Ocultamiento de la asignación	Cegamiento de los participantes del personal	Cegamiento de los evaluadores del resultado	Datos de resultado	Notificación selectiva de los resultados	Otros sesgos
Vander K, <i>et al.</i>	+	+	+	+	+	+	+
Firmansyah, <i>et al.</i>	+	+	+	+	+	+	+
Sampasa, <i>et al.</i>	+	+	+	+	+	+	+

**Tabla N°5:** Evaluación de riesgo de sesgo de los estudios

Bajo riesgo	+
Riesgo de sesgo poco claro	?
Alto riesgo de sesgo	-

## DISCUSIÓN

En el primer y segundo estudio, demostraron cambios de comportamiento en los hábitos alimenticios a través de la información brindada tales como mensajes educativos y folletos presentados en las redes sociales para el incremento de conocimientos de estos grupos poblacionales y mejoren su calidad nutricional, como muestra un caso similar, donde el 74,5% de adolescentes del género femenino que siguen páginas relacionadas a la alimentación saludable, incrementaron sus conocimientos a través de las recetas nutritivas presentadas en las redes sociales para la mejora de su estado nutricional (3). Sin embargo, en el tercer estudio, las redes sociales mostraron un impacto negativo debido a la información que recibían los adolescentes, lo que conlleva a presentar malos hábitos en la alimentación, así como también en otro estudio muestra que, el 55.6% demostraron hábitos inadecuados en la alimentación debido al consumo bajo de sus alimentos, ya que el 76.1% no consumían los 4 o 5 tiempos de comida frente al manejo de las redes sociales (13).

Por otro lado, se ha visto en los resultados que, las redes sociales son medios que han formado parte de los adolescentes y jóvenes como Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, el cual permite la interacción virtual, ya sea con familiares, amigos, conocidos o desconocidos, publicar imágenes y videos, realizar comentarios en los

perfiles de amigos y diversas entidades (14). Debido a esta tendencia hacia el consumismo tecnológico, se ha visto en un estudio que el 35% de los jóvenes se dedican más de 5 horas al día conectados a las redes sociales a través de los diferentes dispositivos tales como: celulares, *tablets*, computadoras o laptops; un 18% se conectan de 3 a 4 horas al día y no hubo nadie que esté conectados menos de 30 minutos al día (15).

Asimismo, se ha destacado la importancia que tiene hoy en día los diferentes movimientos y/o información brindada por redes sociales acerca de los hábitos de alimentación en todas las etapas de vida y la gran influencia que tienen en la vida de las personas que están dispuestos a modificar sus hábitos de consumo. En la actualidad, existe el movimiento *Real fooding* donde se concientiza a la población sobre el tipo de alimentos que se consume a diario, se ha evidenciado que este movimiento es capaz de modificar comportamientos en la sociedad a la hora de realizar la compra y optar por productos más saludables (16). Debido a que la gran parte de lo que se consume a través de redes sociales tiene influencia, se puede evidenciar que los jóvenes son más receptivos y permeables a las informaciones que reciben sobre su cesta de compra. Según la encuesta de consumo realizada en el 2019, las informaciones online, cómo las publicaciones o noticias, o plataformas online afectan la decisión de compra en un 38% de los encuestados (17).

Otro de los puntos a tener en cuenta en esta revisión es el público objetivo, en donde se realizan las intervenciones mencionadas, como en dos estudios (Firmansyah, *et al* y Sampasa, *et al*) donde la edad media que se incluyó eran adolescentes. En estas edades, se puede observar señales de cambios de conducta alimentaria de manera

continua, debido a la preocupación excesiva que se tiene por los alimentos que consumen a diario y la percepción distorsionada que tienen de su imagen corporal (10 y 11). Un estudio por (Del Barrio Fernández, *et al*) indica que la adolescencia es un periodo fundamental para el desarrollo de toda persona, porque se logra la madurez intelectual a través de la adquisición de varios conocimientos, de igual manera el desarrollo de la personalidad que se va manifestando con el pasar del tiempo y a raíz de ello se desarrollan diversas conductas y actitudes sociales que rigen las relaciones con los demás (18). Con respecto al estudio restante (Vander, *et al.*) el público intervenido fueron también las adolescentes y adultas gestantes. Se sabe que a una mayor edad ya existe más autonomía, mayor control personal y a la vez mayor capacidad de decisión. Sin embargo, las gestantes suelen buscar información constantemente en redes sociales relacionado a la alimentación que debe tener una gestante y temas relacionado a la alimentación, sin saber si la información brindada en estas plataformas está respaldada científicamente (9).

La metodología usada en los dos estudios (Vander, *et al* y Firmansyah, *et al*) para lograr una mejora en el conocimiento nutricional de los participantes adolescentes y adultos (16-33 años), en donde se brindó materiales educativos (folletos, mensajes informativos, links de videos) relacionados a la nutrición por medio de las redes sociales Facebook e Instagram, resultó de gran ayuda ya que muchos de estos participantes lograron una mejora en: sus conocimientos sobre alimentación, calidad de su dieta y creencias nutricionales previas a la intervención (9 y 10).

## LIMITACIONES

- **Limitaciones de los estudios**

Los estudios encontrados y utilizados para realizar esta revisión sistemática no obtuvieron más de una limitación, la cual fue solo en el último estudio. En el caso de los dos primeros estudios (Vander, *et al* y Firmansyah, *et al*) no se obtuvo ningún inconveniente, ya que contaban con todos los criterios de inclusión para ser incluidos en esta revisión, teniendo así un bajo riesgo de sesgo. Mientras que el último estudio de Sampasa, *et al*, la única limitación que pudimos percatar es la falta de mención al tiempo de lo que tardó el desarrollo de la investigación, pero que aún así no afectaba el resultado respecto a lo que necesitábamos para esta revisión sistemática.

- **Limitaciones de la revisión**

Durante la revisión en las bases de datos bibliográficas: PubMed, Scopus y LILACS, se encontraron que hay poca información en relación a nuestro tema de estudio para esta revisión sistemática. Por lo que, se descartaron varios estudios que no tenían relación con nuestro objetivo de estudio, población o los resultados no eran los esperados. Entonces, se puede afirmar que, aún faltan mayores resultados de intervenciones respecto a los hábitos alimentarios frente al uso de las redes sociales que puedan presentarse en los adolescentes y adultos.

## **CONCLUSIÓN**

Los estudios encontrados mostraron que, existe evidencia que las redes sociales tienen impacto positivo y negativo en la conducta alimentaria de los adolescentes y adultos. Por un lado, el lado positivo se debe a la información que se manifiesta en las redes sociales respecto a la alimentación saludable a través de materiales educativos y educación nutricional que se brindan en estos medios, lo cual permite incrementar los conocimientos a este grupo poblacional para la mejora de sus hábitos alimenticios como también su calidad de vida. Sin embargo, el inadecuado manejo de las redes sociales repercute de manera negativa en el comportamiento alimentario debido a las horas empleadas y a la información no válida en estos medios por lo que afecta al mal consumo de estos alimentos, lo que ocasiona problemas alimenticios sobre todo en los adolescentes y los adultos jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 6 diciembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20sanos%20comienza n,enfermedades%20no%20transmisibles%20en%20etapas>
- (2) Calvo Bruzos S. *et al.* Manual de alimentación. Planificación alimentaria [Internet]. España: UNED, 2016 [consultado el 5 de diciembre del 2020]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=UozCCwAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- (3) Míguez Fernández L. Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable [Internet]. Comillas Universidad Pontificia [Internet]. 2019. Madrid. Universidad Pontificia. [consultado el 3 de diciembre del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/27875/TFG-MAquez%20Fernandez,%20Laura.pdf?sequence=1>
- (4) Mariscal, M. Gómez, E. La deshumanización de la generación del millennial por la influencia de la tecnología. Revista de Divulgación Científica [Internet]. 2020 [consultado el 3 de diciembre del 2020]. 2(1). 712 - 715. Disponible en: <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1158/787>
- (5) García del Castillo J, García del Castillo-López Á, Dias P, García-Castillo F. Las redes sociales como herramientas para la prevención y promoción de la salud entre los jóvenes. [Internet]. 2020 [citado el 3 de Octubre del 2020]; 33(1):33. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00150-z>

- (6) Barre MD L. Cronin K. Thompson A. Lo que la gente publica sobre comida en las redes sociales [Internet]. 2016 [consultado el 19 de Septiembre del 2020]; 48(7). Disponible en: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(16\)30252-4/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(16)30252-4/fulltext)
- (7) Espinoza-Portilla E. Mazuelos-Cardoza C. Desinformación sobre temas de salud en las redes sociales. Rev. Cuba. Inf. Cienc. Salud [Internet]. 2020 [citado el 5 de Diciembre del 2020]; 31(2): 1498. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-21132020000200002&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132020000200002&lng=es)
- (8) Kinard BR. Instagrams: El efecto del peso del consumidor en las reacciones a las publicaciones sobre alimentos saludables. Ciberpsicología, comportamiento y redes sociales [Internet]. Agosto de 2016 [consultado el 6 de diciembre de 2020]; 19(8): 481-6. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=117303668&lang=es&site=ehost-live>
- (9) Vander K, *et al.* Una intervención en las redes sociales para mejorar el conocimiento y los comportamientos nutricionales de adolescentes embarazadas y mujeres adultas de bajos ingresos. PLOS ONE [Internet]. 2019 [consultado el 6 de diciembre del 2020]; 14(10). Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0223120&fbclid=IwAR0trpSONJYuyKmU4dfKKY9PUgqJUI2Xxb4EbluIH-gpanO49efOyxPVtBM>

- (10) Firmansyah, Tamtomo D. Cilmiaty R. Folleto nutricional y redes sociales: sus efectos en el conocimiento y el consumo de alimentos de engorde de los adolescentes. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering [Internet]. 2019 [consultado el 6 de diciembre del 2020]; 663(1):1-7. Disponible en: [10.1088/1757-899X/633/1/012057](https://doi.org/10.1088/1757-899X/633/1/012057)
- (11) Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Asociaciones entre el uso de sitios de redes sociales y conductas alimentarias poco saludables y exceso de peso corporal en adolescentes. Revista británica de nutrición. Prensa de la Universidad de Cambridge [Internet] 2015 [consultado el 6 de diciembre del 2020]; 114 (11): 1941-1947. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0007114515003566>
- (12) Del Barrio Fernández A., Ruiz Fernández I. Los adolescentes y el uso de las redes sociales. International Journal of Developmental and Educational Psychology [Internet]. 2014 [consultado el 6 de diciembre del 2020]; 3(1): 571-576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785056.pdf>
- (13) Castrejón Mata C. Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato [Internet]. CIMEXUS. 2018 [citado 8 enero 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6816494.pdf>
- (14) López Ponce M. Arcila Calderón C. Adopción y uso de medios sociales por jóvenes de la Costa Caribe de Colombia. Investigación y Desarrollo [Internet] 2016 [consultado el 18 de febrero del 2021]; 24(2): 285-306, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26850086004>

- (15) Martínez Delgado F. Jóvenes: nuevos hábitos de consumo. Revista de estudios de juventud [Internet]. 2018 [consultado el 18 de febrero del 2021]; 119(1): 7-181. Disponible en: [http://www.injuve.es/sites/default/files/2019/03/publicaciones/revista\\_injuve\\_19.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/2019/03/publicaciones/revista_injuve_19.pdf)
- (16) González Oñate C. Estrategia y comunicación en redes sociales: Un estudio sobre la influencia del movimiento Real Fooding. Revista Internacional de Comunicación [Internet]. 2020 [consultado el 18 de febrero del 2021]; 48(1):79-101. Disponible en: [https://institucional.us.es/revistas/Ambitos/48/Estrategia\\_y\\_comunicacion\\_en\\_redes\\_sociales-Un\\_estudio\\_sobre\\_la\\_influencia\\_del\\_movimiento\\_RealFooding\\_.pdf](https://institucional.us.es/revistas/Ambitos/48/Estrategia_y_comunicacion_en_redes_sociales-Un_estudio_sobre_la_influencia_del_movimiento_RealFooding_.pdf)
- (17) Encuesta de Hábitos de Consumo 2019. MPAC [Internet] 2019 [consultado el 19 de febrero del 2021]. Disponible en: [https://www.mesaparticipacion.com/files/138\\_MPAC\\_ENCUESTA\\_DE\\_HABITOS\\_DE\\_COMPRA\\_Y\\_CONSUMO\\_2019\\_compressed.pdf](https://www.mesaparticipacion.com/files/138_MPAC_ENCUESTA_DE_HABITOS_DE_COMPRA_Y_CONSUMO_2019_compressed.pdf)
- (18) Hidrobo Álvarez M. 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 [Licenciatura]. Universidad Católica del Ecuador; 2018.

**ANEXOS**
**ANEXO N°1**

PubMed Fecha: 01/11/20

	TÉRMINOS DE BÚSQUEDA	RESULTADOS
#1	"social networking"[MeSH Terms] OR ("social"[All Fields] AND "networking"[All Fields]) OR "social networking"[All Fields]	7,398
#2	"social media"[MeSH Terms] OR ("social"[All Fields] AND "media"[All Fields]) OR "social media"[All Fields]	29,248
#3	"online social networking"[MeSH Terms] OR ("online"[All Fields] AND "social"[All Fields] AND "networking"[All Fields]) OR "online social networking"[All Fields]	2,013
#4	facebook*[All Fields]	4,085
#5	twitter*[All Fields]	4,355
#6	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5	37,267
#7	"diet"[MeSH Terms] OR "diet"[All Fields]	536,446
#8	"feeding behaviour"[All Fields] OR "feeding behavior"[MeSH Terms] OR ("feeding"[All Fields] AND "behavior"[All Fields]) OR "feeding behavior"[All Fields]	189,147
#9	#6 AND #7 AND #8	183

LILACS Fecha: 01/11/20

	TÉRMINOS DE BÚSQUEDA	
#1	(social networking)	8,008
#2	(online social networking)	2,881
#3	(facebook*)	4,529
#4	(twitter*)	10,937
#5	(social networking) OR (online social networking) OR (facebook*) OR (twitter*)	19,186
#6	(food habit*)	127,715
#7	(diet*)	938,072
#8	(food habit*) OR (diet*)	962,597
#9	#5 AND #8	521

Scopus      Fecha: 01/11/20

	TÉRMINOS DE BÚSQUEDA	RESULTADOS
#1	TITLLE-ABS-KEY ("eating disorder" OR "feeding habits")	51,283
#2	TITLLE-ABS-KEY ("social media" OR "online social networking")	88,441
#3	facebook* [All Fields]	119,143
#4	instagram* [All Fields]	11,322
#5	#2 OR #3 OR #4	178,569
#6	#1 AND #5	452
#7	"children" [All fields]	6,531,164
#8	#6 AND NOT #7	179