

Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Facultad Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición



Tesis

Título: “Importancia de la información recibida a través de Facebook y el comportamiento alimentario en adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino”

Autor: Santiago Escobar Alvarez

Director: Lic. Adriana Yudowsky

Codirector: Lic. Emilio Cabrera

Asesor metodológico: Lic. Sergio Mejail

Julio 2019

Tucumán

Agradecimientos

Este presente trabajo está dedicado a cada uno de mis seres queridos quienes han sido mis pilares para seguir adelante con este proyecto.

Es para mí una gran satisfacción poder dedicárselo a ellos, que, con mucho esfuerzo, esmero, tiempo y trabajo he logrado realizarlo.

A mis padres Marta y Claudio, que me han dado todas las herramientas para poder crecer y desarrollarme como persona y como profesional, por ser la razón y el motivo de sentirme orgulloso de terminar mi meta.

A mi hermana Belén por el apoyo incondicional hacía las cosas que quise, quiero y querré lograr.

Al resto de mi familia, abuelos, tíos, primos, por ser parte de mi vida, compartir conmigo y acompañarme en este proceso.

A mis amigos por ser incondicionales, preocuparse, acompañarme, dedicarme su tiempo y ayudarme en las distintas situaciones de la vida, también siendo ellos parte de este trabajo.

A mi directora de tesis Lic. Adriana Yudowsky quien me ayudo con todo el proceso y me brindo su tiempo, así como también a mi codirector de tesis Lic. Emilio Cabrera.

A todas las personas que participaron en esta tesis, que, con su ayuda y su dedicación, se pudo realizar.

Índice

Resumen	4
Capítulo 1: Introducción	5
Capítulo 2: Problema de Investigación.....	9
2.1 Objetivo de Investigación.....	10
2.2 Interrogantes de Investigación	10
2.3 Justificación.....	11
Capítulo 3: Antecedentes de investigación	13
Capítulo 4: Marco teórico	18
4.1 Ser Humano y Sociedad	19
4.2 Medios de comunicación.....	20
4.3 Redes Sociales.....	21
4.4 Datos estadísticos sobre Facebook	23
4.5 Alimentación y Nutrición	27
Capítulo 5. Materiales y Métodos	34
5.1 Tipo de estudio	35
5.2 Tipo de enfoque	35
5.3 Tipo de Diseño	36
5.4 Muestreo.....	36
5.5 Población.....	37
5.6 Muestra	37
5.7 Criterios de inclusión y exclusión	37
5.8 Consideraciones éticas	38
5.9 Presentación del instrumento	38
Capítulo 6: Resultados.....	40
6.1 Sexo de los encuestados	41
6.2 Edad de los encuestados	42

6.3 Uso de redes sociales	43
6.4 Utilización de Facebook por los encuestados	43
6.5 Frecuencia de utilización de Facebook	43
6.6 Importancia de la información que encuentra sobre alimentación	44
6.7 Tema predominante para leer/mirar/escuchar sobre alimentación	45
6.8 Comportamiento Alimentario	46
Capítulo 7: Conclusión	47
Capítulo 8: Discusión.....	49
Capítulo 9: Limitaciones	59
Capítulo 10: Proyecciones.....	61
Capítulo 11: Bibliografía	63
Anexos	68
Anexo 1: Notas: Consentimiento informado, aceptación e institución.....	69
Anexo 2: Instrumento: Cuestionario semiestructurado de opción múltiple	73
Anexo 3: Matriz de datos.....	82

Resumen

En la actualidad el uso de las redes sociales, y en particular de Facebook, se ha magnificado al punto de que toda la información que circula por internet puede ser utilizada por los individuos. Esta investigación se llevó a cabo para analizar el grado de utilización que los individuos le dan a Facebook, cuales son los temas con los que más interactúan, la importancia dada a esa información y el comportamiento alimentario que presentan los alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

Objetivos: Determinar con qué frecuencia utilizan Facebook los adultos jóvenes, establecer el grado de importancia dada a la información recibida a través de Facebook sobre alimentación, determinar el tema sobre alimentación que predomina para leer/mirar/escuchar y, por último, establecer el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

Metodología: El tipo de estudio realizado fue descriptivo, desde un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal. Por su parte el muestreo fue no probabilístico e intencional y la muestra estuvo constituida por 100 alumnos que asistieron a la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario semiestructurado de opción múltiple.

Resultados y Conclusiones: Los resultados obtenidos en este estudio fueron, que el 29% de los alumnos acceden a la red social Facebook más de cuatro veces al día; En cuanto al grado de importancia dada a la información recibida sobre alimentación, el 59% indicó que le parece poco importante y que la información predominante que más leen/miran/escuchan a través de Facebook fueron las recetas en un 30%. Por último, en cuanto al comportamiento alimentario presentado por los adultos jóvenes, el 72% presentó un comportamiento alimentario saludable.

Palabras Claves: Adultos Jóvenes – Red social – Facebook – Recetas – Comportamiento alimentario

Capítulo 1

1. Introducción

En la actualidad el ser humano se encuentra frente a múltiples posibilidades para adquirir información, se capacita, se comunica, interactúa, etc. La tecnología abrió un nuevo abanico de infinitas formas de relacionarse, entre ellas, el internet, el cual es empleado en su mayoría por los jóvenes.

El uso del internet es un medio que le permite a las personas estar actualizadas, ya sea, a través de innovaciones tecnológicas, artículos científicos, capacitaciones online, etc. Se han realizado estudios más específicos sobre las redes sociales en Internet y su relación con algunos factores sociales. Por ejemplo, se destaca la red social conocida como Facebook, una de las más populares entre los jóvenes hoy en día.

Facebook es una de las redes sociales más populares en todo el mundo, con millones de usuarios conectados entre sí, ofrece grandes oportunidades de comunión a quienes forman parte de esta red. (Hernandez L., 2016).

Los sitios como Facebook son relativamente nuevos y su difusión ha traspasado culturas, ya que se considera una nueva forma de comunicación y socialización. Si bien esta comunicación juega un papel muy importante dentro de las nuevas generaciones, también es importante analizar las formas en que produce cambios en las redes sociales físicas y reales. (Magnuson M. & Dundes L., 2016)

En la actualidad, cuenta con 1650 millones de usuarios activos mensuales (27 de abril del 2016). Argentina, con 28 millones de usuarios, es el tercer país de América Latina, luego de México y de Brasil, ubicándose en el puesto 15 el ranking mundial de los 20 países, con más usuarios en Facebook. (Internet World Stats, 2016)

Si se considera que en Argentina el número de personas que acceden a Internet asciende a 34.785.206 (junio 2016), se puede afirmar que el grado de penetración de la red social en el territorio es alto, ya que el 80% de quienes usan Internet, utilizaría Facebook. (ComScore, 2016)

Entre la información circulante a través de la internet y esta red social tan usada, adquiere particular importancia la alimentación, donde la información acerca de esta es abundante y variada. La importancia y la incorporación de esa información será mayor o menor dependiendo de la subjetividad de la persona, al igual que su comportamiento alimentario adoptado una vez que esa información sea conocida por el individuo.

Los temas concretos sobre los que se busca información en internet son diversos, pero con frecuencia están relacionados con la alimentación y la nutrición. Hasta un 54,2% de la población ha usado internet para obtener información sobre nutrición y hábitos de vida saludables. La mayoría de las personas que buscan información sobre salud en internet lo hacen a través de buscadores como Google (85%) y en menor medida, se busca información en redes sociales (11,4%).

Una investigación reciente sobre quién utiliza internet para informarse sobre nutrición y alimentación publicada en Australia, refleja que la búsqueda de información de salud es el tercer uso más frecuente de internet y que la mitad de los usuarios de Internet buscan información sobre dieta y nutrición, pero pone de manifiesto, el problema de la credibilidad y fiabilidad de la información. (Aranceta Bartrina J., 2015)

Los hábitos alimentarios son uno de los principales factores de prevención y promoción de la salud y explica al menos el 60% del nivel de salud de un individuo o grupo de población. Por lo tanto, su estudio, su análisis y su mejora, representa una de las prioridades de todas las áreas de conocimiento relacionadas con la salud, la ciencia, bienestar social y la calidad de vida. (Aranceta Bartrina J., 2015)

Dentro de los patrones de comportamiento que conforman los estilos de vida se incluyen prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí. Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. (Marchiori G., 2017)

La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades, originando un crecimiento y desarrollo óptimo. (Michue Mesares D. & Ramirez Luque S., 2016)

La composición de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. (Bazan Pérez A., 2017)

Es necesario crear consciencia de la responsabilidad que el ser humano tiene al elegir de manera correcta los alimentos que sean más convenientes para la salud, ya que una forma inadecuada de alimentación, traerá consecuencias. (Montoya Martínez S., 2017)

Actualmente, el concepto de alimentación saludable constituye no solo un fenómeno sanitario, sino que involucran otros aspectos sociales que se nutren de identidades diversas. También se ha convertido en un hecho polémico dado que no hay una reglamentación clara de lo que debería ser una alimentación que pueda hacer todo miembro de la sociedad y que se considere saludable. Esto pone en riesgo la salud de las personas y principalmente la de los jóvenes, dada la gran cantidad de publicidad llamada saludable en muchos tipos de productos, sin que haya un sustento científico o una reglamentación clara por parte del Estado. Los medios de comunicación, las redes sociales, la estratificación publicitaria y la sociedad en su conjunto juegan un papel decisivo en inculcar hábitos alimentarios a una población y muy en especial en niños, adolescentes y jóvenes.

Esta investigación se propone averiguar acerca de la frecuencia de uso de Facebook por parte de los adultos jóvenes, qué importancia tiene en ellos la información circulante en Facebook acerca de alimentación, que es lo que más miran, leen o escuchan sobre alimentación en la red social, y su comportamiento alimentario.

Capítulo 2

2. Problema de Investigación

2.1 Objetivos de Investigación

- 1) Determinar con qué frecuencia utilizan Facebook los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- 2) Establecer el grado de importancia dada a la información recibida a través de Facebook sobre alimentación por parte de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- 3) Determinar el tema que predomina para leer/miran/escuchan sobre alimentación en los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino a través de Facebook.
- 4) Establecer el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

2.2 Interrogantes de Investigación

- 1) ¿Con que frecuencia utilizan Facebook los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino?
- 2) ¿Cuál es el grado de importancia dada a la información recibida a través de Facebook sobre alimentación por parte de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino?
- 3) ¿Cuál es el tema que escogen los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino sobre alimentación para leer/mirar/escuchar en Facebook?
- 4) ¿Cómo es el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino?

2.3 Justificación

Facebook es una de las redes sociales más populares en todo el mundo. Con millones de usuarios conectados entre sí, ofrece grandes oportunidades de comunión a quienes forman parte de esta red.

En América Latina, investigaciones demostraron que los jóvenes universitarios latinoamericanos emplean Facebook como la red social considerada más útil para satisfacer las necesidades de integración social (contactarse con familia y amigos, chatear, conectarse con viejos amigos, chequear mensajes), integración personal (en los casos de quienes se conectan como parte de su rutina cotidiana, o para sentirse aceptados socialmente) y evasión (pasar el rato, entretenerse, compartir fotos y videos).

Los argentinos se han sumado masivamente al boom de las redes sociales. El país tiene una de las tasas de penetración de Facebook más altas del mundo: el 47,22% de la población tiene una cuenta (Social Bakers, 2016). Gracias a un crecimiento exponencial en los últimos años sobre todo a partir de 2008, hoy Facebook es la red social con mayor penetración a nivel mundial (Internet World Stats, 2016). En consecuencia, resulta lógico recortarla como objeto de investigación, asumiendo que muchas de las conclusiones que se obtengan sobre los procesos sociales que tienen lugar en Facebook pueden extrapolarse a las otras redes.

También destaca que en promedio hay más de 3 redes sociales por persona en Argentina, y es Facebook la que más usuarios tiene (más de 20 millones de usuarios). (De La Rosa I, 2016).

Hablar de la alimentación y nutrición en una población es muy complejo debido a que en ello actúan diferentes factores como pueden ser el social, el económico y el cultural. De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, toda persona tiene el derecho de consumir alimentos inocuos y nutritivos, además de contar con una alimentación adecuada y no padecer de hambre. Lo anterior

significa que todo individuo posee el derecho de contar con una alimentación suficiente que satisfaga sus necesidades nutricionales básicas. Una buena alimentación deberá involucrar aspectos tan variados como tener en cuenta que la producción de alimentos en una región debe ser la adecuada para sus habitantes, es decir, las variedades de alimentos disponibles en la región deberán ajustarse a la cultura alimentaria existente y dichos alimentos deben cubrir las necesidades nutricionales desde un punto de vista de calidad, cantidad y seguridad (sin contaminantes, ni tóxicos) para el consumo humano. (Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia, 2016)

Es por este motivo que es indispensable investigar la información circundante que los jóvenes reciben a través de Facebook sobre alimentación, la importancia que estos le dan a lo que se encuentran, que es lo que más se encuentra y que es lo que más ven, escuchan o miran acerca de temas alimenticios, así como el comportamiento alimentario de la población, ya que, es la base para trabajar la prevención de enfermedades variadas desde trastornos alimentarios hasta enfermedades crónicas no transmisibles.

Capítulo 3

3. Antecedentes

“Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes” Molina G. & Toledo R. – Cuenca, Ecuador – 2014.

Este estudio buscó indagar acerca de la influencia social de la tecnología y las redes sociales en los adolescentes, valorar el nivel de impacto de las redes sociales en la vida personal de los adolescentes y examinar la influencia de las mismas. Fue realizado en Cuenca, Ecuador y conto con 444 estudiantes de colegios privados y públicos. Se aplicó un cuestionario que estaba constituido por cuatro áreas: social, personal, académica y familiar, sumando un total de 48 ítems.

Los resultados reflejaron que, el 26,6% de los encuestados revisa su Facebook cinco o más veces por día, en segundo lugar, el 25,2% lo hace dos veces al día, el 21,8% lo hace cuatro veces, el 16,9% lo hace una vez, y el 9,5% lo hace tres veces al día. A su vez, se puede apreciar que para el 88,3% de los encuestados, la información circundante en Facebook es importante, el 8,3% consideró que es poco importante y un 3,3% nada importante.

Se dedujo que la mayoría de los adolescentes no se ven afectados significativamente por las redes sociales en su vida personal, académica o social, aunque sí les dedican tiempo, ya que las revisan por lo menos cinco veces al día y que la información circundante en Facebook para ellos es importante.

Investigación sobre el comportamiento de la generación millennials en el Ecuador, y su interacción en las redes sociales Facebook y Snapchat con el fin de mejorar la comunicación entre marcas y el millennial – Pozo González A. – Quito, Ecuador – 2016.

Esta investigación tuvo por objetivo indagar acerca de la situación actual sobre las redes sociales Facebook y Snapchat para conocer sus características principales, el uso que le da la generación millennials, sus hábitos de consumo, su interacción para conocer su perfil básico como consumidor y la evolución del comportamiento de las personas con la llegada de la tecnología. Se utilizó para recolectar información un cuestionario estructurado realizado a 100 personas entre 18 y 35 años de las zonas norte, sur, este y oeste de la ciudad de Quito.

Se obtuvo como resultado que cuando se les preguntó ¿Qué importancia se le da a Facebook?, siendo 1 “nada de importancia” y 5 “muy importante”, un 18% de los encuestados no le da mucha importancia, el 36% calificó a Facebook con un nivel medio de importancia, seguido por el 31% que piensa que es “importante” y un 15% piensa que es “muy importante”. Cuando se les preguntó acerca de las interacciones en Facebook, un 23% indicó que revisa Facebook de 1 a 2 veces por hora, un 22% de 3 a 4 veces por hora, un 18% de 5 a 6 veces por hora y un 27% más de 7 veces por hora.

Se concluyó que se le da a Facebook una importancia media y que las interacciones en Facebook pueden ser más de 7 veces por hora, y que las marcas tienen un poder de incidencia en los jóvenes mucho mayor en las redes sociales que en otros medios de comunicación.

Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del Colegio Fiscal Guayllabamba. Hidrobo Álvarez M. & Sánchez Valdiviezo M. – Pichincha, Ecuador – 2017.

Este trabajo tuvo como objetivo evaluar la influencia que generaban las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes del Colegio Fiscal Guayllabamba en Ecuador. Se utilizó un cuestionario que medía la frecuencia de uso de redes sociales y sitios web, tiempo de uso, tipo de red social, tipo de contenido, hábitos y preferencias alimentarias. La muestra fue constituida por 126 estudiantes entre 15 y 17 años.

Los resultados que se obtuvieron mostraron que un 83% de los encuestados usan recurrentemente las redes sociales; mostraron que hacen uso de las redes sociales “siempre”, en un 89% los hombres y en un 82,2% las mujeres, además de que la red social más utilizada fue Facebook, y admitieron un uso de 3 a 4 horas por día en un 42,1% los hombres y un 43,5% las mujeres. Según la información de páginas de alimentación en Facebook, el 37,7% de hombres y el 65,5% de mujeres son seguidores de estas páginas. El uso de la información que aparece sobre alimentación se reflejó en un 27,2% mujeres y 20,8% hombres; también la aplicación de la información sobre alimentación que se obtiene de las redes sociales se reflejó un 80,0% mujeres y un 54,7% hombres, y además mostraron

una elevada afinidad a volverse seguidoras de páginas de alimentación en un 65,5% mujeres y un 37,7% hombres.

Se llegó a la conclusión de que el uso de redes sociales fue un hábito frecuente de los jóvenes con tiempo prolongado de uso de 3 a 4 horas diarias, afirmaron que la red social más popular fue Facebook. También que sin importar el sexo los adolescentes buscaban temas sobre alimentación. Se observó que las mujeres tienen mayor afinidad en volverse usuario de páginas de alimentación, así como también, aplicar la información adquirida, lo que no sucede en hombres. Se dedujo también que, aunque los adolescentes presentaron interés en temas relacionados con alimentación y son seguidores de páginas en Facebook de esta índole, no se observó influencia en sus hábitos alimentarios a raíz del uso y la información de las redes sociales.

Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria.

Blázquez Barba M. & Col. – Huelva, España – 2018.

Esta investigación se dedicó a describir las fuentes de Internet utilizadas por adolescentes para consultar información sanitaria, describir las características sociodemográficas y analizar variables que influyen en la elección de Internet. La recolección de información se hizo a través de una encuesta adaptada del cuestionario validado por Rideout realizada en 2015, participaron 405 adolescentes de entre 12 y 18 años.

Los resultados que se obtuvieron fueron que un 53,8% busca información sanitaria en internet, el 87,1% de los adolescentes elige buscadores, el principal de los cuales es Google (63,2%); de los encuestados, un 12,8% comparten la información que encuentran a través de las redes sociales (de ellos, un 70,3% por Facebook). Lo más buscado fueron temas como cáncer (89,9%), enfermedades cardíacas y diabetes mellitus (53,6%) y trastornos alimentarios (39,3%).

Se concluyó que los adolescentes buscan información principalmente a través de Google, sin conocimientos de sistemas que acrediten la calidad del contenido, pero la consideraban útil y fiable, y cambiaban sus pautas de conducta según la información encontrada. Esto conllevó a pensar en un riesgo en este colectivo con características muy sensibles.

Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional “San Luis Gonzaga de Ica”. Huisacayna Díaz F. & Figueroa Cabezudo M. – Ica, Perú – 2017.

Esta investigación buscó determinar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga de Ica”. Estuvo conformado por 220 estudiantes de Enfermería y la recolección de información fue de manera directa previo consentimiento informado a los estudiantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario de dos partes: uno sobre datos generales y el segundo con datos específicos con 12 preguntas aplicando el IMC.

Los resultados obtenidos mostraron que el 59,09% de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios saludables y 40,91% presentaron hábitos alimenticios no saludables, el 54,55% tenía índice de masa corporal normal, el 36,36 % tenía sobre peso, 6,36% presentaba bajo peso y el 2,73% sobrepeso grado II u obesidad.

Se concluyó que existió una relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

Capítulo 4

4. Marco Teórico

4.1 Ser Humano y Sociedad

A nivel histórico, el comportamiento humano ha despertado interés desde tiempos remotos, ya que una de las características del ser humano es su búsqueda de identidad, de buscar quién es y cuál es su función en este mundo. La respuesta a esta interrogante ha ido variando conforme el paso del tiempo, y la consecuente evolución del hombre como raza. En un principio, el concepto anejado sobre el comportamiento humano no era igual al mantenido en la actualidad, ya que la realidad humana no es la misma y la naturaleza en la que vive el hombre tampoco.

Los cambios de nuestra época tanto sociales como culturales nos han mostrado una cantidad de situaciones nuevas que han modificado la vida de las personas y de los conjuntos sociales a los cuales pertenecemos.

Muchos autores han tratado de describir, según sus ideales, a la cultura y sociedad de la posmodernidad. La sociedad, entendida como un conjunto organizado de individuos que comparten un territorio y que tienen una historia en común, será entonces una colectividad organizada de persona en interacción. Estos miembros en sociedad van a estar unidos por una multiplicidad de intereses y también por una conciencia de afinidad en común. Cada miembro de toda sociedad tiene un lugar, una posición, por ende, se espera una conducta dependiendo del lugar que este ocupe. Las sociedades funcionan como conjuntos, en los cuales los intereses de cada uno se subordinan a los del grupo. (Molina G. & Toledo R., 2014)

La ciencia encargada del estudio de la interacción y el comportamiento del hombre en la sociedad es la sociología, ciencia que manifiesta que el hombre siempre ha tenido la necesidad de relacionarse con otros. Esto no dista de ser verdad, ya que las vivencias sociales marcan nuestro comportamiento, porque el ser humano responde ante estímulos que parten desde la sociedad, no puede escaparse de ella. Es de esta manera que desde sus inicios las personas han conformado grupos sociales para desarrollar sus actividades, buscar su bienestar

y así también buscar el desarrollo en conjunto de comportamientos sociales que perduran hasta la actualidad.

El hombre tiene una estrecha relación con la sociedad, este motivo hace que el estudio social sea permanente. Constantemente se generan nuevos cambios como consecuencia de los avances tecnológicos. La sociedad es quien consume masivamente estas tecnologías que repercuten en los procesos sociales modificando a los seres humanos en su forma de pensar y actuar.

Las redes sociales son el resultado de la constante búsqueda de las personas para interactuar con otros por medio del Internet. Aquí las personas encuentran un sentido de pertenencia al ser parte de un grupo de usuarios con características afines, como el mismo rango de edad o compartir gustos e intereses en común. (Santay S., 2017)

4.2 Medios de Comunicación

Los medios de comunicación, tanto en su vertiente tecnológica como en su dimensión cultural, forman parte de la esencia que caracteriza a las sociedades desarrolladas contemporáneas hasta tal punto que hoy resulta imposible comprender la dinámica política, cultural y tecnológica de nuestras sociedades sin atender al papel que en ello juegan los modernos medios y tecnologías de la comunicación. De este modo, la comunicación de masas aparece como el fenómeno comunicativo socioculturalmente relevante más reciente de la historia de la cultura.

La comunicación está dando un gran paso hacia nuevos cambios que la integran dentro de lo digital como plataformas multimedia que mezclan imágenes, videos en la red por medio de buscadores y otras herramientas más que se están acoplando positivamente con la comunicación dando paso a que los internautas interactúen con otros utilizando la red para fines comunicativos. Aunque la forma tradicional de interactuar de persona a persona será siempre la base de la comunicación, la comunicación digital se hace más grande a consecuencia de un

mundo tecnológico que avanza a pasos agigantados, la revolución de las tecnologías hace que el Internet se vaya adaptando a nuestros estilos de vida.

Lo que caracteriza a las nuevas tecnologías es la velocidad con la que viaja la información de diferente tipo, en múltiples idiomas y disponibles para casi todo dispositivo electrónico. Esta interacción permite una asimilación mucho más rápida de nuevos conocimientos, transmitidos y decodificado a través de la tecnología digital. (Miniguano Silva D., 2017)

Cada día, millones de individuos interactúan en las redes sociales. Se especula que el 82% de la población mundial, mayor de 15 años, que está conectada a internet, posee alguna red social. Esto supone que, surgió una nueva infraestructura online para la interacción social y la creatividad, que logró penetrar hasta en lo más recóndito de la cultura contemporánea.

Se vive en un mundo controlado por los medios de comunicación, lo que hace imposible escapar de su influencia universal. La televisión, revistas, cine, publicidad, internet, etc. ocupan gran parte de nuestro tiempo. Estos medios transmiten las ideas, los valores, las normas, las actitudes y comportamiento en un contexto social determinado. Son una fuente muy importante de información. (Muñoz Lopez A., 2014)

4.3 Redes Sociales

Una red social es una plataforma en la que las personas pueden interactuar, ayudando a contactarse con individuos que forman parte de su círculo social como familia, amigos o conocidos en un mundo virtual. Estos lugares permiten después de un registro gratuito, en su mayoría, la creación de un perfil donde detallaran datos como el nombre, el lugar de residencia o el lugar de estudios adjuntando una fotografía del nuevo usuario siempre que este cuente con una conexión a Internet, el cual hace posible su funcionamiento.

Las redes sociales subsisten gracias a que grandes grupos en conjunto forman una gran red. Al no existir discriminación de ninguna clase, algo característico de estos sitios, sin importar sexo, raza, idioma, religión o ideologías

cualquiera puede ser parte de estas comunidades virtuales, tal vez en eso reside la razón de su gran aceptación y éxito, ya que estas nuevas condiciones tecnológicas le conceden al usuario la oportunidad de socializar en un entorno virtual. En los últimos años estos sitios han adquirido gran protagonismo, invadiendo casi todos los espacios donde existe actividad social.

Gracias a la globalización de las nuevas tecnologías, las redes sociales han alcanzado un alto grado de aceptación y popularidad causando que millones de personas se interesen en ser parte de ellas. Al no tener ninguna restricción para el uso del Internet, las personas que poseen algún dispositivo electrónico acceden con facilidad a sus redes sociales en cualquier momento, inclusive durante horas, de esta manera ocupan su tiempo conectándose a redes sociales. (Miniguano Silva D., 2017)

No obstante, los contenidos encontrados en internet pueden ser muy variables, tanto en calidad, como en formatos de presentación y procedencia de dicha información. La mayoría de ellos carecen de reseñas acerca de los autores, fuentes y objetivos que pretende conseguir el recurso on-line al poner esa información a disposición de la población en general. Esta situación hace aún más necesario un análisis de la información que podemos encontrar puesto que el manejo de informaciones no veraces o distorsionadas en el ámbito de la nutrición y, de la salud en general, puede traer consecuencias, como el desarrollo de un trastorno de conducta alimentaria a nivel individual o su difusión entre grupos susceptibles, constituyendo un riesgo importante para la salud poblacional. La importancia de internet como fuente de información es bastante elevada entre los jóvenes (16-34 años) y las personas de mediana edad (35-50 años). (Vázquez Martínez R. & Martínez Lopez M., 2016)

En la actualidad se han realizado estudios más específicos sobre las redes sociales en Internet y su relación con algunos factores sociales. Por ejemplo, se destaca la red social conocida como Facebook, una de las más populares entre los jóvenes hoy en día. Los sitios como Facebook son relativamente nuevos y su difusión ha traspasado culturas, ya que se considera una nueva forma de comunicación y socialización. Si bien esta comunicación juega un papel muy

importante dentro de las nuevas generaciones, también es importante analizar las formas en que produce cambios en las redes sociales físicas y reales. (Magnuson M. & Dundes L., 2016)

4.4 Datos estadísticos sobre Facebook

Facebook es una de las redes sociales más populares en todo el mundo, con millones de usuarios conectados entre sí, ofrece grandes oportunidades de comunión a quienes forman parte de esta red. (Hernandez L., 2016)

Según el portal web (Qué es, 2016), “Facebook” es una red social gratuita que permite conectar a las personas en Internet. Inicialmente se creó para estudiantes de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, era un instrumento que permitía que los alumnos tuvieran contacto entre ellos, intercambiar notas sobre su curso e incluso organizar todo tipo de reuniones estudiantiles. En septiembre del 2006 se abrió a toda persona que tuviera un email o correo electrónico lo que elevó a 140 millones de usuarios ese año.

Actualmente esta red es una de las más populares de Internet, con nuevos usuarios registrados habitualmente, lo que comenzó como un proyecto se convirtió en una herramienta de comunicación que permite la publicación de contenidos multimedia como imágenes o video y permite a sus usuarios interactuar con herramientas como el chat o realizar video llamadas, adquiriendo mayor popularidad entre los más jóvenes. Facebook es la plataforma de mayor crecimiento en términos de números brutos, pero también de diversidad y alcance global. (Van Dijck J., 2016)

En la actualidad, cuenta con 1650 millones de usuarios activos mensuales (27 de abril del 2016) y le siguen en importancia Twitter, con 317 millones, e Instagram, con 300 millones. Argentina, con 28 millones de usuarios, es el tercer país de América Latina, luego de México y de Brasil, ubicándose en el puesto 15 el ranking mundial de los 20 países con más usuarios en Facebook. (Internet World Stats, 2016)

Si se considera que en Argentina el número de personas que acceden a Internet asciende a 34.785.206 (junio 2016), se puede afirmar que el grado de penetración de la red social en el territorio es alto, ya que el 80% de quienes usan Internet, utilizaría Facebook. Por otro lado, cabe señalar que, según ComScore, el tiempo promedio destinado a las redes sociales en Argentina es de 9,1 horas por día, uno de los más altos a nivel mundial. Además, el 62% de la población (27 millones de personas) usa alguna de las redes sociales, siendo el 5° país con mayor proporción de habitantes usuarios de estas plataformas; y es el 10° en porcentaje de habitantes que accede a las redes por medio de smartphones (48%, casi 21 millones de argentinos). También destaca que en promedio hay más de 3 redes sociales por persona en Argentina, y es Facebook la que más usuarios tiene (más de 20 millones de usuarios). (ComScore, 2016)

En una investigación realizado en Ecuador que conto con 444 estudiantes de colegios privados y públicos se obtuvo que, el 26,6% de los encuestados revisa su Facebook cinco o más veces por día, el 21.8% lo hace cuatro veces, el 9.5% tres veces, el 25.2% dos veces y el 16.9% una vez por día. (Molina G. & Toledo R., 2014)

En otro estudio peruano en donde se evaluó a 208 participantes, se encontró que la red más usada fue Facebook, encontró que en lo referido a la frecuencia con la que se conectan a Facebook, se obtuvo que el 42,9% señaló que todo el tiempo se encuentra conectado, seguido de un 40,9 % quienes se conectan entre 7 a 12 veces al día, 8,8% de los estudiantes se conectan 1 o 2 veces por día y el 6,6% entre seis veces por día. (Haro Arrarte H., 2018)

En una pesquisa realizada en México, se registró que la mayoría de los jóvenes universitarios de la Universidad Nacional de Nuevo León, utilizan Facebook más de 4 veces por día. (Navarro Oliva E. & Álvarez Bermúdez J., 2018)

En una indagación en Perú sobre el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños, se obtuvieron que los encuestados en su mayoría (31.1%) se conectaba una o dos veces por día a Facebook, seguido por “todo el tiempo me encuentro conectado” (25.8%), el 21,3% se conectaba entre dos o tres veces por

día, y el 10% indicó que se conectaba entre 7 a 12 veces por día. (Salas Blas E. & Escurra Mayaute M., 2014)

La principal ventaja que ofrece a los usuarios es, en primer lugar, entrar y permanecer en contacto y, en segundo lugar, estar (bien) conectados. Si bien el contacto humano a través de los sitios de internet no ha llegado a reemplazar la sociabilidad offline, es posible plantear que los sitios de red social han suplantado al correo electrónico y al teléfono como los medios de interacción preferidos por las jóvenes generaciones. “Entrar en contacto” y “seguir en contacto” son en la actualidad actividades completamente centradas en los sitios de red social: los servicios facilitan la superación de las distancias de espacio y tiempo y ayudan a que las personas se mantengan informadas acerca de la vida de sus amigos. (Van Dijck J., 2016)

En un estudio mexicano sobre el uso de las tecnologías de la información y la comunicación en una escuela de nivel superior, se indicó en una escala del 1 al 10, el nivel de importancia a la información que uno encuentra en Facebook, siendo el nivel 1 el que indica menor importancia y el nivel 10 el que indica máxima importancia. La mayoría ubicó el indicador en un número mayor o igual a ocho. Se observó que, al menos 50% de los estudiantes percibió que es bastante importante la información que se encuentra en Facebook, lo que demostró la importancia que tienen las redes sociales, sobre todo la más usada por los jóvenes, y que las mismas deben ser eficientes y capaces de soportar un amplio flujo de información. (Alarcón García D. & Jiménez García M., 2017)

En una investigación realizado en la ciudad colombiana de Antioquia donde se preguntó acerca de la importancia que se le da a la información que circula en Facebook, en una escala del 1 al 10, siendo 1 no importante y 10 muy importante; el 22,2% de los encuestados dieron una puntuación de 3, el 33,3% de 4, el 11,1% de 5, el 22,2% de 7 y solo el 11,1% dieron una importancia de 10. Se encontró que los jóvenes le dan importancia a la información que circula en Facebook. (Cañas Castro M. & Gutiérrez León D., 2017)

En otro estudio realizado en Cuenca (Ecuador) se puede apreciar que para el 88,3% de los encuestados de una universidad ecuatoriana, manifestaron que la

información circundante en Facebook es importante, mientras que el 8,3% considera poco importante y un 3,3% la consideró nada importante. (Molina G. & Toledo R., 2014)

Sin embargo, la red constituye un medio de información tan accesible, cómodo y económico que puede ser consultado libremente y de manera muy rápida por cualquier tipo de usuario, aunque carezca de estándares científicos y éticos. Varios estudios demuestran que, cada vez con más frecuencia, los ciudadanos consultan Internet con la intención de resolver sus dudas e inquietudes en relación a la salud, siendo la alimentación y la nutrición los que ocupan el tercer puesto de los temas más consultados on-line (44%). (De La Rosa I, 2016).

Los temas concretos sobre los que se busca información en internet son diversos, pero con frecuencia están relacionados con la alimentación y la nutrición. Hasta un 54,2% de la población ha usado internet para obtener información sobre nutrición y hábitos de vida saludables. La mayoría de las personas que buscan información sobre salud en internet lo hacen a través de buscadores como Google (85%) y en menor medida, se busca información en redes sociales (11,4%). La información sobre alimentación, nutrición y salud disponible en la red a través de sitios web, blogs y redes sociales puede proceder de muy distintas fuentes y ámbitos. Desde revistas científicas y académicas que difunden alertas sobre sus editoriales y novedades publicadas, informaciones generadas por instituciones y servicios sanitarios, hasta universidades y organismos científicos. (Peñafiel Saiz C., 2017)

En una investigación en España sobre la información en salud que más se percibe cuando se utiliza Facebook, donde se encuestaron a 5.500 personas, los encuestados señalaron que la información sobre salud que más se percibe es sobre enfermedades (40%), en segundo lugar, se encontró la información relacionada con la nutrición, alimentación y estilos de vida saludables (16,8%). Se expuso que el principal inconveniente de las redes sociales como fuente de información sobre temas sanitarios, señalado por el 54,4% de los encuestados, es el desconocimiento de la fiabilidad de la información que se consulta, la segunda de las barreras más señalada es el riesgo de interpretación de la información buscada (28,7%). También

se encontró que el 35,1% de los encuestados indicaron que utilizan Facebook para intercambiar entre otros usuarios, información relacionada con temas de salud. (Hernando Martín I. & Col., 2014)

Los medios influyen de manera importante en la elección de los alimentos de manera más o menos permanente pero también tienen una gran influencia en el rechazo a determinados productos o alimentos. En el estudio “Alimentos y Bebidas: ¿Qué piensan los españoles?” llevado a cabo por My Word se concluía que el 38% de los consumidores modifica sus pautas de consumo ante noticias negativas que aparecen en los medios de comunicación. (Aranceta Bartrina J., 2015)

En un estudio realizado en Tamaulipas, México se buscó indagar acerca de la utilización de las redes sociales sobre temas de salud en una población universitaria donde se obtuvo que un 9% afirma que buscan sobre temas de salud, destacando los que se refiere a estilos saludables en el buen comer, buscaban páginas en Facebook que tengan contenido acerca de recetas y estilo de vida para bajar de peso. Se limitaban algunos al manejo de dietas que no sean consideradas páginas manejadas por nutricionistas cualificados y los investigadores dedujeron que no hay utilización en temas de salud que pudieran resultar fundamentales para establecerse un estilo de vida saludable. (Santamaría Ochoa C. & Col., 2016)

4.5 Alimentación y Nutrición

Hablar de la alimentación y nutrición en una población es muy complejo, debido a que, en ello actúan diferentes factores como pueden ser el social, el económico y el cultural. De acuerdo con las Naciones Unidas para la Infancia, toda persona tiene el derecho de consumir alimentos inocuos y nutritivos, además de contar con una alimentación adecuada y no padecer de hambre. Lo anterior significa que todo individuo posee el derecho de contar con una alimentación suficiente que satisfaga sus necesidades nutricionales básicas. Una buena alimentación deberá involucrar una variedad de alimentos disponibles en la región que deberán ajustarse a la cultura alimentaria existente y dichos alimentos (producción) deben cubrir las necesidades nutricionales desde un punto de vista de calidad, cantidad y seguros (sin contaminantes, ni tóxicos) para el consumo humano. (Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia, 2016)

El alimento es indispensable para la vida y asegurar la alimentación y la nutrición tiene que ver con relaciones interdependientes que se generan en las redes biológicas y en las redes sociales constituyentes de los sistemas vivos. La alimentación y la nutrición son procesos inherentes a los seres vivos, se interrelacionan en los diferentes sistemas biológicos y sociales para satisfacer su necesidad de energía y alimento. (Rojas Chadid J. & Rodríguez Leyton M., 2017)

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente, nos dice también que el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual. (Bazan Pérez A., 2017)

Por otro lado, la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente en el que a partir de la ingesta de los alimentos y bebidas el organismo pone en marcha distintos procesos fisiológicos encargados de acondicionar el bolo alimenticio, proceder a su digestión, modular su contenido a través de la microbiota intestinal y acceder a la fase de absorción y canalización de los nutrientes a través de los canales sanguíneos y linfáticos hasta llegar a todas las células y funciones del organismo. En esta simplificación del proceso nutritivo podemos observar la importancia de cada una de las fases que permite que desde el valor nutritivo potencial de cada alimento se alcance la biodisponibilidad suficiente para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada organismo con un óptimo mantenimiento del estado de salud. De ahí la importancia de saber elegir los alimentos más adecuados en cada momento y en donde el nivel de información juega un papel decisivo en la adecuación del sistema. (Aranceta Bartrina J., 2015)

El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrientes indispensables, si recibe más va a tener una posible toxicidad, y si recibe menos

una deficiencia. Para fines prácticos, los alimentos contienen todos los nutrientes, por lo que es extremadamente raro que un individuo desarrolle una deficiencia específica. Todo alimento contiene uno o más nutrientes los cuales contribuyen a la nutrición del ser humano. (Otero Lamas B., 2016)

Se puede definir el comportamiento alimentario como un conjunto de productos que un individuo, familia, o grupos de familias consumen de manera ordinaria según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordadas 24 horas después de consumirse. Un comportamiento alimentario no sólo refleja los alimentos ingeridos para satisfacer las necesidades biológicas, sino también la impronta cultural y el contexto social de cada grupo poblacional, determinando la elección de los alimentos, formas de preparación, cocción y costumbres al comer. (Arias Ramos N. & Marqués Sánchez M., 2015)

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos adquiridos a lo largo de nuestra vida, a través de costumbres, las cuales pueden ser saludables o no, que influyen en nuestra alimentación y que dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas, culturales y económicas. Incluyen el tipo de alimentos que los individuos comen, como los combinan, preparan, adquieren, a qué hora comen y en donde comen. Por ello la alimentación es distinta dependiendo de unos lugares a otros. Los hábitos suponen la libre decisión de cada persona de hacerlos. Esto significa que los hábitos se adquieren, y se obtienen por el ejercicio libre de los actos que cada quien desempeña. (Bazan Pérez A., 2017)

En la actualidad muchos de los hábitos alimentarios de los jóvenes están vinculados al tipo de información que encuentran en las redes sociales, en la que se puede encontrar información de todo tipo como; alimentos con bajo nivel nutricional, o formas de alimentarse restrictivas, dependerá de ellos rechazar o aceptar la información expuesta. Al mismo tiempo, se muestran gran variedad de mensajes sobre composición corporal, estándares estéticos e información sobre alimentación que tienen influencia negativa en los jóvenes, como omitir la ingesta

de ciertos grupos de alimentos por la creencia o anhelo de emular figuras públicas. (Arias Ramos N. & Marqués Sánchez M., 2015)

Dentro de los patrones de comportamiento que conforman los estilos de vida se incluyen prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí. Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. (Marchiori G., 2017)

En Córdoba, Argentina en un estudio sobre el análisis del estado nutricional en estudiantes de educación física asociados a hábitos alimentarios, la población estudiada mostró mayores proporciones de estudiantes con hábitos alimentarios medianamente saludable y unas conductas saludables. Se pudo deducir que el saludable estado nutricional de la población estudiada se debe a sus hábitos alimentarios mayormente saludables. (Antoniazzi L. & Aballay L., 2018)

Por lo tanto, para poder mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales, es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo a la edad, y satisfacer las necesidades: biológicas, psicológicas y sociales.

La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades, originando un crecimiento y desarrollo óptimo. La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales, que son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. refiere que las características de una alimentación saludable tienen que ser:

- **Completa:** Cuando incluye por lo menos un alimento, de cada uno de los grupos en cada una de las comidas principales.
- **Suficiente:** Cuando las cantidades de alimentos y nutrimentos que se consumen cubren las necesidades del organismo, pero sin excesos. Debe ser suficiente en cantidad para que la persona puede saciar su apetito y la dieta le proporcione los nutrimentos que cubran sus necesidades, pero sin generar sobrepeso.

- Equilibrada: Cuando tiene las proporciones correctas de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Aunque la proporción más adecuada puede variar para cada persona o población.
- Adecuada: La dieta recomendable debe adecuarse a las condiciones de cada persona y situación; por ejemplo, a su edad, actividad física, región donde habita, época del año, nivel socioeconómico, etc.
- Inocua: Cuando no perjudica a la salud, tanto por no contener sustancias perjudiciales en cantidades peligrosas, como por no poseer gérmenes patógenos, lo cual exige una preparación higiénica ofrecida en recipientes limpios, etc.
- Variada: La dieta recomendable debe contener diferentes alimentos dentro de cada grupo y estos deben ser preparados de diferentes maneras. (Michue Mesares D. & Ramirez Luque S., 2016)

Hoy en día se resalta la importancia de lograr una alimentación saludable y, para ello, en todos los medios se requiere, según los expertos, una dieta suficiente y equilibrada, que contenga los nutrientes esenciales (Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia, 2016).

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos. (Bazan Pérez A., 2017)

En un estudio en Lima sobre la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal, conformado por 320 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, se obtuvo que El 78.1 % de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. (Ferro Morales R. & Maguiña Cacha V., 2014)

Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio;

además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

En un estudio en Bogotá sobre cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería, se encuestaron a 401 personas encontrándose que el 52.9% de los estudiantes de enfermería tenía hábitos alimentarios regulares, el 43.6% hábitos alimentarios inadecuados y el 3.5% hábitos alimentarios adecuados. (Saad Acosta C. & Ibáñez E., 2017)

En otra investigación sobre el impacto de un programa de promoción de alimentación saludable en el IMC y en los hábitos de alimentación donde se encuestaron 418 estudiantes de educación secundaria en la ciudad de Mexicali, México; Se reportó que solo el 13.2% tenía los buenos hábitos de alimentación, el 43.7% presentaba hábitos regulares y el 43% presentaba malos hábitos saludables. (Ponce y Ponce de León G. & Rieke Campoy U., 2016)

Lo mismo se vio en un estudio en Iquitos, Perú que abarco a 129 estudiantes universitarios se apreció que, solo una minoría de los participantes tiene hábitos alimentarios saludables (mujeres = 2,3% y hombres = 0%); hábitos alimentarios poco saludables (hombres =56,1% y mujeres = 54,5%) y hábitos alimentarios no saludables (hombres = 43,9% y mujeres = 43,2%). (Ríos Quispealaya L. & Sánchez Marapara W., 2018)

Es necesario crear consciencia de la responsabilidad que el ser humano tiene al elegir de manera correcta los alimentos que sean más convenientes para la salud, ya que una forma inadecuada de alimentación, traerá consecuencias. Debido a esto, es necesario informar a la sociedad sobre una alimentación balanceada, ya que muchas personas por no saber acerca del tema lo ignoran sin darse cuenta que puede traer muchas consecuencias perjudiciales en un futuro para su salud. (Montoya Martínez S., 2017)

Actualmente, el concepto de alimentación saludable, con los aportes nutricionales necesarios o balanceados, constituye no solo un fenómeno sanitario, sino que involucran otros aspectos sociales que se nutren de identidades diversas. También se ha convertido en un hecho polémico dado que no hay una

reglamentación clara de lo que debería ser una alimentación que pueda hacer todo miembro de la sociedad y que se considere saludable. Es de mucha importancia plantear propuestas o estrategias que tengan como objetivo beneficiar la salud de estos adultos jóvenes mediante el consumo de alimentos saludables, ajustando dicha alimentación a sus gustos, promoviendo de ese modo una buena salud y por ende prevenir la aparición de enfermedades. Los adultos jóvenes se encuentran generalmente en un rango edad en donde se presentan cambios, suelen ir asociados a modificaciones en sus hábitos alimentarios, porque muchos pasan a ser quienes se encargan de elegir, comprar y preparar los alimentos, con ellos determina pautas alimentarias durante su vida universitaria, que en muchos casos permanecerá para toda la vida. Dada la gran cantidad de publicidad llamada saludable en muchos tipos de productos, sin que haya un sustento científico o una reglamentación clara por parte del Estado, los medios de comunicación, las redes sociales, la estratificación publicitaria y la sociedad en su conjunto juegan un papel decisivo en inculcar hábitos alimentarios a una población y muy en especial en niños, adolescentes y jóvenes.

Capítulo 5

5. Materiales y Métodos

5.1 Tipo de Estudio: Descriptivo

El presente estudio fue de tipo descriptivo, ya que los estudios descriptivos son útiles para mostrar los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, contexto o situación. El propósito de esta investigación fue medir y evaluar diversos aspectos, dimensiones y componentes de los fenómenos a investigar mediante la acumulación de datos para describir situaciones, es decir, cómo fueron y cómo se manifestaron determinados fenómenos. Se seleccionó una serie de cuestiones y se midió cada una de ellas independientemente, para así, describir lo que se investigó buscando especificar y detallar propiedades, características y rasgos importantes de los fenómenos que se analizó en el grupo de personas de la muestra. Es decir, únicamente se pretendió medir y recolectar información de las variables a estudiar. Como fue, el uso de Facebook, el grado de importancia que se recibió de la información sobre alimentación, cuáles fueron los temas alimenticios predominantes para leer, mirar o escuchar y como fue el comportamiento alimentario de los encuestados.

5.2 Tipo de Enfoque: Cuantitativo

El estudio fue realizado con un enfoque cuantitativo, los fenómenos que se observaron y se midieron, no fueron afectados por el investigador; se debe evitar en lo más posible que las creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos, tampoco que sean alterados por las tendencias de otros. El estudio cuantitativo siguió un patrón predecible y estructurado, y se tuvo presente que las decisiones críticas sobre el método se toman antes de la recolección de datos. Se recolectaron datos sobre diferentes aspectos de las personas encuestadas, y se realizó un análisis de esos datos, ya que son necesarios para poder analizar los resultados de las encuestas y para tratar de contestar las preguntas de investigación. Debido a que los datos fueron producto de mediciones, se representaron mediante cantidades y se debió analizar con métodos estadísticos. Por lo tanto, se confió en la medición numérica, el conteo y

frecuentemente en el uso de estadísticas y gráficos para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

5.3 Tipo de Diseño: No experimental - Transversal.

El diseño de la investigación fue del tipo no experimental, ya que no se construyó ni se provocó ninguna situación, sino que se observó situaciones, objetos, contextos y fenómenos ya existentes y se buscó proporcionar su descripción, por lo que el investigador se limitó a observar los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural, recolectando la información a través de un cuestionario sin manipular deliberadamente las variables.

Fue transversal, ya que se recolectó la información de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino en un determinado y único momento en el tiempo. El propósito fue describir variables y analizar su incidencia en un momento dado.

5.4 Muestreo: No probabilístico - Intencional.

El muestreo fue no probabilístico porque la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador. El procedimiento no fue mecánico ni se basó en fórmulas de probabilidad, sino que dependió del proceso de toma de decisiones y, por lo tanto, la muestra seleccionada obedeció a otros criterios de investigación. Los sujetos fueron seleccionados en función de su accesibilidad y su posibilidad de ser seleccionados, por lo tanto, no todos los individuos que se encontraban en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino en el momento en que se realizó la encuesta tuvieron las mismas posibilidades de ser encuestados.

Fue intencional, porque los encuestados fueron seleccionados dada la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador, por lo tanto, los sujetos que se encontraron presentes al momento de la encuesta pudieron ser

requeridos para participar de acuerdo al conocimiento y a la credibilidad del investigador, con respecto a los atributos y a la representación de la población, para la participación en el estudio.

5.5 Población: Individuos de ambos sexos entre 18 y 30 años que sean alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, durante agosto 2018.

5.6 Muestra: 100 individuos de ambos sexos entre 18 a 30 años que sean alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, durante agosto 2018.

5.7 Criterios de Inclusión y Exclusión

A. Criterios de Inclusión

- Hombres y mujeres que se encuentren en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino al momento de la realización de la encuesta.
- Hombres y mujeres que sean estudiantes de alguna carrera de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- Hombres y mujeres que se encuentren en los rangos de edad entre 18 y 30 años.
- Hombres y mujeres que estén dispuestos a realizar la encuesta y que presten conformidad para ello.
- Hombres y mujeres que utilicen Facebook.

B. Criterios de Exclusión

- Hombres y mujeres que no se encuentren en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino al momento de la realización de la encuesta.
- Hombres y mujeres que no sean estudiantes de alguna carrera de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- Hombres y mujeres que se encuentren fuera de los rangos de edad entre 18 y 30 años.

- Hombres y mujeres que no estén dispuestos a realizar la encuesta y que no presten conformidad con ello.
- Hombres y mujeres que no utilicen Facebook.

5.8 Consideraciones Éticas

1. Se realizó una solicitud de autorización a las autoridades de la institución para realizar la recolección de datos (Anexo 1, apartado N°1).
2. Se realizó una solicitud de un consentimiento informado para el encuestado que fue autorizado por la institución (Anexo 1, apartado N°2).
3. Se realizó una solicitud de aceptación de participación en la encuesta por parte del encuestado que fue autorizado por la institución (Anexo 1, apartado N°3).

5.9 Presentación del Instrumento

Cuestionario de opción múltiple, semiestructurado. Estuvo constituido por:

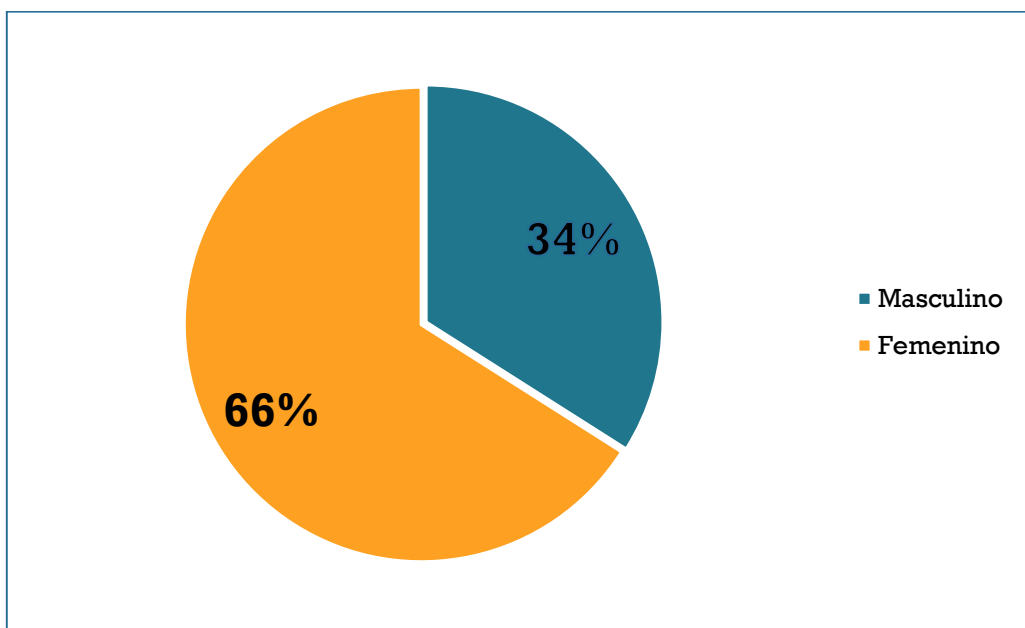
- *Apartado N°1: Redes Sociales (Pregunta 1 - 4)*
Se indagó acerca de la utilización de redes sociales, de Facebook, sobre cual dispositivo es con el que ingresa al mismo y cuantas veces ingresa a Facebook.
- *Apartado N°2: Información en Facebook (Pregunta 5, opción A - L)*
Se indagó acerca de los aspectos de alimentación que más mira, lee o escucha a través de Facebook.
- *Apartado N°3: Importancia sobre información de Facebook (Pregunta 6, opción A - C)*
Se indagó acerca de la importancia dada a la información brindada a través de Facebook sobre alimentación.

- *Apartado N°4:* Cuestionario de comportamiento alimentario validado por (Márquez Sandoval Y., Salazar Ruiz E. & Col., 2014) (Pregunta 1- 31)
Se indagó acerca de selección de alimentos, formas de preparación, horarios de toma de alimentos, preferencia de ingesta de alimentos, creencias y barreras al cambio.

Capítulo 6

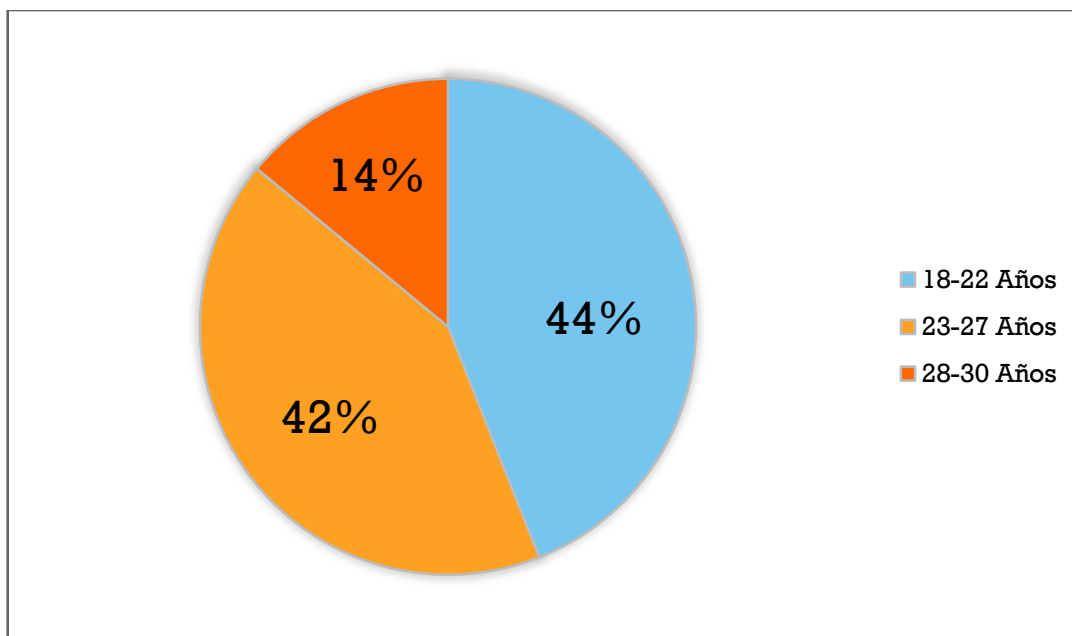
6. Resultados

6.1 Gráfico N°1: Sexo de los alumnos participantes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018



Del 100% de los participantes de la investigación realizada en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, el 34% (34) fueron hombres y el 66% (66) fueron mujeres. Evidenciando un predominio del sexo femenino como se puede observar en el gráfico N°1.

6.2 Gráfico N°2: Edades de los alumnos participantes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018



De la totalidad de los participantes de la investigación realizada en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, el 44% (44) tienen entre 18 y 22 años, el 42% (42) entre 23 y 27 años y el 14% entre 28 y 30 años. Evidenciando un predominio de encuestados con edad entre 18 y 22 años como se puede observar en el gráfico N°2.

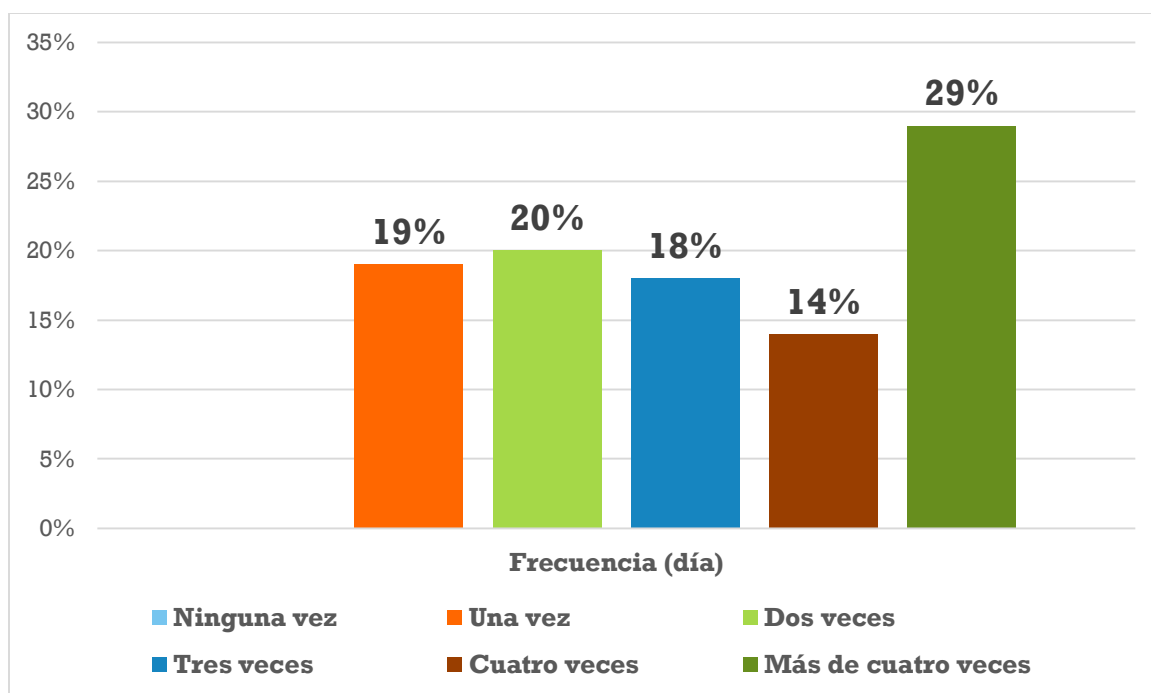
6.3 Uso de las redes sociales por parte de los encuestados de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018

El 100% de los participantes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, usa las redes sociales.

6.4 Utilización de Facebook por parte de los encuestados de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018

De la totalidad de los participantes encuestados de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, el 100% utilizan Facebook.

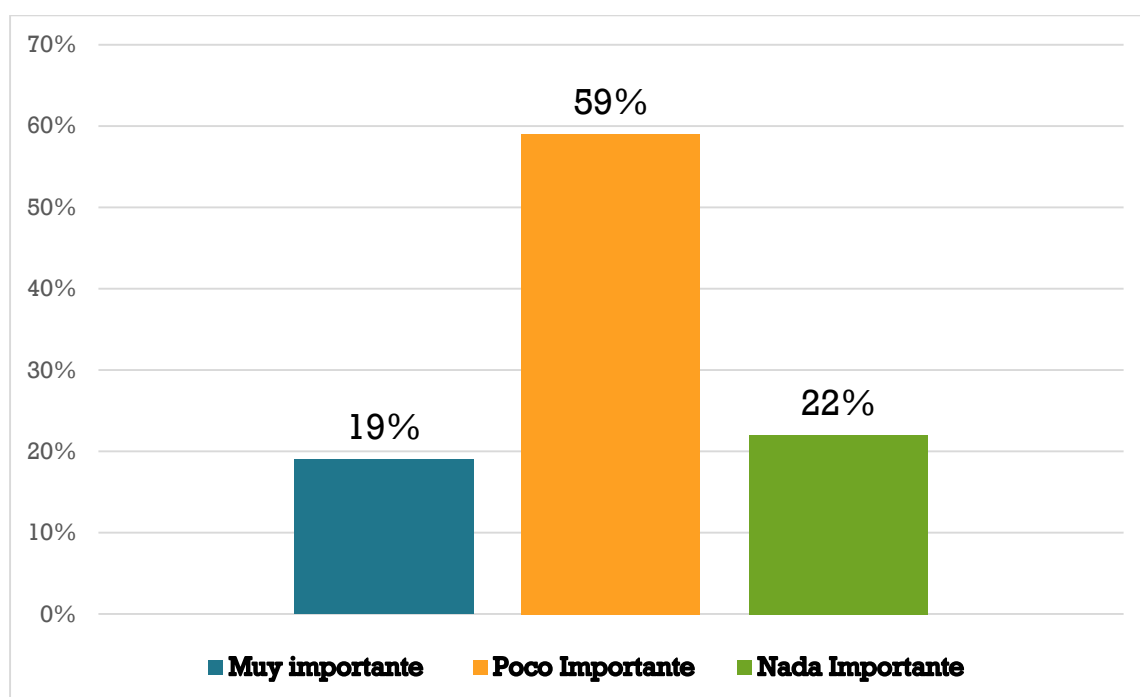
6.5 Grafico N°4: Utilización de Facebook en el día por parte de los alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018



La presente investigación realizada en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino mostró que del total del 100% de los participantes, el 29% (29) utiliza la red social Facebook más de cuatro veces al día, el 14% (14) lo utiliza cuatro veces al

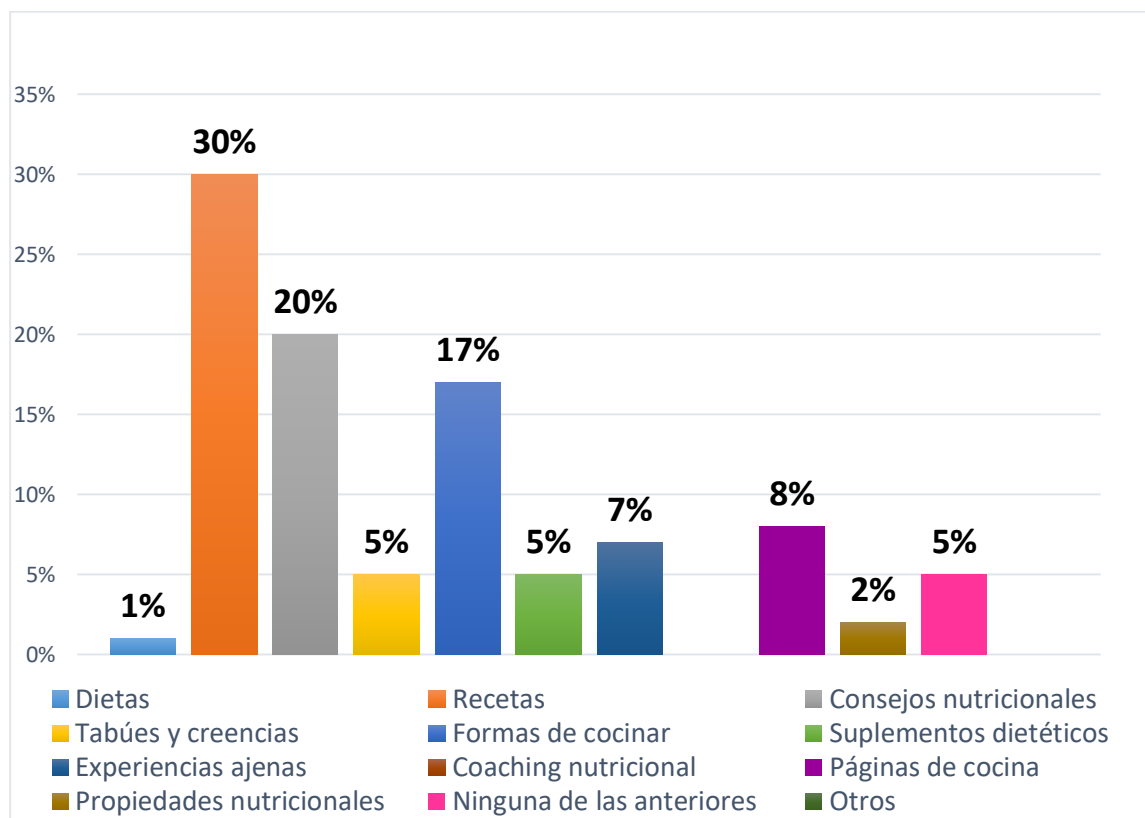
día y un 18% (18) lo utiliza tres veces al día. Se evidencia un predominio por la utilización de Facebook por más de cuatro veces al día como puede observarse en el gráfico N°4.

6.6 Gráfico N°5: Importancia de la información que encuentran sobre alimentación los alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018



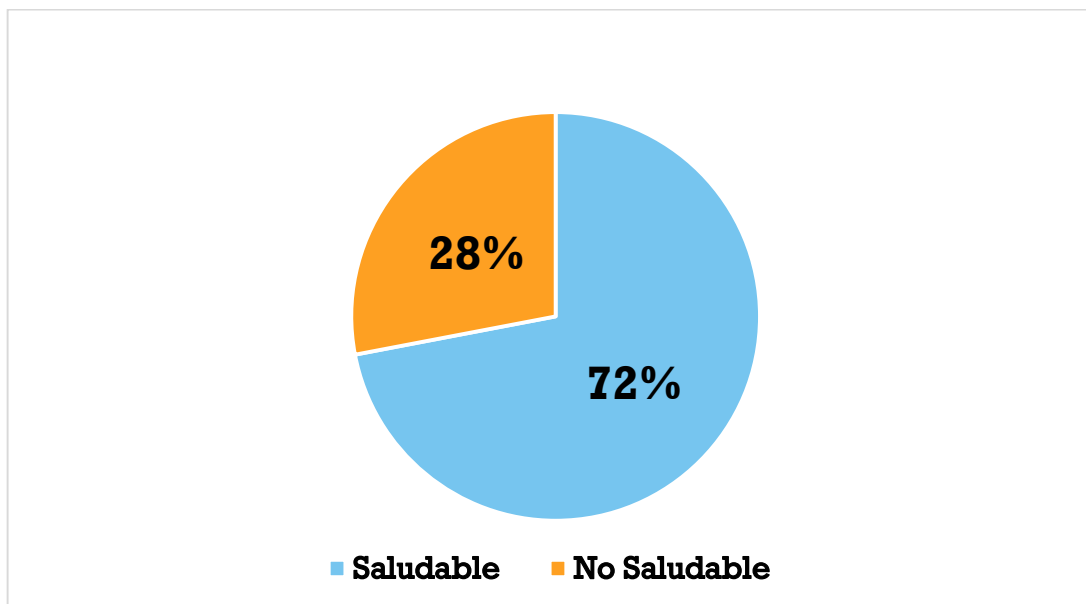
De la totalidad de los participantes, el 19% (19) considera muy importante la información que encuentra sobre alimentación a través de Facebook, poco importante el 59% (59) y el 22% (22) restante considera nada importante la información que encuentra. Evidenciando que para la población en estudio es poco importante, como se puede observar en el gráfico N°5.

6.7 Gráfico N°6: Tema predominante que leen/miran/escuchan sobre alimentación en Facebook los alumnos de a la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018



La presente investigación realizada en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino mostró que del total del 100% de los participantes, un 30% (30) lo que más lee, mira o escucha a través de Facebook es sobre recetas, un 20% (20) sobre consejos nutricionales y un 17% (17) sobre formas de cocinar. Se evidencia un predominio de leer, mirar o escuchar a través de Facebook, recetas, como puede observarse en el gráfico N°6.

6.8 Gráfico N°7: Comportamiento Alimentario de los alumnos de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino durante Agosto del 2018



Del 100% de los participantes de la investigación realizada en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino, el 72% (72) presentan un comportamiento alimentario saludable y el 28% (28) presentan un comportamiento alimentario no saludable. Evidenciando un predominio de un comportamiento alimentario saludable como se puede observar en el gráfico N°7.

Capítulo 7

7. Conclusión

Se demostró que los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino utilizan Facebook más de cuatro veces al día; la opción “ninguna vez al día” no fue elegida por ningún encuestado.

Al indagar sobre la importancia dada a la información recibida a través de Facebook sobre alimentación, a la mayoría de los encuestados les pareció poco importante.

En este apartado también se le pidió a los encuestados que justifiquen su respuesta, muchos coincidieron en que la información circulante sobre alimentación a través de Facebook, muchas veces, no está avalada científicamente o carece de fuentes que verifiquen su veracidad. Otros encuestados que eligieron “muy importante” como opción justificaron que, al ser un medio de comunicación masivo, cualquier persona puede acceder a ellos y por lo tanto la información que circula es importante para quien lo lee, sea verdad o no, porque las personas pueden darle importancia a la información presente en Facebook y extrapolarla a la vida cotidiana; otros indicaron que es muy importante, porque al ser un medio masivo de comunicación, bien usada, se podría difundir hábitos saludables de alimentación.

Al averiguar lo que más leen/miran/escuchan a través de Facebook sobre alimentación, un gran número de encuestados indicó que son las recetas lo que predominantemente leen/miran/escuchan. Ningún encuestado eligió las opciones “coaching nutricional” ni “otros”.

Los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino presentaron un comportamiento alimentario saludable.

Capítulo 8

8. Discusión

En la actualidad se han realizados estudios sobre las redes sociales, sobre todo de Facebook, una de las más populares entre los adultos jóvenes, se considera una nueva forma de comunicación y socialización; Argentina es uno de los países que más lo utiliza. Si se considera que en Argentina el número de personas que acceden a Internet es muy alto, se puede afirmar que el grado de penetración de la red social en el territorio es alto también, ya que el 80% de quienes usan Internet, utilizaría Facebook. Por otro lado, cabe señalar que, según ComScore, el tiempo promedio destinado a las redes sociales en Argentina es de 9,1 horas por día, uno de los más altos a nivel mundial. Además, el 62% de la población usa alguna de las redes sociales, siendo el 5° país con mayor proporción de habitantes usuarios de estas plataformas; y es el 10° en porcentaje de habitantes que accede a las redes por medio de smartphones (48% de la población). También destaca que en promedio hay más de 3 redes sociales por persona en Argentina, y es Facebook la que más usuarios tiene (más de 20 millones de usuarios). (ComScore, 2016)

Las redes sociales constituyen un medio de información tan accesible, cómoda y económica que puede ser consultado libremente y de manera muy rápida por cualquier tipo de usuario, aunque carezca de estándares científicos. Varios estudios demuestran que, cada vez con más frecuencia, se consulta Internet con la intención de resolver dudas e inquietudes en relación a la salud, siendo la alimentación y la nutrición los que ocupan el tercer puesto de los temas más consultados de forma on-line. Hasta un 54,2% de la población ha usado internet para obtener información sobre nutrición y hábitos de vida saludables. La mayoría de las personas que buscan información sobre salud en internet lo hacen a través de buscadores como Google (85%) y en menor medida, se busca información en redes sociales (11,4%).

La información sobre alimentación, nutrición y salud disponible en la red a través de sitios web, blogs y redes sociales puede proceder de muy distintas fuentes y ámbitos. Desde revistas científicas y académicas que difunden alertas sobre sus editoriales y novedades publicadas, informaciones generadas por

instituciones y servicios sanitarios, hasta universidades y organismos científicos. (Peñafiel Saiz C., 2017)

Dentro de los patrones de comportamiento que conforman los estilos de vida se incluyen prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí. Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. (Marchiori G., 2017)

Los hábitos alimentarios son uno de los principales factores de prevención y promoción de la salud y explica al menos el 60% del nivel de salud de un individuo o grupo de población. Por lo tanto, su estudio, su análisis y su mejora, representa una de las prioridades de todas las áreas de conocimiento relacionadas con la salud, la ciencia, bienestar social y la calidad de vida. Cada individuo configura sus hábitos alimentarios, que estará influenciado por los usos y costumbres de la sociedad a la que pertenece y en la que desarrolla o ha desarrollado su existencia. (Aranceta Bartrina J., 2015)

El presente estudio estuvo constituido por una muestra de 100 personas de las cuales un 66% fueron mujeres y el 34% fueron hombres de entre 18 y 30 años, de los cuales un 44% tenía entre 18 y 22 años, el 42% tenían entre 23 y 27 años y el 14% tenían entre 28 y 30 años, en el cual, el 43% vivía en San Miguel de Tucumán, el 37% vivía en Yerba Buena y el 20% restante vivía en otros lugares; en donde el 100% de los encuestados usaba las redes sociales y el 100% utilizaba la red social Facebook.

Esta investigación evidenció que el 100% de los participantes en la encuesta, un 29% utiliza la red social Facebook más de cuatro veces al día, el 14% lo utiliza cuatro veces al día, un 18% lo utiliza tres veces al día, un 20% lo utiliza dos veces al día, un 19% lo utiliza una vez al día.

En el estudio realizado en Cuenca, Ecuador que conto con 444 estudiantes de colegios privados y públicos donde Molina G. & Toledo R. (2014) trabajaron sobre “Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de adolescentes”, obtuvieron que, el 26,6% de los encuestados revisa su Facebook cinco o más veces

por día, y, en segundo lugar, el 25,2% lo hace dos veces al día. Lo cual, se compara positivamente con esta investigación ya que los encuestados expresaron que se conecta más de cuatro veces al día en un 29%, siendo en ambas investigaciones la opción más elegida, y donde la segunda opción mayoritaria en ambos estudios, fue la que se conectan dos veces al día siendo 25,2% en la de Molina & Toledo y 20% en esta investigación.

En lo relatado en el estudio de Navarro Oliva E. & Álvarez Bermúdez J. (2018) sobre “Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios”, registraron que la mayoría de los jóvenes universitarios de Nuevo León, México, indicaron que utilizan Facebook más de 4 veces por día, al igual que en esta investigación, donde los encuestados utilizaban Facebook más de cuatro veces al día en un 29%.

En cuanto a lo referido a la investigación de Pozo González A. (2016) sobre “Comportamiento de la generación millennials en el Ecuador, y su interacción en las redes sociales Facebook y Snapchat con el fin de mejorar la comunicación entre marcas y el millennial”, cuando se les preguntó acerca de las interacciones en Facebook, un 27% indicó que revisa Facebook más de 7 veces por hora. Se podría asociar a la presente investigación ya que en ambas investigaciones se eligieron la mayor frecuencia de conexión e interacción posible dentro del cuestionario, en el presente estudio se mostró que un 29% de los encuestados se conecta más de cuatro veces al día a Facebook. Lo que indicaría que es posible que los encuestados se conecten e interaccionen en Facebook muchas más veces que de lo que delimitan ambas investigaciones.

En la investigación de Salas Blas E. & Ecurra Mayaute M. (2014) sobre “Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños”, obtuvieron que los encuestados en su mayoría (31.1%) se conectaba una o dos veces por día a Facebook, seguido por “todo el tiempo me encuentro conectado” (25.8%), el 21,3% se conectaba entre dos o tres veces por día, y el 10% indicó que se conectaba entre 7 a 12 veces por día, a diferencia de esta investigación en la cual se obtuvo que el 29% de los encuestados utilizan Facebook más de cuatro veces al día.

En relación al trabajo de Hidrobo Álvarez M. & Sánchez Valdiviezo E. (2017) sobre “Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del Colegio Fiscal Guayllabamba”, mostraron un uso recurrente de redes sociales por parte de los encuestados en un 83%, además que la red social más utilizada fue Facebook, y que admitieron un uso de 3 a 4 horas por día en un 42,1% los hombres y un 43,5% las mujeres, dedujeron que se podría traducir a un uso elevado de Facebook. Al igual que en la presente investigación en donde un 29% indico una frecuencia de conexión a Facebook de más de cuatro veces al día, siendo este el valor más alto para la categoría, deduciendo así que los encuestados también tienen un uso elevado de la red social Facebook.

Con respecto al estudio en Lima, Perú de Haro Arrarte H. (2018) sobre “Adicción a redes sociales y funcionalidad familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima Metropolitana”, se encontró que en lo referido a la frecuencia con la que se conectan a Facebook, el 42,9% señaló que todo el tiempo se encuentra conectado a esta red social, seguido de un 40,9% quienes se conectan entre 7 a 12 veces al día, 8,8% de los estudiantes se conectan 1 o 2 veces por día; A diferencia de este estudio que no estuvo representada la categoría “todo el tiempo conectado”. Se puede contrastar que un 40,9% se conecta entre 7 a 12 veces al día a Facebook y al igual que en la presente investigación, en donde un 29% se conecta más de cuatro veces al día, ambas investigaciones presentan una elevada frecuencia de conexión a Facebook por parte de los encuestados.

La presente investigación mostro que la importancia de la información que se encuentra sobre alimentación a través de Facebook por parte de los adultos jóvenes es poco importante en un 59%, mientras que nada importante fue de un 22% y muy importante un 19%. Si bien no se han encontrado específicamente estudios que tengan en cuenta la importancia que le dan los jóvenes a la información relacionada con la alimentación en Facebook, si se ha encontrado sobre la importancia que le dan a la información circulante en Facebook en su totalidad, se podría así considerar, que la información sobre alimentación forma parte de un todo y que dependiendo de cada investigación, será el grado de

importancia atribuido por los encuestados a la gran cantidad de información que allí circula.

Por lo tanto, con lo relacionado a la investigación de Cañas Castro M. & Gutiérrez León D. (2017) sobre “Facebook en adolescentes: Influencia de esta red social en la búsqueda de identidad”, se observó la puntuación de importancia que le dieron los encuestados de Antioquia (Colombia) a la información que circula en Facebook, en una escala del 1 al 10, siendo 1 no importante y 10 muy importante; el 22,2% de los encuestados dieron una puntuación de 3, el 33,3% de 4, el 11,1% de 5, el 22,2% de 7 y solo el 11,1% dieron una importancia de 10. Se encontró que los jóvenes le dan importancia a la información que circula en Facebook, en contraposición de la presente investigación en donde se obtuvo que los encuestados le da poca importancia a la información que circulante (59%).

Con respecto a la investigación realizada por Molina G. & Toledo R. (2014) en Cuenca (Ecuador) sobre “Redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes”, se puede apreciar que para el 88,3% de los encuestados, la información circundante en Facebook es importante, el 8,3% considera poco importante y un 3,3% la consideró nada importante. A diferencia de la presente investigación donde se obtuvo que la información circundante en Facebook es poco importante para los encuestados en un 59% contra un 8,3 %, y muy importante solo fue elegido un 19%, a diferencia del 88,3% de la de Molina G. y Toledo R.

En relación al estudio de Pozo González A. (2016) sobre: “Comportamiento de la generación millennials en el Ecuador, y su interacción en las redes sociales Facebook y Snapchat con el fin de mejorar la comunicación entre marcas y el millennial” se obtuvo como resultado que cuando se les preguntó ¿Qué importancia se le da a Facebook?, siendo 1 “nada de importancia” y 5 “muy importante”, un 18% de los encuestados no le da mucha importancia, el 36% calificó a Facebook con un nivel medio de importancia, seguido por el 31% que piensa que es “importante” y un 15% piensa que es “muy importante”. Se concluyó que se le da a Facebook una importancia media, al igual que en el presente estudio donde los encuestados indicaron que es poco importante la información circulante en Facebook (59%), y donde muy importante solo tuvo un 19% y en la de Pozo González A. un 15%.

En lo que concierne al estudio mexicano de Alarcón García D. & Jiménez García M. (2017) sobre “Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en una escuela de nivel superior”, se indicó en una escala del 1 al 10, el nivel de importancia a la información que uno encuentra en Facebook, siendo el nivel 1 el que indica menor importancia y el nivel 10 el que indica máxima importancia. La mayoría ubicó el indicador en un número mayor o igual a ocho. Se observó que, al menos 50% de los estudiantes percibió que es bastante importante la información que se encuentra en Facebook, por lo contrario, en esta investigación, para los encuestados es poco importante en un 59% y muy importante tan solo en un 19%.

El presente estudio reflejo que la información predominante para leer/mirar/escuchar sobre alimentación en Facebook fue recetas en un 30%, consejos nutricionales en un 20%, formas de cocinar en un 17%, páginas de cocina en un 8%, experiencias ajenas en un 7%, tabúes y creencias, suplementos dietéticos y la categoría ninguna de las anteriores un 5%, propiedades nutricionales de los alimentos en un 2%, dietas en un 1% y coaching nutricional y la categoría otros 0%. Al momento de realizar esta investigación no se encontró estudios que investiguen específicamente la información que hay sobre temas alimentarios, lo que se encontró y se pudo aproximar a comparar, fue cuales son los temas que más se busca sobre información sanitaria en Facebook.

En concordancia a la investigación de Santamaría Ochoa C. & Col. (2016) sobre “Utilización de las redes sociales sobre temas de salud en población universitaria de México” se obtuvo que un 9% afirmó que buscan sobre temas de salud, destacando los que se refieren a estilos saludables en el buen comer, buscaban páginas en Facebook que tengan contenido acerca de recetas y estilo de vida para bajar de peso. Se limitaban algunos al manejo de dietas que no sean consideradas paginas manejadas por nutricionistas cualificados. Se dedujo que no hay utilización en temas de salud que pudieran resultar fundamentales para establecerse un estilo de vida saludable. Al igual que en el presente estudio, en ambas investigaciones están presentes las recetas, como un tema muy usual que las personas buscan en Facebook, mientras que las dietas solo alcanzo un 2% en

el presente estudio y en el de Santamaría Ochoa las personas se limitaron al manejo de dietas en las páginas de Facebook sobre alimentación.

En correlación al trabajo de Hidrobo Álvarez M. & Sánchez Valdiviezo E. (2017) sobre “Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del Colegio Fiscal Guayllabamba” mostró que, en cuanto a la información de páginas sobre alimentación en Facebook, el 37,7% de hombres y el 65,5% de mujeres son seguidores de estas páginas. El uso de la información que aparece sobre alimentación se reflejó en un 27,2% mujeres y 20,8% hombres; también de aplicación de la información sobre alimentación que se obtienen de las redes sociales se reflejó un 80,0% mujeres y un 54,7% hombres, y además mostraron una elevada afinidad a volverse seguidoras de páginas de alimentación en un 65,5% mujeres y un 37,7% hombres.

En lo competente a la investigación española de Hernando Martín I. & Polo Sanz P. (2015) sobre “Los ciudadanos ante la E-Sanidad”, los encuestados señalaron que la información sobre salud que más se percibe cuando utilizan Facebook, es sobre enfermedades (40%), en segundo lugar, se encontró la información relacionada con la nutrición, alimentación y estilos de vida saludables (16,8%). Se expuso que el principal inconveniente de las redes sociales como fuente de información sobre temas sanitarios, señalado por el 54,4% de los encuestados, es el desconocimiento de la fiabilidad de la información que se consulta. El segundo inconveniente, fue el riesgo de interpretación de la información buscada (28,7%). También se encontró que el 35,1% de los encuestados indicaron que utilizan Facebook para intercambiar entre otros usuarios, información relacionada con temas de salud.

En relación con el trabajo de Blázquez Barba M. & Colaboradores (2018) sobre “Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria” se obtuvo que, de los encuestados, un 53,8% busca información sanitaria en internet, un 12,8% comparten la información que encuentran a través de las redes sociales (de ellos, un 70,3% por Facebook). Lo más buscado fueron temas como cáncer (89,9%), enfermedades cardíacas y diabetes mellitus (53,6%) y trastornos alimentarios (39,3%).

Está presente investigación reflejó que un 72% de los encuestados presentan un comportamiento alimentario saludable, mientras que un 28% presenta un comportamiento alimentario no saludable.

Al igual que en el estudio de Huisacayna Díaz F. & Figueroa Cabezudo M. (2017) en Ica, Perú sobre “Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional San Luis Gonzaga de Ica”, los resultados obtenidos mostraron que el 59,09% de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios saludables y 40,91% presentaron hábitos alimenticios no saludables. Ambas investigaciones mostraron hábitos alimenticios saludables en sus poblaciones estudiadas respectivamente.

En lo relacionado al estudio de Acosta C. & Ibáñez E. (2017) sobre “Cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería”, se encuestaron a 401 personas encontrándose que el 52.9% de los estudiantes de enfermería tenía hábitos alimentarios regulares, el 43.6% hábitos alimentarios inadecuados y el 3.5% hábitos alimentarios adecuados. Al contrario de la presente investigación donde el comportamiento alimentario saludable fue de un 72% y no saludable un 28%.

En otra investigación sobre “El impacto de un programa de promoción de alimentación saludable en el IMC y en los hábitos de alimentación” de Ponce y Ponce de León G. & Reike Campoy U. (2016), donde se encuestaron 418 estudiantes de educación secundaria en la ciudad de Mexicali, México; se reportó que solo el 13.2% tenían buenos hábitos de alimentación, el 43.7% presentaba hábitos regulares y el 43% presentaba malos hábitos, lo que permite identificar de manera inmediata los hábitos poco saludables. Al contrario del presente estudio donde el comportamiento alimentario fue 72% saludable y 28% no saludable.

Con respecto a lo analizado por Antoniazzi L. & Aballay L. (2018) en Córdoba, Argentina sobre “El análisis del estado nutricional en estudiantes de educación física asociados a hábitos alimentarios”, la población estudiada mostró mayores proporciones de estudiantes con hábitos alimentarios medianamente saludable y unas conductas saludables. Se pudo deducir que el saludable estado nutricional de la población estudiada se debe a sus hábitos alimentarios mayormente saludables.

Al igual que en el presente estudio donde la población presentó un comportamiento alimentario saludable.

El estudio sobre “La relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal” de Ferro Morales R. & Maguiña Cacha V. (2014) conformada por 320 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, se obtuvo que el 78.1 % de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. Al igual que en la investigación realizada, los encuestados reflejaron un comportamiento alimentario saludable en un 72%.

En lo referente a la investigación sobre “Hábitos alimentarios, nivel socio económico y estado nutricional” de Ríos Quispealaya L. & Sánchez Marapara W. (2018), que abarco a 129 estudiantes universitarios se apreció que, solo una minoría de los participantes tiene hábitos alimentarios saludables (mujeres = 2,3% y hombres = 0%); hábitos alimentarios poco saludables (hombres =56,1% y mujeres = 54,5%) y hábitos alimentarios no saludables (hombres = 43,9% y mujeres = 43,2%). Al contrario del presente estudio, donde los encuestados presentaron hábitos saludables en un 72% y hábitos no saludables en un 28%.

Capítulo 9

9. Limitaciones

- El diseño no experimental limitará a establecer relaciones causa-efecto, y solo establecerá relaciones.
- Falta de estudios previos de investigación sobre el tema. Al ser un tema actual se ha encontrado poca información acerca de los temas relacionados con la alimentación a los que se les dan más importancia en Facebook, y, por lo tanto, hay una falta de datos disponibles acerca del tema. Es importante destacar que este tipo de limitación puede servir como una oportunidad para identificar nuevas brechas en la literatura y consecuentemente nuevas investigaciones.
- Medida utilizada para recolectar los datos. Después de completar la interpretación de los resultados, se descubrió que la forma en que se recolectó los datos inhibió la capacidad para realizar un análisis exhaustivo de los resultados. El hecho de no incluir algunas preguntas específicas en la encuesta que, en retrospectiva, podrían haber ayudado a abordar otros planteamientos que surgieron más adelante en el estudio y, a su vez, que haya podido ayudar a responder las preguntas de investigación. La falta de prueba piloto previa de la herramienta de recolección de datos generó algunas interpretaciones erradas por parte de los encuestados, preguntas sobre la interpretación de consignas, etc., que fueron atendidas y respondidas en el momento de la encuesta. Se encontró que algunos ítems pudieron haber inducido a una confusión al interpretarse.

Capítulo 10

10. Proyecciones

- Indagar acerca de la utilización y la frecuencia de uso por parte de los individuos de otras redes sociales tales como Instagram, Pinterest, Twitter, Tumblr, Youtube, Flickr, etc., y explorar con respecto a la información circulante sobre alimentación y nutrición en ellas.
- Determinar el impacto de la información circulante en redes sociales sobre alimentación en adolescentes.
- Medir la relación existente entre la influencia de lo que se ve en redes sociales con respecto al cuerpo y su repercusión en la imagen corporal.
- Analizar el marketing nutricional presente en internet y en los medios masivos de comunicación.
- Medir con qué frecuencia aparecen publicidades acerca de cómo bajar de peso o cómo cambiar la alimentación en redes sociales que más se utilizan.
- Analizar si la información brindada por las redes sociales acerca de formas de alimentarse genera un cambio de hábitos alimentarios en el individuo y comparar el estado nutricional antes y después de realizarlo.
- Analizar si las personas incorporan la información impartida en redes sociales por parte de influencers, blog de nutrición, esteticistas, instructores de gimnasia, coach de salud, vendedores de suplementos, “chicas/chicos fit” autodidactas, etc.
- Indagar con mayor profundidad acerca de la frecuencia de utilización de Facebook por parte de los individuos mediante cuestionarios tomando en cuenta variables cualitativas.
- Inquirir acerca de la importancia que los individuos le dan a la información circulante en Facebook sobre alimentación mediante un cuestionario cualitativo y que puedan justificar su uso de una manera en que se dé certeza del nivel de importancia dada a esa información.
- Definir con mayor precisión los temas predominantes que más leen/miran/escuchan los individuos, tener en cuenta otros temas actuales, porque eligen unos y no otros, y si lo que leen acerca de esos temas, lo aplican a la vida cotidiana.

Capítulo 11

11. Bibliografía

- Alarcón García D. & Jiménez García M. (2017). El uso de las tecnologías de la información y la comunicación en una escuela de nivel superior. *Revista multidisciplinaria de avances de investigación, vol 3 núm 1*.
- Antoniuzzi L. & Aballay L. (2018). Análisis del estado nutricional en estudiantes de educación física, asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas, 75(2): 105-110*.
- Aranceta Bartrina J. (2015). Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario. Leioa, País Vasco, España.
- Arias Ramos N. & Marqués Sánchez M. (Abril de 2015). La red social del adolescente: la influencia de la amistad en el.
- Bazan Pérez A., C. V. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la institución educativa 1270. Huaycán, Perú.
- Blázquez Barba, M., Gómez Romero, D., & Frontaura Fernández, I. (2018). Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria. *Aten Primaria*.
- Cañas Castro M. & Gutiérrez León D. (2017). Facebook en adolescentes: Influencia de esta red social en la búsqueda de identidad. Antioquia, Colombia.
- ComScore. (2016). *ComScore*. Obtenido de ComScore: <https://www.comscore.com/lat/layout/set/popup>
- De La Rosa I. (15 de 05 de 2016). *Los Andes*. Recuperado el 01 de 10 de 2016, de Los Andes: <http://www.losandes.com.ar/article/los-argentinos-en-el-podio-mundial-de-uso-de-las-redes-sociales>
- Ferro Morales R. & Maguiña Cacha V. (2014). Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Lima, Perú.
- Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia. (2016). *Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia*. Recuperado el 03 de 10 de 2016, de Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia: <http://www.unicef.org/spanish/>
- González Pozo, A. (2016). Investigación sobre el comportamiento de la generación millennials en el Ecuador, y su interacción en las redes sociales Facebook y

Snapchat con el fin de mejorar la comunicación entre marcas y el millennial. Quito, Ecuador.

Haro Arrarte H. (2018). Adicción a redes sociales y funcionalidad familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima Metropolitana. Lima, Perú.

Hernandez L. (2016). *Plus es mas*. Recuperado el 01 de 10 de 2016, de Plus es mas:
http://m.plusemas.com/nuevas_tecnologias/articulos/internet_email/que_es_y_como_funciona_facebook/123.html

Hernando Martín I. & Col. (2014). Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI. *Red.es*, 1-122.

Hidrobo Álvarez, M. I., & Sánchez Valdiviezo, E. M. (Enero de 2017). Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del Colegio Fiscal Guayllabamba. Pichincha, Ecuador.

Huisacayna Díaz, F., & Figueroa Cabezudo, M. (2017). Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional "San Luis Gonzaga de Ica". *Rev. enferm. vanguard*, 77- 86.

Internet World Stats. (2016). *Internet World Stats*. Recuperado el 24 de 07 de 2011, de Internet World Stats: <http://www.internetworldstats.com>

Magnuson M. & Dundes L. (2016). Gender differences in "Social portraits" rejected in MySpace profiles. En *Cyberpsychology & Behavior* (págs. 11(2), 239-241).

Marchiori G., G. A. (2017). Una mirada global sobre la influencia de los patrones alimentarios en las enfermedades cardiovasculares. *Perspectiva en Nutrición Humana, Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia*, 79-92.

Márquez Sandoval Y., Salazar Ruiz E. & Col. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 153-164.

Michue Mesares D. & Ramirez Luque S. (2016). Efectividad del programa "Cuidando lo que más amo" en la mejora del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación saludable en los padres de niños de 4 y 5 años de la I.E Jardín de Niños N°115. Chaclacayo, Lima, Perú.

Miniguano Silva D. (2017). Uso de las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de comunicación social de la Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador.

- Molina G. & Toledo R. (2014). "Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos del primer año de bachillerato! Cuenca, Ecuador.
- Molina G., & Toledo R. (2014). Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes. Cuenca, Ecuador.
- Montoya Martínez S. (2017). Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios en la ciudad de Cali. Santiago de Cali, Colombia.
- Muñoz Lopez A. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI. Catalunya, España: Universidad Internacional de Catalunya.
- Navarro Oliva E. & Álvarez Bermúdez J. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. Nueva León, México.
- Otero Lamas B. (2016). *Nutrición*. Mexico: Red Tercer Milenio.
- Peñafiel Saiz C., R. L. (2017). Jóvenes, salud e Internet. Percepción, actitud y motivaciones de los jóvenes ante la información de salud. *Revista Latina de Comunicación Social*, 1317-1340.
- Ponce y Ponce de León G. & Rieke Campoy U. (2016). Impacto de un programa de promoción de alimentación saludable en el IMC y en los hábitos de alimentación en alumnos de educación secundaria. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, Vol 5.
- Qué es. (2016). *¿Qué es Facebook?* Obtenido de Qué es: <http://quees.la/facebook/>
- Ríos Quispealaya L. & Sánchez Marapara W. (2018). Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y estado nutricional de estudiantes universitarios de educación primaria de la FCEH de la UNLP. Iquitos, Perú.
- Rojas Chadid J. & Rodríguez Leyton M. (2017). Complejidad en las representaciones sociales que interpretan la cultura alimentaria para alcanzar la seguridad alimentaria: caso del consumo de frutas y verduras en niños escolarizados. *Respyn: Revista de Salud Pública y Nutrición*, 30-41.
- Saad Acosta C. & Ibáñez E. (2017). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica. *Revista Colombiana de Enfermería*, 3:51-60.
- Salas Blas E. & Ecurra Mayaute M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social - Volumen 3*, 75-90.

- Santamaría Ochoa C. & Col. (2016). Utilización de las redes sociales sobre temas de salud en población universitaria de México. *Rev Esp Comun Salud*, 7(1), 15 - 28.
- Santay S. (2017). *Infogram*. Obtenido de Infogram: https://infogram.com/las_redes_sociales_y_su_importancia_en_la_sociedad
- Social Bakers. (2016). *Argentina Facebook Statistics*. Recuperado el 24 de 07 de 2012, de Argentina Facebook Statistics: www.socialbakers.com/facebook-statistics/argentina
- Van Dijck J. (2016). *La cultura de la conectividad: Una historia crítica de las redes sociales*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno.
- Vázquez Martínez R. & Martínez Lopez M. (Abril de 2016). *Los ciudadanos ante la e-Sanidad*. Obtenido de Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la información: https://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/ontsi/files/los_ciudadanos_ante_la_e-sanidad.pdf

Anexos

Anexo 1 – Apartado N°1

Institución



Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Facultad Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

Dra. Graciela Di Benedetto me dirijo a usted con el fin de solicitar la realización de una encuesta a realizarse en la universidad entre los meses de agosto y septiembre para la recolección de datos de la tesis de Lic. En Nutrición del alumno Santiago Escobar Alvarez titulada “Importancia de la información recibida a través de Facebook y el comportamiento alimentario en adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino” que constará de 37 preguntas de opción múltiple.

Desde ya agradezco su cordial atención.

Atte.-

Santiago Escobar Alvarez

UP 342035

Anexo 1 – Apartado N°2

Consentimiento Informado

Notificación

El presente trabajo de Tesis de Licenciatura titulado “Importancia de la información recibida a través de Facebook y el comportamiento alimentario en adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino”, elaborado por el Sr. Santiago Escobar Alvarez, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSTA.

El objetivo de este trabajo es:

- 1) Determinar con qué frecuencia utilizan Facebook los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- 2) Establecer el grado de importancia dada a la información recibida a través de Facebook sobre alimentación por parte de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- 3) Determinar el tema que predomina para leer/miran/escuchan sobre alimentación en los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino a través de Facebook.
- 4) Establecer el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener duda al respecto, puede hacer la consulta que sea necesaria para completar su información. En caso de que algunas de las preguntas del cuestionario le resultaran incómodas o inconvenientes tiene el derecho de hacérselo saber al /la Sr/Srta., o, directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente.

Firma:

Apellido y Nombre del responsable del trabajo de Tesis

Anexo 1 – Apartado N°3

Aceptación

-----ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en este Trabajo de Investigación, conducido por: Santiago Escobar Alvarez. He sido informado/a que los fines de este trabajo es:

- Precisar cuántas veces al día utilizan Facebook los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.
- Establecer el grado de importancia dada por los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino a la información recibida a través de Facebook sobre alimentación.
- Determinar la información que leen/miran/escuchan los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino sobre alimentación a través de Facebook.
- Establecer el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

-----Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y exclusivo para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo no responder a las preguntas que me incomoden. De tener preguntas sobre mi participación en este trabajo, puedo contactar al/la Sr/Srita/Sra..... en los siguientes números telefónicos.....-----

Apellido y Nombre del Participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 2

Cuestionario semiestructurado de opción múltiple

Instrumento



UNSTA

Facultad Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

Agradecemos su colaboración en la siguiente encuesta, la cual es anónima y de respuesta única, con el objetivo de establecer la información brindada por las redes sociales y su alimentación.

Muchas Gracias.

Edad:

Sexo:

Carrera:

Lugar de residencia: San Miguel de Tucumán ___ Yerba Buena ___ Otros___

Apartado N°1: Redes Sociales

1. ¿Usted utiliza las redes sociales?
 - a) Si
 - b) No

Si su respuesta es sí:

2. ¿Usted utiliza la red social Facebook?:

- a) Si
- b) No

Si su respuesta es sí:

3. ¿Cuántas veces al día usted utiliza la red social Facebook?:

- a) Ninguna vez en el día
- b) Una vez al día
- c) Dos veces al día
- d) Tres veces al día
- e) Cuatro veces al día
- f) Más de cuatro veces al día

4. ¿Desde qué dispositivo usted ingresa a Facebook?:

- a) Teléfono móvil/Celular
- b) Computadora (PC)
- c) Notebook
- d) Netbook
- e) Tablets

Apartado N°2: Información en Facebook

5. Dadas las siguientes opciones sobre formas en la cual la información sobre alimentación aparece en Facebook, marque con una cruz la opción que más mira/lee/escucha a través de Facebook:

- a) Dietas
- b) Recetas
- c) Consejos Nutricionales
- d) Tabúes y creencias
- e) Formas de cocinar

- f) Suplementos dietéticos
- g) Experiencias ajenas
- h) Coaching nutricional
- i) Páginas de cocina
- j) Propiedades nutricionales de los alimentos
- k) Ninguna de las anteriores
- l) Otros:

Justificación:

Apartado N°4: Cuestionario semiestructurado cerrado de opción múltiple de comportamiento alimentario validado

Por favor marque una única opción

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?
 - a. Su sabor
 - b. Su precio
 - c. Que sea agradable a la vista
 - d. Su caducidad
 - e. Su contenido nutrimental

2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:
 - a. Por falta de tiempo
 - b. Porque no me interesa
 - 5 c. Porque no las entiendo
 - d. Por pereza
 - e. Sí las leo y las entiendo

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
 - a. Porque no me gusta

- b. Por cuidarme
 - c. Porque me hace sentir mal
 - d. No suelo evitar ningún alimento
4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
- a. Fritos
 - b. Al vapor o hervidos
 - c. Asados o a la plancha
 - d. Horneados
 - e. Guisados o salteados
5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
- a. Yo
 - b. Mi mamá o mi papá
 - c. Los compro ya preparados
 - d. Otro: _____
6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?
- a. Dejo de comer sin problema
 - b. Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo
 - c. Sigo comiendo sin problema
 - d. Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo
7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?
- a. La quito toda
 - b. Quito la mayoría
 - c. Quito un poco
 - d. No quito nada
8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

¿Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?

9. Entre semana

Hora	Con quién
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

10. El fin de semana

Hora	Con quién
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos:

Alimentos	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
11. Frutas					
12. Verduras					
13. Carnes y pollo					
14. Pescados					
15. Lácteos					
16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales					
17. Porotos, lentejas, garbanzos					
18 Alimentos dulces					
19. Huevo					
20. Almendras, nueces, semillas, etc.					
21. Bebidas alcohólicas					
22. Alimentos empaquetados					

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a. Agua fresca
- b. Agua natural
- c. Refresco, jugos o té industrializados
- d. Leche
- e. Otro: _____

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a. Dulces
- b. Fruta o verdura
- c. Galletas o pan dulce (bollería)
- d. Yogurt
- e. Papitas, frituras, etc.
- f. Maníes u otras semillas.
- g. Nada

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

Alimentos	A	B
25.1. Aperitivo, entrada, snacks, etc	Si	No
25.2. Sopa o caldo u otro entrante	Si	No
25.3. Plato fuerte	Si	No
25.4. Carne, pescado o pollo	Si	No
25.5. Arroz, pasta o porotos	Si	No
25.6. Verduras o ensalada	Si	No
25.7. Tortillas, pan o tostadas	Si	No
25.8. Postre	Si	No
25.9. Fruta	Si	No
25.10. Bebida endulzada	Si	No
25.11. Bebida sin endulzar	Si	No

26. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana

- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

27. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- a. Cuidar mi alimentación
- b. Seguir un régimen dietético temporal
- c. Hacer ejercicio
- d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
- e. Tomar suplementos dietéticos
- f. Nada

29. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

- a. Más información
- b. Apoyo social
- c. Dinero
- d. Compromiso o motivación personal
- e. Tiempo
- f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
- g. No me interesa mejorar mi alimentación

30. Consideras que tu dieta es:

- a. Diferente cada día
- b. Diferente solo algunas veces durante la semana
- c. Diferente solo durante los fines de semana
- d. Muy monótona

31. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

Anexo 3

Matriz de Datos

N° encuestado	Sexo		Edad			Facultad		
	M	F	18-22	23-27	28-32	SMT	YB	otros
1	x			x		x		
2		x		x		X		
3		x			x			x
4		x			x	X		
5	x			x			x	
6		x		x			x	
7		x		x		X		
8	x		x			X		
9		x		x		X		
10		x		x				x
11		x	x			X		
12	x			x		X		
13		x		x		X		
14		x		x			x	
15		x		x			x	
16	x			x			x	
17		x	x			X		
18		x		x		X		
19		x	x			X		
20		x	x				x	
21	x		x					x
22		x	x				x	
23		x	x					x
24		x	x			X		
25		x	x				x	
26	x				x			x
27		x	x			X		
28		x	x			X		
29	x			x			x	
30		x		x			x	
31		x	x			X		
32		x	x			X		
33		x		x		X		
34		x	x					x
35		x		x				x
36	x		x			X		
37	x			x		X		
38		x		x				x
39		x		x			x	
40		x		x		x		
41		x	x				x	
42	x		x					x
43		x	x				x	
44		x		x			x	
45		x	x					x
46		x	x			x		
47	x			x		x		
48	x			x			x	
49	x				x		x	
50		x		x			x	
51		x	x			x		
52	x		x			x		
53	x		x			x		
54		x	x		x		x	
55		x	x		x		x	
56		x	x					x
57		x	x					x
58		x		x		x		
59	x		x				x	
60		x		x				x
61		x	x					x
62		x				x		x
63			x	x				x
64			x	x				x
65		x		x				x
66			x	x			x	
67			x		x		x	
68		x			x		x	
69			x		x		x	
70			x		x		x	
71	x					x		x
72	x				x			x
73	x				x			x
74			x	x				x
75			x	x				x
76	x			x				x
77			x		x		x	
78	x					x		x
79	x				x			x
80			x			x	x	
81			x			x	x	
82	x				x		x	
83			x	x			x	
84	x				x			x
85			x	x			x	
86			x			x		x
87			x	x			x	
88	x				x			x
89	x					x		x
90			x			x		x
91	x			x			x	
92	x					x		x
93			x			x		x
94			x	x			x	
95			x			x	x	
96			x			x		x
97	x			x				x
98			x			x		x
99			x	x			x	
100	x					x		x
Total	34	66	44	42	14	43	37	20

N° encuestado	Sexo		Usa redes sociales		Utiliza Facebook		Frecuencia de utilización de Facebook					
	M	F	No	Si	No	Si	Ninguna	1 /vez al día	2/veces al día	3/veces al día	4/veces al día	>4 veces al día
1	x			x		x				x		
2		x		x		x						x
3		x		x		x			x			
4		x		x		x			x			
5	x			x		x				x		
6		x		x		x			x			
7		x		x		x		x				
8	x			x		x						x
9		x		x		x						x
10		x		x		x						x
11		x		x		x			x			
12	x			x		x						x
13		x		x		x				x		
14		x		x		x						x
15		x		x		x		x				
16	x			x		x					x	
17		x		x		x				x		
18		x		x		x						x
19		x		x		x				x		
20		x		x		x		x				
21	x			x		x						x
22		x		x		x			x			
23		x		x		x			x			
24		x		x		x						x
25		x		x		x					x	
26	x			x		x			x			
27		x		x		x						x
28		x		x		x						x
29	x			x		x						x
30		x		x		x						x
31		x		x		x		x				
32		x		x		x		x				
33		x		x		x						x
34		x		x		x				x		
35		x		x		x					x	
36	x			x		x		x				
37	x			x		x			x			
38		x		x		x					x	
39		x		x		x		x				
40		x		x		x			x			
41		x		x		x		x				
42	x			x		x				x		
43		x		x		x		x				
44		x		x		x			x			
45		x		x		x				x		
46		x		x		x				x		
47	x			x		x		x				
48		x		x		x				x		
49		x		x		x						x

50		x		x		x					x	
51		x		x		x				x		
52	x			x		x						x
53	x			x		x			x			
54		x		x		x				x		
55		x		x		x		x				
56		x		x		x				x		
57		x		x		x						x
58		x		x		x				x		
59	x			x		x				x		
60		x		x		x						x
61		x		x		x			x			
62	x			x		x		x				
63		x		x		x					x	
64		x		x		x		x				
65	x			x		x					x	
66		x		x		x			x			
67		x		x		x		x				
68	x			x		x		x				
69		x		x		x			x			
70		x		x		x						x
71	x			x		x					x	
72	x			x		x						x
73	x			x		x						x
74		x		x		x					x	
75		x		x		x					x	
76	x			x		x		x				
77		x		x		x				x		
78	x			x		x			x			
79	x			x		x						x
80		x		x		x						x
81		x		x		x						x
82	x			x		x		x				
83		x		x		x				x		
84	x			x		x			x			
85		x		x		x			x			
86		x		x		x						x
87		x		x		x				x		
88	x			x		x						x
89	x			x		x			x			
90		x		x		x					x	
91	x			x		x		x				
92	x			x		x						x
93		x		x		x						x
94		x		x		x			x			
95		x		x		x					x	
96		x		x		x					x	
97	x			x		x		x				
98		x		x		x			x			
99		x		x		x						x
100	x			x		x					x	
Total	34	66	0	100	0	100	0	19	20	18	14	29

N° encuestado	Sexo		Muy importante	Poco importante	Nada importante
	M	F			
1	x		x		
2		x		x	
3		x		x	
4		x		x	
5	x			x	
6		x		x	
7		x			x
8	x			x	
9		x			x
10		x		x	
11		x			x
12	x			x	
13		x		x	
14		x			x
15		x			x
16	x			x	
17		x			x
18		x		x	
19		x	x		
20		x		x	
21	x			x	
22		x			x
23		x	x		
24		x		x	
25		x	x		
26	x			x	
27		x	x		
28		x		x	
29	x				x
30		x			x
31		x		x	
32		x		x	
33		x			x
34		x	x		
35		x		x	
36	x		x		
37	x			x	
38		x		x	
39		x		x	
40				x	
41				x	
42		x		x	
43			x		x
44			x		x
45			x	x	
46			x	x	
47		x			x
48		x		x	
49		x		x	
50			x	x	
51			x	x	
52		x			x
53		x			x
54			x		x
55			x		x
56			x		x
57			x		x
58			x	x	
59		x		x	
60			x		x
61			x		x
62		x			x
63			x		x
64			x		x
65		x			x
66			x		x
67			x		x
68		x			x
69			x		x
70			x		x
71		x			x
72		x			x
73		x			x
74			x		x
75			x	x	
76		x			x
77			x	x	
78		x			x
79		x		x	
80			x		x
81			x		x
82		x			x
83			x		x
84		x			x
85			x		x
86			x		x
87			x		x
88		x			x
89		x			x
90			x		x
91		x			x
92		x			x
93			x		x
94			x		x
95			x		x
96			x		x
97		x			x
98			x		x
99			x		x
100		x			x
Total		34	66	19	59
				22	

58		x				x								
59	x					x								
60		x											x	
61		x											x	
62	x			x										
63		x						x						
64		x								x				
65	x						x							
66		x		x										
67		x		x										
68	x						x							
69		x		x										
70		x		x										
71	x			x										
72	x							x						
73	x						x							
74		x							x					
75		x									x			
76	x						x							
77		x			x									
78	x				x									
79	x						x							
80		x					x							
81		x									x			
82	x			x										
83		x		x										
84	x				x									
85		x		x										
86		x		x										
87		x			x									
88	x			x										
89	x						x							
90		x					x							
91	x		x											
92	x			x										
93		x							x					
94		x											x	
95		x		x										
96		x			x									
97	x			x										
98		x							x					
99		x					x							
100	x				x									
Total	34	66	1	30	20	5	17	5	7	0	8	2	5	0

