

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

Facultad Ciencias de la Vida

Dieta saludable en jóvenes y redes sociales

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención del Título de:

Licenciado en Nutrición

Presentado por:

Andrés Francisco Carvajal Tapia

María José Suárez Torres

GUAYAQUIL - ECUADOR

AÑO: 2021

DEDICATORIA

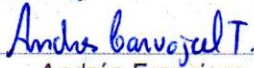
El presente proyecto es dedicado a mis padres ya que, gracias a sus esfuerzos, paciencia me han apoyado a lo largo de esta meta y así poder culminar de manera exitosa con mi carrera universitaria y en un futuro poner en práctica todos mis conocimientos adquiridos en beneficio de la salud y bienestar de las personas.

AGRADECIMIENTOS

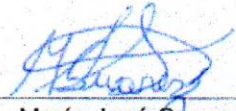
Agradezco a mis profesores por todos los conocimientos impartidos durante mi carrera ya que han sido de gran ayuda al momento de desarrollar este proyecto de manera oportuna y precisa.

DECLARACIÓN EXPRESA

"Los derechos de titularidad y explotación, nos corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; Andrés Carvajal Tapia y María José Suarez Torres damos nuestro consentimiento para que la ESPOI realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual"



Andrés Francisco
Carvajal Tapia



María José Suarez
Torres

EVALUADORES

GABRIELA
MARIA
CARVAJAL
SAGLIMBENI

Firmado digitalmente por GABRIELA MARIA CARVAJAL SAGLIMBENI
Fecha: 2021.03.04 15:16:37 -05'00'

.....
Valeria Guzmán Jara, M.Sc.

PROFESOR DE LA MATERIA

.....
Gabriela Carvajal Saglimbeni, M.Sc.

PROFESOR TUTOR

RESUMEN

Existen múltiples perfiles sobre salud y alimentación en redes sociales. La mayoría de éstos no tienen un filtro de calidad y son de libre acceso y publicación, siendo los jóvenes los más susceptibles a recibir información poco fiable. El objetivo del presente proyecto es diseñar un perfil en redes sociales mediante el estudio de las fuentes de consulta de información sobre alimentación a las que recurren los jóvenes para la oferta de información basada en la evidencia científica. Se realizó un estudio descriptivo transversal el cual se dividió en 3 fases. Primero, se realizó un levantamiento de información mediante una encuesta realizada a 120 estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de ESPOL, posteriormente se hizo un análisis estadístico de datos y finalmente el diseño de la propuesta. Dentro de los resultados obtenidos, se observó que la red social más utilizada para buscar información sobre alimentación fue Instagram con un 60%; un 89% de los jóvenes consideraron muy importante buscar información sobre alimentación basada en evidencia científica; mientras que un 65% de los perfiles de influencers y páginas web que mencionaron seguir no presentaron formación académica en alimentación y nutrición. En conclusión, la mayoría de los jóvenes adultos son críticos y no se dejan influenciar por perfiles de influencers que comparten sobre temas de alimentación. Los jóvenes no tienen el hábito de buscar frecuentemente información sobre salud y alimentación, sin embargo, cuando el interés se presenta, existe la necesidad de acceder a información fiable en las redes sociales.

Palabras clave: Red social, Jóvenes adultos, Influencer, Alimentación, Evidencia Científica.

ABSTRACT

There are multiple profiles of health and food information. Most of these profiles do not have a quality filter and are freely accessible and published. Young people are the most susceptible as they are a vulnerable population. The objective of this project is to design a profile in a social network by studying the sources of food information that young people use in order to offer evidence based information. A descriptive cross-sectional study was conducted which was divided into 3 phases. First, a survey was carried out through a sample of 120 students of the Faculty of Social and Humanistic Sciences of ESPOL; second, a statistical analysis of the data was then carried out and finally, the proposal was designed. It was observed that 60% of students used Instagram to search for information on food; and 89% indicated that it is very important to search for information on food based on scientific evidence. Most of the profiles of influencers and websites (65%) they mentioned to follow do not have academic training in food and nutrition. In conclusion, most young adults are critical and were not influenced by the profiles of influencers who share on food and health topics. Young people of this sample do not have the habit of seeking information frequently on health and nutrition, however, when the occasion arises, it is important for them to access reliable information on social networks.

Keywords: *Social network, Young adults, Influencer, Food, Scientific Evidence.*

ÍNDICE GENERAL

EVALUADORES	5
RESUMEN.....	I
<i>ABSTRACT</i>	II
ÍNDICE GENERAL.....	III
ÍNDICE DE TABLAS.....	V
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	VI
CAPÍTULO 1	1
1 Introducción	1
1.1 Descripción del problema	1
1.2 Justificación.....	2
1.3 Objetivos.....	2
1.3.1 Objetivo general	2
1.3.2 Objetivos específicos.....	2
1.4 Marco Teórico	3
1.4.1 Redes sociales más utilizadas en Ecuador.....	3
1.4.2 Búsqueda de información sobre salud en las redes sociales	3
1.4.3 Patrones alimentarios en jóvenes adultos.....	4
1.4.4 Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de jóvenes.....	4
CAPÍTULO 2.....	6
2 Metodología.....	6
2.1 Fase1: Levantamiento de información	6
2.2 Fase 2: Diseño de Propuesta.....	7
2.2.1 Diseño del Estudio.....	7
2.2.2 Tipo de estudio.....	7
2.2.3 Población de estudio	7
2.2.4 Tamaño de la muestra	7
2.2.5 Muestra de estudio	8
2.2.6 Criterios de inclusión	8

2.2.7 Criterios de exclusión.....	8
2.2.8 Recolección de datos	8
2.2.9 Diseño de cuestionario	8
2.3 Tipo de variables.....	9
2.4 Fase 3: Descripción del Análisis Estadístico de Datos	13
2.4.1 Diseño del producto	14
CAPÍTULO 3	16
3 Resultados y análisis	16
3.1 Características demográficas	16
Discusión.....	24
Propuesta	26
Logo del perfil y temas publicados en el perfil.....	28
CAPÍTULO 4	49
4.1 Conclusiones	49
4.2 Recomendaciones	50
BIBLIOGRAFÍA	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1: Tipo de variables del cuestionario	9
Tabla 2.2: Fases del diseño del producto	14
Tabla 3.1: Características demográficas de la muestra.....	16
Tabla 3.2: Frecuencia de uso de redes sociales.....	17
Tabla 3.3: Frecuencia de seguimiento de páginas web o perfiles de influencers que brinden información sobre alimentación.....	19
Tabla 3.4: Motivos, Redes sociales y frecuencias relacionadas con la búsqueda de información sobre alimentación.....	19
Tabla 3.5: Frecuencia de seguimiento de recomendaciones por perfiles de Influencers	20
Tabla 3.5.1: Frecuencia de obtención de resultados favorables por perfiles de Influencers	20
Tabla 3.6: Frecuencia de seguimiento de páginas web sobre alimentación.....	21
Tabla 3.6.1: Frecuencia de seguimiento de perfiles de influencers.....	21
Tabla 3.7: Frecuencia de asistencia al Nutricionista	22
Tabla 3.8: Frecuencia importancia de búsqueda de información sobre alimentación basada en evidencia científica	23
Tabla 3.9: Frecuencia de seguimiento a un perfil en redes sociales sobre alimentación basado en la evidencia científica.....	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 3.1: Frecuencia de búsqueda de información de alimentación en las redes sociales	19
Gráfico 3.2: Temas de alimentación de mayor interés de los jóvenes.....	23

CAPÍTULO 1

1 Introducción

Una red social se podría definir como un medio de comunicación que se enfoca en localizar y organizar grupos de personas para que haya una interacción. En la actualidad, las redes sociales aparte de ser un medio de entretenimiento, son parte de múltiples áreas de la vida, en las cuales se realizan búsquedas de información académica, científica o temas relacionados con la salud como alimentación, estilos de vida, etc. (Arab & Díaz, 2015).

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), en encuesta de empleo y subempleo realizada en el año 2013, sobre el uso de internet por los ecuatorianos afirma que el 64.3% de la población utilizan una vez al día este medio, además, entre los grupos etarios abordados, las edades de 16 y 24 años comprenden el 62.8% de personas con teléfono celular que mantienen activo el servicio de internet. Estos datos permiten asimilar la realidad del uso de internet entre los jóvenes del país, sus fines podrían ser investigativos, entretenimiento, ocio, etc. (INEC, 2016)

Las redes sociales, siendo parte sustancial del universo mediático, no se han quedado atrás en la búsqueda de soluciones para la problemática de los hábitos inadecuados que deterioran la salud, por el contrario, han contribuido a crear una cultura, aconsejando a las personas sobre una alimentación saludable, con la finalidad de mejorar su bienestar y el de la sociedad. (Fernández, y otros, 2017)

Existen múltiples canales de información sobre salud y alimentación, que incluyen falsos tratamientos y mitos, que son utilizados por los jóvenes adultos. La mayoría de ellos no tienen un filtro de calidad y son de libre acceso y publicación, por lo que los jóvenes acceden a contenidos sin rigor científico. Las personas poco entendidas en temas de salud carecen de la capacidad para juzgar la fiabilidad y la solidez científica de estas fuentes de información (Barba, y otros, 2017).

1.1 Descripción del problema

Aproximadamente el 80% de personas en el Ecuador tiene acceso al internet. Las personas entre 15 y 29 años son las que más utilizan redes sociales con un 94,1%. (INEC, 2015). En la actualidad, las redes sociales más allá de ser un medio de entretenimiento se pueden utilizar para realizar búsquedas de información académica,

científica y de temas relacionados con la salud. El público en general se encuentra frente a todo tipo de información no contrastada, siendo los jóvenes los más susceptibles ya que son una población vulnerable. El problema radica en que sus decisiones alimentarias se pueden ver influenciadas por la visita a perfiles en redes sociales que no comparten información fiable o que no son expertos en alimentación y salud. Por eso se plantea el diseño de un perfil que permita compartir contenido confiable sobre alimentación dirigida a jóvenes (Rial, Gómez, Braña, & Varela, 2015).

1.2 Justificación

El avance que han tenido las tecnologías de la comunicación ha facilitado la difusión de información. La estrecha relación que existe entre las redes sociales y la alimentación de las personas ha permitido que las redes sociales tengan protagonismo entre los jóvenes adultos. La información obtenida a través del internet y la forma de comunicarse por medio de las redes sociales provoca un impacto significativo en la vida de los jóvenes, permitiéndoles replicar dietas o patrones alimenticios sin evidencia científica, lo cual puede afectar su estado nutricional. (Barba, y otros, 2017)

Los jóvenes poseen fácil acceso y se encuentran expuestos de manera recurrente a todo tipo de información. Es necesario conocer como la exposición y el uso de las redes sociales generan cambios en su comportamiento alimentario. Considerando un grupo etario con mayor inclinación hacia el uso de medios de conectividad y uso de redes sociales, se ha decidido aportar con información valiosa publicada en un perfil de una red social con el fin de motivar a los jóvenes a tomar decisiones acertadas al momento de realizar cambios en su alimentación. (Rial, Gómez, Braña, & Varela, 2015)

1.3 Objetivos:

1.3.1 Objetivo general

- Diseñar un perfil en una plataforma virtual de fácil acceso mediante el estudio de las fuentes de consulta de información sobre alimentación a las que recurren los jóvenes para la oferta de información basada en la evidencia científica.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Establecer los tipos de perfiles en el área de alimentación que visitan los jóvenes en redes sociales para la determinación de las personas más influyentes en ellos.

2. Identificar los temas en el área de alimentación de mayor interés por los jóvenes mediante encuesta.
3. Determinar las fuentes de acceso a información sobre alimentación frecuentemente utilizadas por los jóvenes para la elaboración del diseño de las necesidades de la plataforma virtual.

1.4 Marco Teórico

1.4.1 Redes sociales más utilizadas en Ecuador

Una investigación realizada por Findasense muestra que los jóvenes ecuatorianos entre 14 y 19 años se encuentran entre los más conectados en Facebook de Latinoamérica y tienen presencias digitales entre 6 a 10 perfiles abiertos y son capaces de utilizar cada uno de estos perfiles con una finalidad específica integrándolas con el resto (Findasense, 2016).

1.4.2 Búsqueda de información sobre salud en las redes sociales

Una red social es una estructura que se forma en internet por medio de personas u organizaciones las cuales se conectan por intereses o valores en comunes. (Cruz A., 2020). La función de una red social es facilitar la comunicación entre las personas, intercambiar información como fotos, videos lo cual les permitirá conocer gente nueva y así poder ampliar aún más sus redes (Obeso, P, 2019).

De acuerdo con los datos del Ministerio de Telecomunicaciones se evidencia que los jóvenes entre 15 y 29 años son los que más utilizan las redes sociales en sus teléfonos en un 94.1 % y los jóvenes menores de 15 años en un 93% (Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información., 2015).

Los temas de salud, alimentación, nutrición, estilo de vida son buscados por los jóvenes en las redes sociales (Hernando M, Polo P, Vásquez R, García A., 2016) Existen múltiples canales de información sobre salud que contienen falsos mitos y tratamientos que en ocasiones son utilizados por los jóvenes sin la debida precaución. Por lo que es importante que al momento de elegir cierta información se tome en consideración su procedencia y si realmente es de una fuente confiable basada en evidencia científica (Blásquez M, Gómez D, Frontaura I, Camacho A, Rodriguez F, Toriz H., 2017).

1.4.3 Patrones alimentarios en jóvenes adultos

Los jóvenes en su etapa de adolescencia pasan por varios cambios físicos y psicológicos, etapa en la cual deciden y definen su identidad propia. (Meco J, 2016)

Durante esta etapa los jóvenes empiezan a comer más veces fuera de sus casas con sus amigos donde se presenta el riesgo de que sigan dietas desequilibradas. Es frecuente que algunos jóvenes se salten comidas, como el desayuno, condicionando su aporte adecuado de nutrientes y control de peso (Meco J, 2016).

Algunas mujeres jóvenes en ocasiones por miedo a subir de peso rechazan de manera equivocada alimentos como el pan, arroz, pasta. El consumo de comidas rápidas y platos precocinados sin un debido control aumenta la ingesta energética sin que se cubran los requerimientos de otros nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas, entre otros (Meco J, 2016).

Un estudio elaborado por el Telégrafo en los alrededores de las Universidades Católica, Salesiana y Politécnica Nacional en el Ecuador muestra que de 15 estudiantes consultados 11 de ellos no regresan a su casa a almorzar por sus horarios de clases ya que algunos de estos estudiantes estudian y trabajan (Guevara, J, 2017).

Dentro de las limitantes que presentan los jóvenes para poder alimentarse adecuadamente están el poco tiempo para comer y el factor económico ya que la mayoría de estos jóvenes indicaron que su presupuesto para alimentarse durante todo el día es de \$3 y \$4. (Guevara, J, 2017). Es por esta razón que los jóvenes prefieren consumir comidas rápidas como empanadas, pizzas, hamburguesas, bebidas azucaradas debido a que son fáciles de comer durante el camino y son económicas en comparación con un almuerzo o merienda (Guevara, J, 2017).

1.4.4 Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de jóvenes

Un estudio realizado por la Universidad de Aston, Inglaterra muestra que las redes sociales influyen en los hábitos alimentarios de los jóvenes. Según este estudio los usuarios de las redes sociales pueden comer frutas y verduras o comida poco saludable si sus amigos en estas redes sociales siguen un tipo u otro de alimentación (Serrano, L, 2020).

La percepción que tienen los jóvenes está relacionada con las publicaciones que visualizan en su entorno digital. Cuando una persona influyente comparte publicaciones donde se muestra feliz de consumir alimentos y bebidas poco saludables, promueve el

consumo excesivo de estos alimentos porque generan bienestar y felicidad (Serrano, L, 2020).

Es recomendable que los jóvenes estén atentos al momento de navegar en sus redes sociales ya que pueden encontrar información equivocada con respecto a la alimentación lo cual va a influenciar en sus hábitos alimentarios y afectar su calidad de vida (Serrano, L, 2020) .

CAPÍTULO 2

2 Metodología

2.1 Fase1: Levantamiento de información

Para esta investigación se desarrolló una encuesta virtual enfocada hacia el uso de las redes sociales y la búsqueda de información relacionada con la nutrición, la misma que permitió describir la relación que existe entre las redes sociales y la alimentación.

La población seleccionada para este estudio fueron los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas (FCSH). Se optó por seleccionar esta población ya que es una de las más numerosas de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) y no están vinculados a temas de salud.

Los estudiantes contestaron de manera voluntaria y anónima la encuesta la cual constó de 18 preguntas y fue elaborada con la herramienta de Google Forms. La encuesta fue socializada mediante correo institucional a los estudiantes con previa autorización de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la vida y de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas.

Las preguntas elaboradas permitieron conocer el tiempo que designan los jóvenes para navegar en internet y su vinculación con información sobre alimentación, al mismo tiempo, conocer si están dispuestos a acceder a un perfil en redes sociales sobre alimentación basada en evidencia científica.

2.2 Fase 2: Diseño de Propuesta

2.2.1 Diseño del Estudio



2.2.2 Tipo de estudio

El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal debido a que detalla los problemas en función a las variables de persona, lugar, tiempo, además en este estudio se obtiene la información mediante encuestas o cuestionarios. (Pradas F, 2015)

2.2.3 Población de estudio

El grupo de estudio estuvo conformado por estudiantes jóvenes adultos de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas (FCSH) de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL).

2.2.4 Tamaño de la muestra

Se determinó la muestra de estudio de una población de 1923 estudiantes registrados en el segundo período académico ordinario de 2020 de la FCSH. De acuerdo con un muestreo aleatorio simple estableciendo un margen de error del 7% y un nivel de confianza del 95%, dio como resultado 178 estudiantes, los cuales fueron muestra de estudio.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$
$$n = \frac{1923 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.07^2 * (1923 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$
$$n = 178$$

Fórmula para determinar tamaño de muestra

2.2.5 Muestra de estudio

Se eligió un muestreo aleatorio simple debido a que es una técnica en la que todos los elementos que forman parte de una población y que están incluidos en el marco muestral presentan una idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra. (Ochoa C, 2015)

2.2.6 Criterios de inclusión

- Tener una edad entre 18 a 24 años.
- Ser estudiante de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas (FCSH), ESPOL.
- Haber leído y aceptado el consentimiento informado.

2.2.7 Criterios de exclusión

- Tener menos de 18 años y más de 24 años.
- No ser estudiante de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas (FCSH), ESPOL.

2.2.8 Recolección de datos

La recolección de datos se realizó en el mes de diciembre de 2020. La difusión de la encuesta se hizo mediante correo institucional de los estudiantes de las distintas carreras de la FCSH. El tiempo destinado para la recolección de datos fue de dos semanas.

Se optó por usar un formato de encuestas online para la recolección de datos, en el cual se plantearon un listado de preguntas para obtener datos precisos de una gran cantidad de personas. Además, es un método ágil, ya que no requiere la presencia del investigador para realizarse.

2.2.9 Diseño de cuestionario

La encuesta constó de 18 preguntas, dividida en 5 secciones, la cual fue compartida mediante un correo institucional a cada uno de los estudiantes. La primera sección constó de un consentimiento informado, el cual describe el objetivo de la encuesta. La segunda sección constó de datos personales como edad, sexo y la carrera que estudian. La tercera sección mostró todas las preguntas relacionadas a las distintas interrogantes sobre alimentación y el uso de las redes sociales para el uso de búsqueda de este tipo de información. La cuarta sección presentó una propuesta de perfiles, la cual permitió

conocer más acerca de cuáles son los posibles temas de interés de los jóvenes relacionados con la alimentación. La quinta y última sección presentó un agradecimiento por el tiempo dedicado para realizar esta encuesta.

2.3 Tipo de variables

Tabla 2.1: Tipo de variables del cuestionario

Sección	Pregunta	Respuesta	Tipo de variable
Consentimiento informado para encuesta en línea	¿Aceptas participar en esta encuesta?	Si No	Dicotómica
Información del estudiante encuestado	¿Qué carrera estudias?	Economía Licenciatura en Administración de Empresas Licenciatura en Auditoría y Control de Gestión Licenciatura en Turismo Licenciatura en Arqueología	Politómica nominal
	Edad	Edad en años	Discreta
	Sexo	Femenino Masculino	Dicotómica
	¿En qué semestre te encuentras?	Nivel de semestre	Ordinal

Uso de redes sociales y búsqueda de información sobre alimentación	¿Con qué frecuencia diaria utilizas una aplicación de red social?	Mayor o igual a 10 veces al día 7 veces al día 5 veces al día 3 veces al día 1 vez al día	Ordinal
	¿Cuánto tiempo crees que designas al uso de las redes sociales diariamente?	1-3 horas 4-6 horas Más de 6 horas	Cuantitativa continuas
	¿Qué red social usas con mayor frecuencia?	Facebook Instagram YouTube Twitter Otra	Politémica nominal
	¿Con qué frecuencia buscas información en las redes sociales sobre alimentación?	Siempre Frecuentemente Ocasionalmente Nunca	Politémica ordinal
	¿Eres seguidor de alguna página web que brinde información sobre alimentación?	Si No	Dicotómica
	Mencionar qué página web relacionado a temas de alimentación sigues	Texto escrito por el encuestado	Cualitativa

	<p>¿Por qué motivo visitas las redes sociales en búsqueda de información relacionada con la alimentación?</p>	<p>Para consultar información específica de mi interés Para buscar recetas saludables Para mejorar mi estado de salud Para despejar dudas</p>	<p>Politémica nominal</p>
	<p>¿Cuál es la red social que más frecuentas para conocer sobre alimentación saludable?</p>	<p>Facebook Instagram YouTube Otra</p>	<p>Politémica nominal</p>
	<p>¿Con qué frecuencia visitas las redes sociales para consultar este tipo de información?</p>	<p>Diariamente 3 veces por semana Semanalmente Cada 15 días Mensualmente</p>	<p>Politémica ordinal</p>
	<p>¿Sigues perfiles de influencers relacionados a temas de alimentación?</p>	<p>Si No</p>	<p>Dicotómica</p>
	<p>¿Qué influencer (nacional o extranjero) sigues con más frecuencia relacionado a temas de alimentación?</p>	<p>Texto escrito por el encuestado</p>	<p>Cualitativa</p>

	¿Sigues recomendaciones de los influencers relacionados a temas de alimentación?	Si Alguna vez No	Politémica nominal
	¿Has obtenido algún resultado favorable al seguir recomendaciones de los influencers de alimentación?	Si No	Dicotómica
Propuesta de perfiles	¿Has asistido a una consulta con un nutricionista?	Si No	Dicotómica
	¿Por qué motivo acudiste a la consulta con el nutricionista?	Por derivación médica Por despejar dudas Por curiosidad Para mejorar mi apariencia física	Politémica nominal
	De los siguientes temas, ¿Cuáles quisieras conocer más?	Alimentación saludable y fácil de preparar Tipos de dietas Alimentación y estrés ¿Cómo incrementar mi actividad física? Otra	Politémica nominal

	<p>¿Del 1 al 5 qué tan importante es para ti la información de alimentación basada en evidencia científica? Siendo 1 poco importante y 5 muy importante</p>	<p>1 2 3 4 5</p>	<p>Ordinal</p>
	<p>¿Te gustaría acceder a un perfil en redes sociales sobre alimentación basada en evidencia científica elaborada por estudiantes de nutrición próximos a graduarse?</p>	<p>Si No</p>	<p>Dicotómica</p>

2.4 Fase 3: Descripción del Análisis Estadístico de Datos

Una vez que se obtuvieron las respuestas de las encuestas, se procedió a realizar un Análisis Estadístico Univariante a las preguntas más relevantes con una distribución de frecuencias por medio de tablas de frecuencias para datos cualitativos y cuantitativos conformados por clase, marca de clase, frecuencia absoluta, frecuencia relativa entre otros. (Cevallos L , Valencia N, Barros R., 2017)

2.4.1 Diseño del producto

Tabla 2.2: Fases del diseño del producto

Fases	Descripción	Objetivo
Fase 1	Se elaboró el perfil en la red social determinada mediante la encuesta.	Publicar información sobre alimentación en redes sociales como: Instagram, YouTube, Facebook, etc.
	Se estableció el nombre, logo y descripción en el encabezado del perfil.	Dar identidad propia al perfil.
	Se socializó el nombre del perfil mediante correo institucional de los estudiantes.	Dar a conocer a los jóvenes el perfil para que lo empiecen a seguir.
Fase 2	Se determinó los temas de mayor relevancia para los jóvenes.	Elaborar contenido de cada tema determinado.
	Se publicó información basada en evidencia científica (PubMed, Science Direct, etc.) de los distintos temas.	Informar a los jóvenes sobre temas de alimentación.
Fase 3	Se realizó una sección de preguntas y respuestas.	Despejar dudas.

El contenido publicado en el perfil se presentó en varios formatos como: videos infografía, e imágenes con su respectiva descripción. Se buscó interacción con los jóvenes por medio de preguntas, para que pudiesen ser contestadas en la sección de comentarios.

Aquellas preguntas que requirieron una atención más personalizada se atendieron por medio de mensaje directo.

CAPÍTULO 3

3 Resultados y análisis

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se realizó la encuesta: “Redes sociales y alimentación saludable en jóvenes adultos”, la cual estuvo dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de la ESPOL, con una muestra total de 120 personas.

3.1 Características demográficas

Tabla 3.1: Características demográficas de la muestra

Características de la población		Valor	%
Edad	17	1	0.83
	18	18	15.00
	19	33	27.50
	20	19	15.83
	21	20	16.67
	22	12	10.00
	23	9	7.50
	24	8	6.67
	Total	120	100
Sexo	Masculino	33	28
	Femenino	87	72
	Total	120	100
Carrera	Economía	32	27
	Lic. en Admr. Empresas	37	31
	Lic. en Arqueología	6	5
	Lic. En Auditoría y Control de Gestión.	21	18
	Lic. En Turismo	24	20
	Total	120	100
Semestre	1ro	23	19.17
	2do	28	23.33
	3ro	14	11.67
	4to	19	15.83
	5to	9	7.50

	6to	10	8.33
	7mo	6	5.00
	8vo	6	5.00
	9no	4	3.33
	10mo	1	0.83
	Total	120	100

Los valores de la variable edad fluctuaron entre los 17 a 24 años, siendo los estudiantes de 19 años los más predominantes con un 27.5%, seguido de los de 21 años con un 16.6%, los de 20 años con un 15.8% y los de 18 con un 15%, mientras que los estudiantes de 17 años con un 0.83% y de 24 años con un 6.67% fueron los que menos participación tuvieron en la encuesta. Asimismo, el semestre que más prevaleció fue el segundo con un 23.3%, seguido del primer semestre con un 19.1%, el cuarto semestre con un 15.8%, el tercer semestre con un 11.6%, mientras que el décimo semestre con un 0.83%, el noveno semestre con un 3.3%, el octavo y séptimo semestre con un 5% fueron los que menos participaron de la encuesta. El 72% de los encuestados pertenece al género femenino y el masculino con un 28%, mientras que la mayor cantidad de respuestas provinieron de la carrera de Licenciatura en Administración de Empresas con un 31%, seguida de Economía con un 27%, Licenciatura en Turismo con un 20%, Licenciatura en Auditoría y Control de Gestión con un 18% y por último la carrera de Licenciatura en Arqueología con un 5%.

Tabla 3.2: Frecuencia de uso de redes sociales

Parámetro	Valor	%	
Frecuencia de uso diario de redes sociales	≥ 10 veces día	56	46.67
	1 vez al día	2	1.67
	3 veces al día	14	11.67
	5 veces al día	18	15.00
	7 veces al día	30	25.00
	Total	120	100
Tiempo de uso diario de redes sociales	1-3 horas	57	47.50
	4-6 horas	45	37.50
	Mas de 6 horas	18	15.00

	Total	120	100
Red social más utilizada	Facebook	71	59.17
	Instagram	37	30.83
	YouTube	9	7.50
	Twitter	1	0.83
	Otro	2	1.67
	Total	120	100

El 46.6% de la muestra indica que la frecuencia de uso de una aplicación de red social es mayor a 10 veces al día, seguido de 7 veces al día con un 25%, mientras que 1 vez al día (1.67%) y 3 veces al día (11.6%) son la menor frecuencia con la que usan una red social. El tiempo de uso diario de redes sociales es de 1 a 3 horas con un 47.5%, seguido de 4-6 horas con un 37.5%, mientras que las redes sociales más usadas por los jóvenes adultos son Facebook con un 59.1% e Instagram con un 30.8% y la menos usada Twitter con un 1.6%.

Frecuencia de búsqueda de información de alimentación en las redes sociales

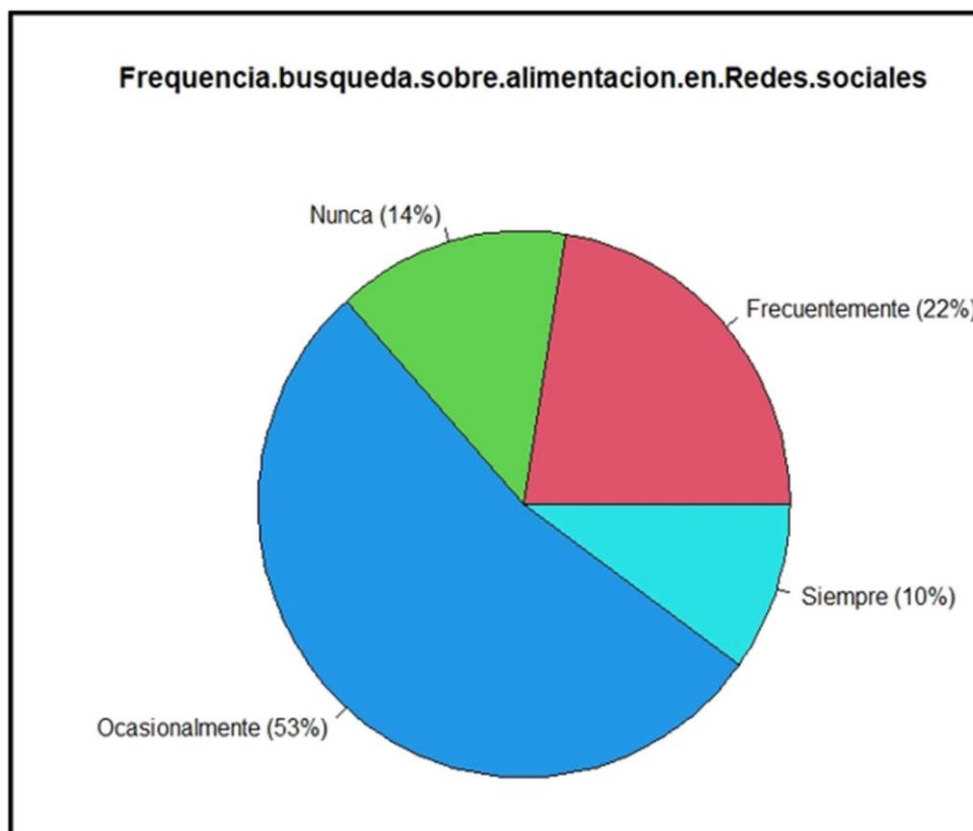


Gráfico 3.1: Frecuencia de búsqueda de información de alimentación en las redes sociales

La frecuencia con la que los jóvenes adultos tienen la necesidad de buscar información sobre alimentación en redes sociales es ocasional con un 53%, seguido de frecuentemente con un 22%, un 14% nunca y un 10% siempre busca información sobre alimentación.

Tabla 3.3: Frecuencia de seguimiento de páginas web o perfiles de influencers que brinden información sobre alimentación.

Seguidores	Respuesta	Datos	%
Páginas Web	Si	56	46.67
	No	64	53.33
	Total	120	100
Influencers	Si	51	42.5
	No	69	57.5
	Total	120	100

Los jóvenes adultos indicaron que no son seguidores de páginas web (53.3%) o influencers (57.5%) que brinden información sobre alimentación saludable. El 46.6% indicó que sí son seguidores de páginas web y el 42.5% son seguidores de influencers que comparten información sobre alimentación.

Tabla 3.4: Motivos, Redes sociales y frecuencias relacionadas con la búsqueda de información sobre alimentación

Parámetros	Valor	%	
Motivo	Para buscar recetas saludables	38	31.67
	Para consultar información específica de mi interés	31	25.83
	Para despejar dudas	30	25
	Para mejorar mi estado de salud	21	17.50
	Total	120	100
	Instagram	72	60

Red social	Facebook	23	19.17
	YouTube	22	18.33
	Otro	3	2.50
	Total	120	100
Frecuencia de búsqueda de información sobre alimentación en redes sociales	3 veces por semana	20	16.67
	Cada 15 días	19	15.83
	Diariamente	11	9.17
	Mensualmente	39	32.50
	Semanalmente	31	25.83
	Total	120	100

Los motivos por los cuales los jóvenes usan las redes sociales para búsqueda de información sobre salud son para buscar recetas saludables (31.6%), para consultar información específica (25.8%) y para despejar dudas (25%). Las redes sociales que más utilizan para buscar este tipo de información son Instagram con un 60% seguido de Facebook con un 19.1% y YouTube con un 18.3%. Realizan estas búsquedas mensualmente (32.5%), semanalmente (25.8%), 3 veces por semana (16.6%), cada 15 días (15.8%) y diariamente (9.17%).

Tabla 3.5: Frecuencia de seguimiento de recomendaciones por perfiles de Influencers

Parámetros.		Valor	%
Seguimiento de las recomendaciones de influencers.	Alguna vez	65	54.17
	No	42	35
	Si	13	10.83
	Total	120	100

Tabla 3.5.1: Frecuencia de obtención de resultados favorables por perfiles de Influencers

Parámetros		Valor	%
Obtención de resultados favorables por influencers	Si	50	41.67
	No	70	58.33
	Total	120	100

El 54.1% de la muestra siguió alguna vez las recomendaciones de los influencers, el 35% no siguió las recomendaciones, mientras que el 10.8% sí siguió las recomendaciones. Asimismo, el 58.3% no obtuvo resultados favorables de las recomendaciones de los influencers y el 41.6% sí obtuvo resultados favorables de las recomendaciones sobre alimentación de los influencers.

Tabla 3.6: Frecuencia de seguimiento de páginas web sobre alimentación

Parámetro		Valor	%
Páginas web	Ninguno	50	41.66
	Gymvirtual.com	10	8,33
	Saschafitness.com	2	1,66
	Patry Jordan.com	3	2,50
	Chloeting.com	2	1,66
	Dietas.ec	2	1,66
	adictoalfitness.com	3	2,50
	Nutribien.com.ar	3	2,50
	Recetasfitness10.com	3	2,50
	Realfooding.com	2	1,66
	Healthyfood.com	4	3,33
	Infoalimentos.org.ar	2	1,66
	Linenutritionnyd.com	5	4,16
	Healthymoma.ec	5	4,16
	Tasty.com	8	6,66
	Dietdoctor.com	6	5
	Smartfit.com	3	2,50
Midietacojea.com	7	5.83	
Total	120	100	

Tabla 3.6.1: Frecuencia de seguimiento de perfiles de influencers

Parámetro		Valor	%
Perfiles de influencers en redes sociales	Ninguno	45	37.50
	Patry Jordan	2	1.66
	Sascha fitness	6	5
	Nutrisalud_ec	4	3.33
	Alejandra Jaramillo	10	8.33
	Madfit	3	2.50
	Silvy Araujo	5	4.16

	Pautips	6	5
	Nutriologa Alejandra Vera	2	1.66
	Elavegan	3	2.50
	Chloe Ting	4	3.33
	Dina Muñoz	4	3.33
	Healthyfood_ec	2	1.66
	Sonnia Cevallos	4	3.33
	Isafit	2	1.66
	Healthymoma.ec	3	2.50
	Carlos Ríos	3	2.50
	Cynthia Novillo	2	1.66
	Silvia Muñoz	5	4.16
	Gabofitness	2	1.66
	Junia Jouvin	3	2.50
	Total	120	100

En la tabla 3.6 y 3.6.1 se observa que los jóvenes en un 41.6% no son seguidores de páginas web que compartan información sobre alimentación, mientras que un 37.5% indicó que no son seguidores de perfiles de influencers en redes sociales.

Tabla 3.7: Frecuencia de asistencia al Nutricionista

Parámetros		Valor	%
Asistencia a un nutricionista	Si	45	37.50
	No	75	62.50
	Total	120	100

Tabla 3.7.1: Frecuencia de motivo de asistencia a un nutricionista

Parámetros		Valor	%
Motivo de asistencia a un nutricionista	Para despejar dudas	16	13.33
	Para mejorar mi apariencia física	38	31.67
	Por curiosidad	24	20
	Por derivación médica	42	35
	Total	120	100

El 62.5% de los encuestados no ha asistido a una consulta con un nutricionista, mientras que el 37.5% sí ha asistido. Los motivos que predominaron por los cuales asistirían o

han asistido a un nutricionista son por derivación médica con un 35% o para mejorar su apariencia física con un 31.6%, por curiosidad con un 20% y para despejar dudas con un 13.3%.

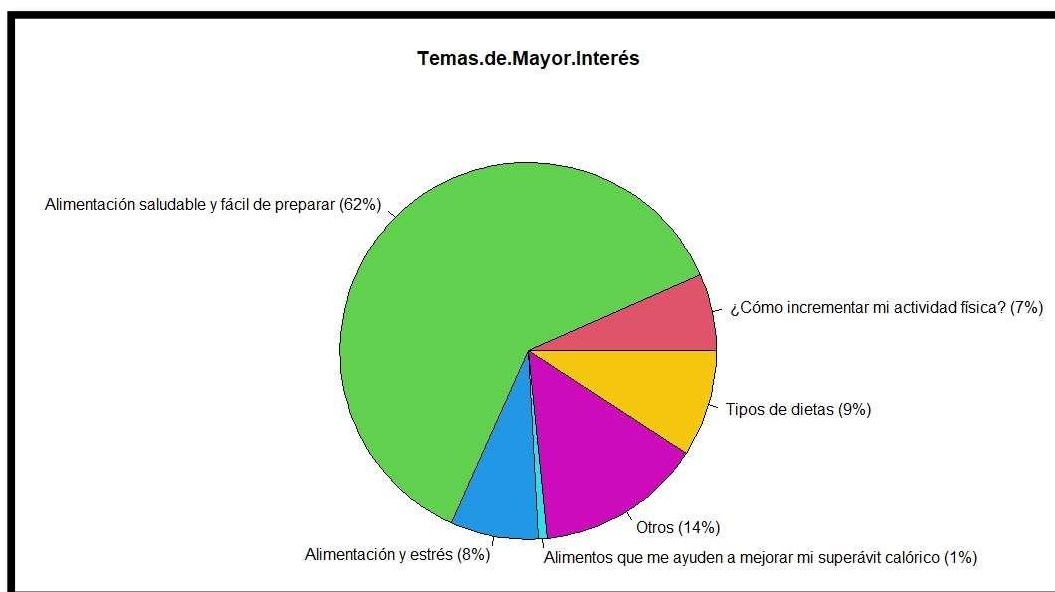


Gráfico 3.2: Temas de alimentación de mayor interés de los jóvenes

Los temas que generan mayor interés en los jóvenes son cómo llevar una alimentación saludable y fácil de preparar con un 62%, tipos de dieta con un 9%, alimentación y estrés con un 8%, cómo incrementar mi actividad física con un 7%, el 14% son distintos temas relacionados a la alimentación.

Tabla 3.8: Frecuencia importancia de búsqueda de información sobre alimentación basada en evidencia científica

Parámetros		Valor	%
Importancia de búsqueda de información basada en evidencia científica	Poco Importante (3-2)	12	10
	Importante (4)	37	30.83
	Muy Importante (5)	71	59.17
	Total	120	100

Los jóvenes indicaron que es muy importante (59.1%) buscar información sobre alimentación basada en evidencia científica, mientras que un 30.8% indicó que es importante y un 10% indicó que es poco importante.

Tabla 3.9: Frecuencia de seguimiento a un perfil en redes sociales sobre alimentación basado en la evidencia científica

Parámetro		Valor	%
Seguimiento a perfil en redes sociales sobre alimentación basada en la evidencia científica	Si	107	89.17
	No	13	10.83
	Total	120	100

El 89.1% indicó estar de acuerdo en seguir un perfil en redes sociales sobre alimentación basado en evidencia científica, mientras que el 10.8% indicó que no accederían a este perfil.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran que las mujeres de 19 años utilizan más las redes sociales, sin embargo, un estudio realizado en jóvenes universitarios de México muestra que tanto los hombres como las mujeres tienen el mismo nivel de uso en las redes sociales, por lo tanto, el uso de redes sociales no distingue género.

Los jóvenes universitarios de México utilizan las redes sociales con una frecuencia diaria de 4 a 5 horas (Morales A, Zacatenco J, Luna M, García R, Hidalgo C., 2020). Asimismo, un estudio realizado en jóvenes universitarios ecuatorianos muestra que utilizan las redes sociales 6 horas diarias para buscar información de entretenimiento, comunicación o para interacciones sociales. Esto indicaría que ellos dedican más tiempo a navegar en internet y dejan de realizar actividades importantes como actividad física, relacionarse con su familia, etc. El uso permanente de las redes sociales facilitaría una vida sedentaria una falta de comunicación familiar entre los jóvenes (Molina N, Quintana M., 2019).

Los estudiantes de la muestra estudian carreras no relacionadas con el área de salud y nutrición, es por esta razón que podrían carecer de conocimientos sobre alimentación.

Se interesan por estos temas de manera ocasional lo cual es positivo ya que muestran su deseo por adquirir estos conocimientos.

Estos jóvenes mencionan que las redes sociales no son adecuadas para realizar consultas reales y confiables debido a que no aportan conocimientos basados en evidencia científica. Esto respalda el resultado obtenido en una encuesta donde se mostró que los jóvenes prefieren la información basada en evidencia científica ya que no confían fácilmente en lo que una persona denominada “influencers” pueda mencionar en su red social con respecto a temas de alimentación (Molina N, Quintana M., 2019) Facebook es una de las redes sociales más utilizadas por los jóvenes, al igual que en el estudio de Molina y Quintana. (Molina N, Quintana M., 2019). Sin embargo, para buscar información de alimentación utilizan Instagram posiblemente debido a que los jóvenes se sienten más libres, se expresan de mejor forma, les permite estar actualizados con las últimas noticias e interactuar con los demás usuarios (Prades M, Carbonell X., 2016). Algunos jóvenes universitarios de este estudio manifestaron acudir donde un nutricionista entre otras razones, por derivación médica, para mejorar su apariencia física, por curiosidad y en un menor porcentaje para despejar dudas. Un estudio realizado en jóvenes universitarios mexicanos respalda el resultado obtenido, debido a que la mayoría de las mujeres de dicha muestra mostraron una mayor inconformidad con su imagen corporal. La presión sociocultural por perder peso y el estar delgadas puede aumentar la susceptibilidad para llegar a los cánones ideales de belleza (Blano J, Ornelas, Alvarez, Mendoza, Rangel, Ledesma, Castelum, Cuadras., 2017).

Uno de los temas de mayor interés para los jóvenes fue el llevar una alimentación saludable y fácil de preparar. Existe la necesidad de aportar información en este ámbito debido a la presencia de múltiples fuentes de información no confiables que perpetúan mitos alimentarios (Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD., 2020).

La actividad física no es un tema de mayor interés por los estudiantes, por lo que sería importante que se fomente este interés en ellos. Esta falta de interés por la actividad física se evidencia con un estudio realizado en los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca donde se mostró que existe un alto grado de sedentarismo (Ávila C, Aldas H, Jarrín S., 2018).

La mayoría de los perfiles de influencers y páginas web que mencionaron seguir los jóvenes (un 65%) no presentan formación académica en alimentación. Mientras que un 35% de estos perfiles de influencers y páginas web sí presentan formación académica en alimentación. Esto indica una implicación desfavorable debido a que existe mucha desinformación la cual está siendo receptada por los jóvenes, pudiendo ser afectadas sus decisiones alimentarias.

Propuesta

Se elaboró un perfil en la red social Instagram, en el cual se comparte información sobre alimentación saludable basado en evidencia científica. El nombre de la cuenta es "Nutrisaber_ec".

Resultados de Nutrisaber_ec

- 14 publicaciones
- 12 seguidores
- 8 me Gusta
- 55 reproducciones de los videos.

La diferencia entre Nutrisaber_ec y otras cuentas relacionadas a información sobre alimentación son los siguientes:

- Brinda información sobre alimentación basada en evidencia científica y no en experiencias personales.
- Se muestra la importancia de acudir donde un nutricionista debido a que es el único profesional capacitado para guiar de forma correcta la alimentación de las personas.
- Mediante la información compartida se motiva al cambio en el estilo de vida a través de una alimentación saludable, equilibrada, entre otros.
- Despeja las inquietudes que puedan presentar los jóvenes adultos con respecto a la alimentación.

Mediante Nutrisaber_ec las instituciones educativas de segundo y tercer nivel, podrán incluir en sus redes contenido sobre alimentación saludable beneficiando a sus seguidores de redes sociales. La cantidad de publicaciones publicadas en la red social dependerá del paquete contratado por la institución, estas publicaciones se pueden adaptar a la época del año (navidad, fin de año, semana santa, carnaval, etc.).

Valores a considerar			
Servicio de internet	Costo del diseño de las infografías	Costo total	Paquetes de suscripción mensual
CNT. Precio: \$ 20.00 al mes	Canva Enterprise Precio: \$ 30.00 al mes por persona	CNT+ Canva Enterprise Precio: \$ 50.00 al mes	5 publicaciones: \$10 10 publicaciones: \$20 15 publicaciones: \$30

Logo del perfil y temas publicados en el perfil



¿QUIÉN ES EL NUTRICIONISTA?



¿Quién es el nutricionista?

Es un profesional sanitario que desarrolla actividades orientadas a la alimentación tanto de personas individuales como de colectivos, sanas o enfermas, y en todas las fases de su vida, de acuerdo con la ética profesional y los principios de prevención y salud pública

Se encarga de elaborar dietas, tanto para prevenir enfermedades como para tratarlas, atendiendo la patología, estado fisiológico, estilo de vida y edad de los pacientes, basándose en la evidencia científica. El nutricionista puede desempeñarse en diferentes ámbitos como:

- ◆ Práctica privada
- ◆ Hospitales, clínicas y centros de atención primaria
- ◆ Geriátricos, residencias de ancianos, guarderías y colegios
- ◆ Gimnasios y centros de alto rendimiento deportivo
- ◆ Industria alimentaria y farmacéutica
- ◆ Servicios de alimentación
- ◆ Organismos públicos e internacionales
- ◆ Docencia e investigación



La importancia de asistir a un nutricionista si tienes un problema nutricional

El Nutricionista es el único profesional capacitado para guiar y tratar de forma correcta la alimentación de los pacientes mediante los siguientes procedimientos que son :

- 1) Historia Clínica – Nutricional: en esta parte se anotan los datos generales del paciente
- 2) Antropometría: se van a tomar las medidas de peso, talla , circunferencias, pliegues
- 3) Evaluación del Estado Nutricional: se dará un diagnostico en base a los datos antropométricos planteados en el IMC, circunferencia cintura, índice cintura cadera , % de grasa entre otros
- 4) Requerimiento Nutricional: se calculan cuantas Kcal, macronutrientes y micronutrientes requiere el paciente de acuerdo con su edad, talla, nivel de actividad física
- 5) Plan de Alimentación: se procede a elaborar un menú planificado que se ajuste a las necesidades nutricionales del paciente , presencia de patologías

El tratamiento nutricional se va a realizar de forma individual a cada paciente. El nutricionista puede ayudar a que el paciente mejore su calidad de vida, pero esto también va a depender de la buena colaboración que tenga el paciente



Mi plato saludable

Se trata de una guía para crear comidas atendiendo a la relación en cantidad y calidad de alimentos que deben formar parte de cada plato. Para conseguir una dieta equilibrada:

- ◆ Procura que algunos de los cereales (pan, arroz, pasta, etc.) sean integrales
- ◆ Toma lácteos y derivados preferentemente bajos en grasa o semidescremados
- ◆ Incluye en tu dieta legumbres (garbanzos, guisantes, lentejas, judías secas, habas, etc.)
- ◆ Consume cinco raciones al día de fruta y verdura, con variedad de colores y tanto cruda como cocida
- ◆ Prioriza los pescados y las carnes magras: pollo, pavo, etc.
- ◆ Prepara menús variados con cocciones sencillas (plancha, horno, hervido, etc.) poca sal y alternativamente condimentar la comida con especias o hierbas aromáticas
- ◆ Toma agua a diario en todas las comidas
- ◆ Come en la mesa compartiendo las comidas con amigos y familiares sin interrupciones como la televisión o el teléfono
- ◆ Mantente activo, haciendo ejercicio preferiblemente en el aire libre

Beneficios de la Actividad Física.



Beneficios de la actividad física

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes
- Puede reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas, cadera
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- Es beneficiosa para la salud mental ya que reduce los síntomas de ansiedad y depresión
- Reduce los niveles de estrés
- Ayuda a conciliar el sueño
- Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio
- Contribuye en el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes
- Para tener una mejor calidad de vida es recomendable tener una alimentación saludable acompañada de la actividad física
- Existen otros factores que influyen en la calidad de vida como son: dormir de 6 a 8 horas, reducir en lo más posible los niveles de estrés, realizar actividades que generen bienestar físico y emocional mediante el ejercicio físico, conversar con los amigos o familiares, realizar algún hobbies



BROWNIE DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 taza de puré de zanahoria
- 1 huevo
- 1 cda de mantequilla de almendras
- 1 taza de harina de avena
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 2 cdas de coco rallado
- 1/4 taza de leche o bebida vegetal
- 1/2 taza de chispas de chocolate

Snack saludable

El día de hoy te traemos una receta super fácil para esos días en los que quieres algo dulce

Preparación:

- 1) En un tazón agregamos el puré de zanahoria, el huevo, la mantequilla de almendras y la leche. Mezclamos bien
 - 2) Agregamos los ingredientes secos; la harina, el cacao, el coco rallado y las chispas de chocolate. Mezclamos todo muy bien hasta no dejar grumos
 - 3) En un molde cuadrado forrado con papel manteca agregar la mezcla y también agregar 1 cda de mantequilla de almendras y con un palillo esparcir sobre toda la mezcla
 - 4) Llevar al horno a 180 °C por 20 minutos
- Retirar del horno, dejarlo enfriar un poco, cortar en trozos y disfrutar.

DESAYUNO SALUDABLE

Colada de avena.
Sanduche de pollo con vegetales.
Pera.



Desayuno Saludable

Colada de avena, sanduche de pollo con vegetales, pera

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 5 vasos de agua
- 1 rama de canela
- 3 pepas de clavo de olor
- 2 naranjillas
- 1 panela pequeña
- 4 panes blancos
- ½ pechuga
- 2 pepas de ajo
- ½ cebolla paiteña
- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 1 cda de sal

Método de preparación

Colada de avena



1. Lavar las naranjillas y cortarlas
2. Poner en una olla la avena, naranjillas, panela, clavo de olor, canela y añadirles los vasos de agua
3. Dejar que hierba por 5 min
4. Dejar que se enfríe la colada por 30 min
5. Cernir la colada
6. Servir la preparación

Sanduche de pollo con vegetales

1. Limpiar la pechuga de pollo y cortarla en filetes
2. Aliñar los pedazos pechuga con ajo y sal
3. Poner los pedazos de pechuga en una bandeja y hornearlas por 1 hora
4. Lavar la cebolla, tomate y cortarlos en rodaja
5. Lavar las hojas de lechuga y cortarlas
6. Poner los panes en un plato y añadirles la cebolla, tomate, pollo y la lechuga

Nota: Acompañar este desayuno con una pera

- Este desayuno aporta Carbohidratos: que dan energía para realizar las actividades diarias
- Proteínas: ayudan a mantener la masa muscular
- Fibra: mejora el tracto gastrointestinal, reduce el exceso de grasa, produce saciedad y esto permite que estemos llenos por más tiempo
- Vit C: ayuda a fortalecer el sistema inmune, ayuda en la cicatrización de las heridas entre otros beneficios
- Potasio: ayuda a los nervios, músculos, contrarresta los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial
- Vit A: ayuda a mejorar la visión, interviene en el crecimiento, hidrata la piel, pelo, uñas, dientes, huesos
- Hierro: es un mineral necesario y este contribuye con la formación de los glóbulos rojos en la sangre
- Vit B1: ayuda en el buen funcionamiento del sistema nervioso, mantenimiento de la piel
- Grasas: en pequeña cantidad que actúan como protectoras para nuestro organismo

10 tips para sobrevivir a la Navidad

Y EVITAR ESOS KILOS DE MÁS

1

Controla el consumo de alcohol

Elige siempre las bebidas de menos graduación.

Incorpora vegetales

Emplea verduras como guarnición

2

3

Utiliza aceite de oliva

Reemplaza la mantequilla u otros tipos de aceite por aceite de oliva ya sea para cocinar o aderezar las ensaladas.

No te saltes las comidas

Aunque sientas que lo mejor es no comer en el día para disfrutar la cena, lo más aconsejado es hacer comidas ligeras en el transcurso del día y así evitar los excesos en la noche.

4

5

¡múévete!

No olvides realizar actividad física, si no tienes tiempo para ir al gimnasio sal a caminar, utiliza las escaleras en lugar del ascensor o baila. Lo importante es que te muevas.

Incluye frutas

Cambia los postres a base de harinas por frutas.

6

7

Elige cacao al 70%

Elige un chocolate con 70% cacao para las preparaciones o inclusive como dulces.



10 Tips para que disfrutes de las festividades de manera saludable

Se acerca Navidad y fin de Año y por lo general en estas fechas, elegimos menús y recetas más elaborados, que a menudo incluyen en su composición salsas o ingredientes ricos en grasas y azúcares. Igualmente, son frecuentes los dulces y los postres, así como los aperitivos antes de comer que incluyen frituras o cócteles, poco recomendables

Las secuelas en nuestro organismo de estos excesos navideños pueden ser notables, y en unas pocas semanas puede producirse:

- ◆ Aumento de los niveles de colesterol, de azúcar en sangre y del ácido úrico
- ◆ Subidas de la tensión arterial
- ◆ Mayor retención de líquidos
- ◆ Ganancia de peso y grasa corporal



Dieta Keto o Cetogénica

La Dieta Keto o Cetogénica es una dieta baja en carbohidratos, alta en grasas y proteínas, debido a la disminución de los carbohidratos se va a producir una cetosis que es un estado en la que el organismo recurre a las grasas como fuente de energía principal (Lesmes, I. B, 2016)

- **Ayuda a bajar de peso**

Se observa una pérdida de peso a corto plazo, pero se van a presentar efectos secundarios como malestares o complicaciones gastrointestinales, vómitos, hipoglucemia, deshidratación, cálculos renales, estreñimiento debido al déficit de fibra, mal aliento, déficit de micronutrientes, acidosis metabólica. Además, es importante resaltar que si la persona deja de aplicar esta dieta va a recuperar el doble del peso que perdió (Rodríguez A, Pelayo M., 2020)

- **Puede disminuir la epilepsia**

Esta dieta es beneficiosa para el tratamiento de la epilepsia refractaria, ya que muchos niños que consumieron esta dieta keto redujeron las convulsiones que presentaban sin embargo es importante mencionar que este proceso debe ser supervisado por un nutricionista capacitado. (Rodríguez A, Pelayo M., 2020)



- **Mejora la salud mental**

Esta dieta afecta en la salud mental de las personas que la aplican donde se va a producir: falta de concentración, pérdida de memoria y ansiedad

En conclusión, no es recomendable seguir este tipo de dieta debido a que presenta un desequilibrio en la cantidad de macronutrientes y micronutrientes necesarios para nuestro organismo como son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, fibra. Para mantener un mejor estado de salud físico y mental es importante hacer cambios en nuestro estilo de vida como mantener una alimentación sana y equilibrada, realizar actividad física, dormir entre 6 a 8 horas, reducir en lo más posible el estrés entre otros factores



Actividad física que puedo hacer en estos últimos años del 2020

Nota: Antes de realizar cualquier actividad física es importante hidratarse antes, durante y después de la actividad física

Antes: 1 hora antes de realizar actividad física

Durante: tomar pequeños sorbos de agua cada 15 o 30 min

Después: tomar agua luego de realizar actividad física

Alimentación: se debe ingerir alimentos por lo menos de 1 a 3 horas antes de realizar actividad física, durante la actividad física no se debe ingerir alimentos solo hidratarse en pequeñas cantidades

Es importante no excederse del tiempo recomendado para realizar actividad física diaria que corresponde a 60 min

Actividad física en casa

- **Realizar tu deporte favorito en casa:** el básquet, vóley, ping pong se pueden realizar en la casa y se pueden hacer en compañía de los integrantes de la familia como papá, mamá, hermanos
- **Juegos tradicionales:** la rayuela, las escondidas, las quemadas, saltar la cuerda son otras opciones de actividad física que se pueden realizar en la casa
- **Ejercicios anaeróbicos:** son ejercicios de fuerza, aumentan la masa muscular se hacen en un promedio de 30 min, como flexiones de pecho, sentadillas, levantamiento de pesas (en el caso de no tener pesas se puede usar objetos de



la casa como mochilas llenas con algún peso, una escoba añadiéndole objetos pesados)

- **Ejercicios al aire libre**
- **Caminar:** se puede caminar unos 30 min diarios cinco días a la semana en un parque, afuera de la casa, salir a pasear con su mascota, respetando las medidas de bioseguridad como son el uso la mascarilla, el distanciamiento social y el uso de alcohol antiséptico en las manos
- **Trotar:** antes de trotar es importante realizar un calentamiento de 5 min para evitar lesiones, se puede trotar unos 30 min diarios cinco días a la semana, se puede ir aumentando la cantidad de min que se realiza a medida que el cuerpo se vaya adaptando, sin olvidar el uso de mascarilla, distanciamiento social, uso de alcohol antiséptico en las manos
- **Ejercicios aeróbicos:** aportan beneficios en el sistema cardiovascular como caminar, correr, andar en bicicleta, bailar (esto se puede hacer dentro de la casa)



Receta de Cena de Fin de Año Saludable

Arroz Verde

Pavo horneado

Ensalada de Lechuga con Tomate

Gelatina con trozos de fruta

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 4 ramas de albahaca
- 1 cda de sal
- 1 libra de pechuga de pavo
- 4 pepas de ajo
- ½ cdta de orégano
- ½ cdta de comino
- 1 cdta de sal
- 4 hojas de lechuga



- 1 tomate riñón grande
- 1 cda de sal
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ limón
- 1 caja pequeña de gelatina
- 4 kiwi

Preparación

Arroz verde

1. Lavar las hojas de albahaca y ponerlas en un recipiente
2. Licuar la albahaca con un poco de agua
3. Poner la albaca licuada en una olla
4. Poner en un recipiente dos tazas de arroz
5. Lavar el arroz
6. Añadir el arroz junto con la albahaca licuada
7. Añadir la sal
8. Poner a cocinar el arroz
9. Dejar que hierba por 10 min
10. Poner en braza el arroz
11. Dejar que se cocine durante 30 min
12. Mover el arroz
13. Apagar la hornilla

Pavo horneado

1. Limpiar el pavo
2. Poner el pavo en una bandeja grande
3. Aliñar el pavo con comino, ajo sal y orégano
4. Dejar el pavo aliñado durante 2 horas en el refrigerador
5. Hornear el pavo por 2 horas

Ensalada de Lechuga con Tomate

1. Lavar la lechuga, dejarla con agua helada por 10 min
2. Cortar las hojas de lechuga
3. Cortar el tomate riñón en rodajas



4. Poner en una ensaladera la lechuga, tomate, limón, sal, aceite de oliva y mezclar todos los ingredientes

Gelatina con trozos de fruta

1. Añadir en un piri redondo la gelatina en polvo
2. Poner dos tazas de agua caliente y dos tazas de agua fría
3. Congelar por 2 horas la gelatina
4. Lavar los kiwis, cortarlos en rodajas
5. Servir la gelatina y añadirles las rodajas de kiwi

Nota: Esta Cena de Fin de Año Saludable aporta carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, grasa insaturada como el aceite de oliva. Puedes acompañar esta cena con un vaso pequeño de agua



Gluten free

Mantener una dieta estricta sin gluten es una necesidad de por vida para las personas celíacas. Requiere prestar atención a las comidas que se eligen, a los ingredientes que contienen y a su contenido nutricional

◆ Los alimentos que no se incluyen en una dieta sin gluten proporcionan importantes vitaminas y otros nutrientes (hierro, calcio, fibras, tiamina, riboflavina, niacina, folato)

Por lo tanto, seguir una dieta sin gluten probablemente cambiará tu ingesta de nutrientes

◆ Algunos alimentos sin gluten también tienen un mayor contenido de grasa y azúcar que los alimentos con gluten que están siendo reemplazados

◆ Es importante leer las etiquetas, no solo para ver el contenido de gluten, sino también para conocer los niveles generales de nutrientes, la sal, las calorías de las grasas y las calorías de los azúcares

◆ Algunos estudios clínicos han analizado los beneficios de la dieta entre personas que no tienen la enfermedad celíaca o que tienen sensibilidad al gluten no celíaco. Sin embargo, se necesita más investigación para determinar la exactitud de las siguientes



afirmaciones sobre los resultados de la dieta:

- ◆ Pérdida de peso
- ◆ Mejora general de la salud
- ◆ Mejora de la salud gastrointestinal
- ◆ Mejora del rendimiento deportivo



Dieta Paleolítica

- La Dieta Paleolítica es una interpretación moderna de la dieta que consumían los humanos en el periodo paleolítico o también conocida como la era de la “Edad de Piedra” ellos aprendían a cocinar carne con fuego y comenzaban a utilizar herramientas de piedra para tener un mayor acceso a los alimentos y recursos
- Esta dieta fomenta el consumo de carne, pescado, huevos, verduras, frutas, raíces, frutos secos y excluye productos como lácteos, aceites, cereales, legumbres, sal y azúcares refinados, aproximadamente presenta 35 % de energía de las grasas, 35% de energía de los carbohidratos, 30 % de proteínas
- Es una dieta baja en carbohidratos, proporciona una mayor cantidad de fibra. Algunas personas han asociado esta dieta con un impacto positivo en la pérdida de peso, efectos antiinflamatorios, beneficios en la homeostasis de la insulina, beneficios para los pacientes con diabetes, mejora en el perfil lipídico, reducción de la presión arterial
- Sin embargo, estos resultados beneficiosos en los niveles de glucosa e insulina son ambiguos y tienen hallazgos contradictorios

En conclusión, de acuerdo con este estudio realizado, no hay resultados precisos que demuestren los beneficios de esta dieta paleolítica en el efecto de la homeostasis de la glucosa y de la insulina en personas con alteración del metabolismo de la glucosa por lo



cual se deben seguir realizando estudios a largo plazo donde se observe de manera concreta y precisa que aporta beneficios en enfermedades como diabetes entre otras enfermedades

Es recomendable llevar una alimentación saludable donde se incluyan los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales presentes en frutas y vegetales, así como cantidades adecuadas de sal y azúcar, lácteos ya que nuestro organismo necesita de cada uno de estos macronutrientes y micronutrientes para su correcto funcionamiento. Por lo que es importante no excluirlos de nuestra alimentación sino más bien consumirlos en las cantidades recomendadas de acuerdo con la edad, género entre otros puntos, bajo la guía y supervisión de un nutricionista

CAPÍTULO 4

4.1 Conclusiones

La presente investigación se basó en el estudio del uso de las redes sociales por los jóvenes adultos con una muestra principalmente de género femenino para el diseño de una plataforma virtual que permita compartir información sobre alimentación basada en evidencia científica.

En su mayoría los jóvenes adultos no son seguidores de perfiles de influencers o páginas web que comparten información sobre alimentación, por ende, son jóvenes que no se ven influenciados por estas tendencias y que son críticos al momento de seleccionar las fuentes de información. Más de la mitad de los perfiles encontrados que siguen los estudiantes no cuentan con formación académica en alimentación.

Los jóvenes no tienen el hábito de buscar frecuentemente información sobre salud y alimentación, sin embargo, existe el interés, cuando la ocasión se presente, de acceder a información fiable en las redes sociales.

La red social Instagram resultó ser la red social más utilizada y la más visitada durante el día por los jóvenes posiblemente debido a su interacción dinámica y utilidad multifuncional, en la cual pueden interactuar de varias formas con el especialista en alimentación y nutrición. Las consecuencias de pasar gran parte del día en una red social podrían afectar el tiempo que dedican a realizar otras actividades como pasar tiempo en familia, realizar actividad física, afectando su calidad de vida.

4.2 Recomendaciones

1. Debido al fácil acceso a internet, redes sociales, páginas web y a la información que se encuentra en estos medios digitales, se recomienda incentivar a los jóvenes a no seguir perfiles de personas no profesionales del área de la salud, ya que ellos serán los únicos perjudicados al momento de recibir esta información sin rigor científico.
2. Se recomienda que los profesionales de la alimentación y nutrición creen perfiles dinámicos, con información veraz y fiable sobre alimentación para los jóvenes adultos, motivándolos a interactuar y creando una comunidad participativa.
3. Se recomienda que los profesionales de la nutrición realicen campañas constantes contra el intrusismo profesional.
4. Se recomienda continuar con esta línea de estudio en una muestra más numerosa para contrastar los resultados de esta investigación.
5. Se recomienda profundizar en esta línea de estudio para conocer cómo las redes sociales afectan el comportamiento alimentario de los jóvenes adultos.

BIBLIOGRAFÍA

- rab, E., & Díaz, A. (Febrero de 2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Barba, M. B., Gómez, D., Frontaura, I., Camacho, A., Rodríguez, F., & Cano, H. (20 de Junio de 2017). *Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-avance-uso-internet-por-los-adolescentes-S0212656716306047>
- Blásquez M, Gómez D, Frontaura I, Camacho A, Rodriguez F, Toriz H. (2017). Uso de internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria. *Atención Primaria*.
- Cruz A. (2020). *Redes Sociales*. Obtenido de RD Station: <https://www.rdstation.com/mx/redes-sociales/>
- Fernández, A., Pérez, C., Méndez, V., Fernández, C., Méndez, A., & Calero, S. (2017). *Marketing social y su influencia en la solución de problemas de salud*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300011
- Findasense. (2016). *Findout: Mitos y verdades de los jóvenes en el entorno digital en Latinoamérica y España*. Iberia: Insights.
- Guevara, J. (2017, Junio 4). Hasta 10 kg suben los jóvenes durante su vida universitaria. *El Telégrafo*.
- Hernando M, Polo P, Vásquez R, García A. (2016, Diciembre 1). *Estudio sobre opiniones y expectativas de los ciudadanos sobre el uso y aplicación de las TIC en el ámbito sanitario*. Obtenido de Los ciudadanos ante la e-sanidad. Red .es ONTSI: https://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/ontsi/files/informe_ciudadanos_esanidad.pdf

- INEC. (2016). *Ecuador en cifras*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion_Tics_2016.pdf
- Meco J. (2016, Noviembre 3). *Hábitos de consumo alimentario*. Obtenido de MAPFRE: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/adolescentes/habitos-de-consumo-alimentario/>
- Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (2015). Obtenido de <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/#:~:text=En%20cuanto%20a%20grupos%20etarios,de%20habitantes%20en%20cada%20provincia.>
- Obeso, P. (2019). *Rockcontent*. Obtenido de Redes sociales, que son , como funcionan, que tipos existen.: <https://rockcontent.com/es/blog/que-son-las-redes-sociales/>
- Ojeda, M. S., & Bertos, E. D. (Mayo de 2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
- Organización Mundial de la Salud . (2018, Agosto 31). *Alimentación sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (Mayo de 2015). *Attitudes, perceptions and Internet and social networks use among Galician (Spain) teens*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200028
- Serrano, L. (2020, Abril 23). Hábitos ¿Las redes sociales influyen en lo que comemos? *La Nación*.
- Cevallos L , Valencia N, Barros R. (2017). *Análisis Estadístico Univariado*. Guayaquil: Grupo Compás.
- Ochoa C. (27 de Febrero de 2015). *Muestreo probabilístico o no probabilístico*. Obtenido de Netquest: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-probabilistico- o-no-probabilistico-ii>

Ochoa C. (8 de Abril de 2015). *Muestreo probabilístico: muestreo aleatorio simple*. Obtenido de Netquest: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-probabilistico-muestreo-aleatorio-simple>

Pradas F. (2015). *Estudio Descriptivo*. España: Instituto Aragones de Ciencias de la Salud. IACS.

Lesmes, I. B. (1 de Julio de 2016). Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia. Obtenido de Revisión crítica de las dietas de moda en el tratamiento de la obesidad.: https://analesranf.com/wp-content/uploads/2016/82_ex2/82ex2_16.pdf

Rodriguez A, Pelayo M. (agosto de 2020). *Experiencia y hallazgos en el manejo de la dieta cetogénica en niños con epilepsia refractaria, estudio de 10 casos*. Obtenido de Journal of the Selva Andina Research Society: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2072-92942020000200009&script=sci_arttext&tlng=es

Challa HJ, Bandlamudi M, Uppaluri KR. (julio de 2020). *Dieta paleolítica*. Obtenido de StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482457/>

Challa HJ, Uppaluri KR. (septiembre de 2019). *Dieta paleolítica*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482457/>

Genoni A, Lyons-Wall P, Lo J, Devine A. (26 de mayo de 2016). *Efectos cardiovasculares, metabólicos y composición dietética del Paleolítico Ad-Libitum frente a la Guía australiana para dietas saludables: un ensayo aleatorizado de 4 semanas*. Obtenido de Nutrientes: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27223304/>

Jamka M, Kulczyński B, Juruć A, Michałowska A, Stokes C, Walkowiak J. (21 de enero de 2020). *El efecto de la dieta paleolítica frente a las dietas saludables en la homeostasis de la glucosa y la insulina: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados aleatorios*. Obtenido de J Clin Med: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7073984/>

Manheimer EW, van Zuuren EJ, Fedorowicz Z., Pijl H. (2015). *Nutrición paleolítica para el síndrome metabólico: revisión sistemática y metanálisis*. Obtenido de A.m. J. Clin. Nutr: doi: 10.3945 / ajcn.115.113613.

- Blano J, Ornelas, Alvarez, Mendoza, Rangel, Ledesma, Castelum, Cuadras. (2017, Febrero 28). *Imagen corporal en universitarios*. Retrieved from Revista de Educación y Desarrollo, 41.:
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/41/41_Blanco.pdf
- Challa HJ, Bandlamudi M, Uppaluri KR. (2020, julio). *Dieta paleolítica*. Retrieved from StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482457/>
- Genoni A, Lyons-Wall P, Lo J, Devine A. (2016, Mayo 26). *Efectos cardiovasculares, metabólicos y composición dietética del Paleolítico Ad-Libitum frente a la Guía australiana para dietas saludables: un ensayo aleatorizado de 4 semanas*. Retrieved from Nutrientes: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27223304/>
- Jamka M, Kulczyński B, Juruć A, Michałowska A, Stokes C, Walkowiak J. (2020, enero 21). *El efecto de la dieta paleolítica frente a las dietas saludables en la homeostasis de la glucosa y la insulina: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados aleatorios*. Retrieved from J Clin Med: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7073984/>
- Manheimer EW, van Zuuren EJ, Fedorowicz Z., Pijl H. (2015). *Nutrición paleolítica para el síndrome metabólico: revisión sistemática y metanálisis*. Retrieved from A.m. J. Clin. Nutr: doi: 10.3945 / ajcn.115.113613.
- Molina N, Quintana M. (2019). *Jóvenes universitarios ecuatorianos entre redes y avatares*. Retrieved from Edumecentro 11(1):8-26:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2019/ed191b.pdf>
- Morales A, Zacatenco J, Luna M, García R, Hidalgo C. (2020). *Acceso y actitud del uso de Internet entre jóvenes de educación universitaria*. Retrieved from Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 14(1), e1174.:
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1174>
- Prades M, Carbonell X. (2016). *Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram*. Retrieved from Communication Papers. Media Literacy & Gender Studies: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-MotivacionesSocialesYPsicologicasParaUsarInstagram-5904732.pdf

APÉNDICES

Apéndice 1: Convocatoria de encuesta



Si eres estudiante de la FCSH, te invitamos a contestar esta encuesta para conocer la influencia que tienen las redes sociales sobre la alimentación de los jóvenes. Esto permitirá diseñar un perfil de redes sociales donde se compartirá información sobre alimentación basada en la evidencia, como parte de un proyecto de materia integradora.

Haz clic para
realizar la encuesta

Apéndice 2: Encuesta

Redes sociales y alimentación saludable en jóvenes adultos

La presente encuesta es planteada por Andrés Carvajal y María José Suarez, estudiantes de la carrera de Nutrición y dietética de ESPOL.

El objetivo de esta encuesta es diseñar un perfil en redes sociales mediante el estudio de las fuentes de consulta de información sobre alimentación a las que recurren los jóvenes para la oferta de información basada en la evidencia científica.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que nos brinde se tratará de manera confidencial y anónima.

¿Aceptarías participar en esta encuesta?

- a) Si
- b) No

Información

Edad: _____

Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

¿Qué carrera estudias?

- a) Economía
- b) Licenciatura en Administración de Empresas
- c) Licenciatura en Auditoría y Control de Gestión
- d) Licenciatura en Turismo
- e) Licenciatura en Arqueología

¿En qué semestre te encuentras?

1. ¿Con qué frecuencia diaria utilizas una aplicación de red social?

- a) Mayor o igual a 10 veces al día
- b) 7 veces al día
- c) 5 veces al día
- d) 3 veces al día

e) 1 vez al día

2. ¿Cuánto tiempo crees que designas al uso de las redes sociales diariamente?

a) 1 – 3 horas

b) 4 – 6 horas

c) Más de 6 horas

3. ¿Qué red social usas con mayor frecuencia?

a) Facebook

b) Instagram

c) YouTube

d) Twitter

e) Otra: _____

4. ¿Con qué frecuencia buscas información en las redes sociales sobre alimentación?

a) Siempre

b) Frecuentemente

c) Ocasionalmente

d) Nunca

5. ¿Eres seguidor de alguna página web que brinde información sobre alimentación?

a) Si

b) No

6. Mencionar qué página web relacionado a temas de alimentación sigues

7. ¿Por qué motivo visitas las redes sociales en búsqueda de información relacionada con la alimentación?

a) Para consultar información específica de mi interés

b) Para buscar recetas saludables

c) Para mejorar mi estado de salud

d) Para despejar dudas

8. ¿Cuál es la red social que más frecuentas para conocer sobre alimentación saludable?

- a) Facebook
- b) Instagram
- c) YouTube
- d) Otra: _____

9. ¿Con qué frecuencia visitas las redes sociales para consultar este tipo de información?

- a) Diariamente
- b) 3 veces por semana
- c) Semanalmente
- d) Cada 15 días
- e) Mensualmente

10. ¿Sigues perfiles de influencers relacionados a temas de alimentación?

- a) Si
- b) No

11. ¿Qué influencers (nacional o extranjero) sigues con más frecuencia relacionado a temas de alimentación?

12. ¿Sigues las recomendaciones de los influencers relacionados a temas de alimentación?

- a) Si
- b) No
- c) Alguna vez

13. ¿Has obtenido algún resultado favorable al seguir las recomendaciones de los influencers de alimentación?

- a) Si
- b) No

14. ¿Has asistido a una consulta con un nutricionista?

- a) Si
- b) No

15. ¿Por qué motivo acudiste a la consulta con el nutricionista?

- a) Por derivación médica
- b) Por despejar dudas

- c) Por curiosidad
- d) Para mejorar mi apariencia física

16. De los siguientes temas, ¿Cuáles quisieras conocer más?

- a) Alimentación saludable y fácil de preparar
 - b) Tipos de dietas
 - c) Alimentación y estrés
 - d) ¿Cómo incrementar mi actividad física?
 - e) Otra:
-

17. ¿Del 1 al 5 qué tan importante es para ti la información de alimentación basada en evidencia científica? Siendo 1 poco importante y 5 muy importante

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. ¿Te gustaría acceder a un perfil en redes sociales sobre alimentación basada en evidencia científica elaborada por estudiantes de nutrición próximos a graduarse?

- a) Si
- b) No