



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

TEMA DE INVESTIGACIÓN

**“INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA
ADOLESCENCIA: INVESTIGACION NARRATIVA”**

PRESENTA:

Yael Fuentes González

MATRÍCULA: 2202031714

ASESOR INTERNO

**DRA. CLAUDIA CECILIA RADILLA
VÁZQUEZ**

NO. ECONÓMICO 37008

ASESOR EXTERNO

**MTRA. ARACELI MARTÍNEZ
CORONADO**

CÉD. PROFESIONAL 10094247

PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL:

DEL 14 OCTUBRE DEL 2024 AL 14 DE ABRIL DEL 2025

INDICE

I.	DENOMINACIÓN.....	3
II.	RESUMEN.	3
III.	INTRODUCCIÓN.	3
IV.	JUSTIFICACIÓN.....	4
V.	OBJETIVOS.....	5
VI.	MARCO TEÓRICO.....	5
	• Adolescencia.	5
	• Hábitos de vida.	5
	• Hábitos de vida en los adolescentes.....	6
	• Redes sociales y su relación con los hábitos de vida de los adolescentes. 7	
VII.	METODOLOGÍA.	8
VIII.	ACTIVIDADES REALIZADAS	8
IX.	OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS	11
X.	MATERIAL DIDACTICO.....	12
XI.	RESULTADOS.....	13
XII.	CONCLUSIÓN.	16
XIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	16
XIV.	ANEXOS.....	18

I. DENOMINACIÓN.

Influencia de las redes sociales en los hábitos de vida en la adolescencia: investigación narrativa.

II. RESUMEN.

Las redes sociales influyen de manera significativa en los hábitos alimenticios de los jóvenes, a menudo de forma irracional, debido a la constante exposición a imágenes y mensajes sobre dietas en plataformas como Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp y Twitter. Esto genera presión para seguir estándares de alimentación y apariencia, lo que puede afectar negativamente el desarrollo de los adolescentes, particularmente en su relación con la comida, la actividad física, el consumo de sustancias y la vida sexual. Durante la adolescencia, una etapa crucial para la formación de la identidad y la autonomía, se observa un aumento de hábitos alimenticios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos altos en azúcares y grasas, la omisión de comidas y la preferencia por la comida rápida. Este comportamiento contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad en jóvenes. La presente investigación buscó analizar la influencia de las redes sociales en los hábitos de vida de los adolescentes, así como desarrollar material educativo para fomentar un estilo de vida saludable, además de un uso responsable y crítico de las redes sociales.

III. INTRODUCCIÓN.

Las redes sociales en la actualidad ejercen una influencia a menudo irracional en los hábitos alimentarios de los jóvenes. La exposición continua a imágenes y mensajes relacionados con la dieta en plataformas como Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp y Twitter puede generar una sensación de presión para ajustarse a los estándares de alimentación y apariencia que se promueven. Este fenómeno puede tener repercusiones significativas en el desarrollo de los adolescentes, especialmente en lo que se refiere a su relación con la comida, la actividad física, el consumo de sustancias y la vida sexual. La adolescencia, como etapa de transición y autodescubrimiento, es fundamental para la formación de la identidad, la adquisición de habilidades y la autonomía social (Mamani et al., 2021).

Ante esta situación, se puede notar un cambio constante en los hábitos alimenticios de los adolescentes, con un alarmante aumento en la frecuencia de prácticas alimentarias poco saludables, como el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas, la omisión de comidas y la preferencia por la comida rápida. Este patrón de alimentación inadecuado está asociado con un aumento del sobrepeso y la obesidad en jóvenes, lo que resalta la importancia de una nutrición adecuada durante esta etapa crucial de crecimiento y

desarrollo- (INS, 2023). Las redes sociales, como plataformas de interacción, juegan un papel importante en esta dinámica, al exponer a los adolescentes a una variedad de mensajes e influencias sobre la alimentación y la imagen corporal (OMS, 2023).

La presente investigación describió la influencia de las redes sociales en los hábitos de vida de los adolescentes, con el fin de diseñar material didáctico orientado a un estilo de vida saludable, de tal manera que se sensibilizaran y concientizaran sobre el uso responsable y crítico de las redes sociales.

IV. JUSTIFICACIÓN.

La influencia de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los jóvenes es un fenómeno relevante y contemporáneo que merece atención. En la actualidad, estas plataformas no solo facilitan la comunicación, sino que también impactan profundamente en las decisiones relacionadas con la alimentación, moldeando las percepciones sobre lo que se considera saludable o deseable. La exposición constante a contenidos que glorifican ciertos estándares de belleza y dietas específicas puede crear una presión social considerable, llevando a los adolescentes a adoptar hábitos poco saludables (Lucciarini et al., 2021).

Durante la adolescencia, un período crítico de desarrollo y autodescubrimiento, los jóvenes están en una búsqueda activa de identidad y validación. Esto hace que sean especialmente susceptibles a las influencias externas, incluidas las que provienen de las redes sociales. Las prácticas alimentarias inadecuadas, como el consumo de alimentos ultraprocesados y la omisión de comidas, se han vuelto comunes, lo que está relacionado con el aumento del sobrepeso y la obesidad. Esta tendencia no solo afecta la salud física de los adolescentes, sino también su bienestar emocional y social (Lucciarini et al., 2021).

V. OBJETIVOS.

Objetivo general

Describir la influencia de las redes sociales en los hábitos de vida de los adolescentes.

Objetivos específicos

- Identificar el papel de las redes sociales en la difusión de información relacionada con la alimentación y la nutrición.
- Desarrollar material didáctico que informe a los adolescentes sobre el impacto de las redes sociales en sus hábitos de vida.

VI. MARCO TEÓRICO.

Adolescencia.

La adolescencia es una etapa de la vida que tiene inicio en la niñez a la edad adulta, abarca desde los 10 a 19 años, se considera un periodo de crecimiento y desarrollo importante en la vida de las personas. Durante la adolescencia se establecen comportamientos como son: la relación con la alimentación, actividad física, consumo de drogas y la actividad sexual, que pueden proteger o poner en riesgo la salud en ese instante y en el futuro (OMS, 2023). Durante esta etapa, surgen varios aspectos relacionados con la identidad, la autonomía social y económica, así como la adquisición de habilidades necesarias para los adolescentes. También implica la formación de relaciones y la asunción de responsabilidades adultas futuras, todo ello vinculado a su capacidad de razonamiento y a la creación de hábitos alimenticios particulares (Lagoria et al., 2021). Los adolescentes presentan necesidades nutricionales específicas debido a su maduración sexual, aumento de peso y estatura, y crecimiento de masa corporal y ósea, lo que les exige un mayor aporte de energía y nutrimentos de manera equilibrada (Hidrobo et al., 2018).

Aproximadamente el 80% de los adolescentes, especialmente las mujeres, están en riesgo de desarrollar Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA). Estos trastornos son comunes en la adolescencia, una etapa marcada por cambios físicos, sociales y psicológicos, donde los adolescentes son especialmente vulnerables a las opiniones que reciben sobre su aspecto físico (Lucciarini et al., 2021).

Hábitos de vida.

Los hábitos de vida son las acciones que se incorporaran en la rutina diaria y que pueden influir de manera positiva o negativa en el bienestar físico, mental y social. Esto incluye

actividades como comer, dormir, hacer ejercicio, trabajar y disfrutar del tiempo libre, así como factores como fumar, consumir alcohol y manejar el estrés. El estilo de vida influye en la adopción de ciertos hábitos, los cuales reflejan lo que la persona desea vivir, mostrar o adoptar. Sin embargo, estos hábitos pueden dar lugar a serios problemas de salud. Por ello, los hábitos y costumbres son elementos clave que determinan las actividades diarias de las personas, impactando directamente en su calidad de vida (Guadalupe et al., 2011).

Hábitos de vida en los adolescentes.

Durante la adolescencia, es fundamental mantener una nutrición adecuada para asegurar un crecimiento óptimo y prevenir problemas de salud en el futuro. Varios estudios han indicado que hay una conexión significativa entre la salud, la ingesta de nutrientes y el crecimiento, así como un impacto notable de la nutrición en la maduración ósea (Garcés et al., 2016).

Además de los cambios físicos, la adolescencia implica transformaciones emocionales, sociales y cognitivas que pueden generar inestabilidad. Los jóvenes son especialmente vulnerables a la influencia de su entorno familiar y escolar, lo que puede llevarlos a desarrollar hábitos alimentarios poco saludables, frecuentemente motivados por inquietudes sobre su imagen corporal. Esta presión social puede desencadenar en algún trastorno de la conducta alimentaria, manifestándose a través de la restricción de la ingesta o de la alimentación compulsiva (Garcés et al., 2016).

La nutrición en esta etapa es crucial, ya que los adolescentes pueden ganar entre el 40-50% de su peso definitivo y experimentar cambios significativos en su composición corporal, incluyendo un incremento en la masa muscular y ósea. Esto genera mayores necesidades nutricionales que deben ser atendidas adecuadamente; sin embargo, hay una creciente preocupación por la inclinación hacia el consumo de alimentos poco saludables, como comidas rápidas con muchas calorías, mientras que se descuida la ingesta de frutas, verduras y fibra (Unikel et al., 2017).

Además, factores como la reducción de la influencia familiar, la exposición constante a los medios de comunicación y el acceso a plataformas digitales también contribuyen en gran medida a que los adolescentes tengan hábitos de vida inadecuados. Adicionalmente, la vida laboral y el aumento de las responsabilidades en los adolescentes resultan en menos

tiempo para compartir comidas familiares, lo que afecta negativamente sus hábitos alimenticios (Lagoria et al., 2021).

El consumo de sustancias como tabaco, alcohol y drogas también impacta de forma negativa en una alimentación saludable, intensificando los problemas nutricionales. Muchos adolescentes no logran relacionar sus hábitos alimentarios con el riesgo de desarrollar enfermedades en el futuro. A menudo se preocupan más por "encajar" con sus pares, adoptando comportamientos que reflejan su deseo de autonomía y que les hacen sentir más adultos, como el consumo de alcohol y el tabaquismo. Esta dinámica resalta la necesidad de abordar la nutrición y los hábitos alimenticios en el contexto de la adolescencia para promover un desarrollo saludable y sostenible (Lagoria et al., 2021).

Redes sociales y su relación con los hábitos de vida de los adolescentes.

Las redes sociales desempeñan un papel crucial en la vida de las personas, especialmente en la de los adolescentes, ya que sirven como herramientas para comunicarse y socializar con diferentes grupos. En esta etapa de la vida, las redes sociales pueden tener tanto beneficios como efectos negativos en el estilo de vida y en los hábitos alimenticios. Desafortunadamente en estos medios se propaga información errónea sobre salud y alimentación, lo cual, puede influir en que se desarrollen trastornos de la conducta alimentaria (Fernández, 2019).

Las investigaciones sobre alimentación en redes sociales destacan el control que estas plataformas ejercen sobre los adolescentes, en el consumo de alimentos no recomendables (Fernández, 2019).

Los adolescentes son el grupo etario que más frecuentemente utiliza estas plataformas. Según la Fundación Triptolemo, las redes más populares son Instagram (86%), YouTube (79%), Twitter (63%) y TikTok (55%). WhatsApp también se incluye en este análisis, con un uso del 86%, al igual que Instagram. Estas cifras reflejan las preferencias de los adolescentes respecto a las redes sociales, siendo Instagram la más popular, con un 30% de los encuestados eligiéndola, seguida de WhatsApp (22%), YouTube (11%), TikTok (8%) y Twitter (7%) (Fernández, 2019.).

VII. METODOLOGÍA.

Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo descriptiva y se basó en una revisión bibliográfica. A través de este enfoque, se buscó recolectar, analizar y sintetizar datos sobre cómo las redes sociales impactaron en los hábitos de vida durante la adolescencia.

Fuentes de Información

Para la siguiente investigación se utilizaron estas fuentes para tener una mayor confiabilidad:

- Microsoft office (Word, Excel, Power point).
- Artículos web.
- Libros. (Informes gubernamentales o de organizaciones de salud Secretaría de Salud de México, UNICEF, OMS)
- Páginas web (OMS, Scielo, Google académico)

Distribución de Tareas y Cronograma

- Fase 1: Búsqueda y selección de estudios (2 semanas).
- Fase 2: Recopilación y organización de datos (3 semanas).
- Fase 3: Análisis y síntesis de la información (4 semanas).
- Fase 4: Redacción del informe final (3 semanas).

VIII. ACTIVIDADES REALIZADAS

En la siguiente tabla se muestra las actividades realizadas y cronología de esta durante el periodo de servicio social.

Tabla 1. Descripción global y cronología de actividades realizadas.		
Mes	Semana	Actividades Realizadas
Octubre 2024	1 (14 al 18 de octubre)	<ul style="list-style-type: none">➤ Resumen aprende con Reyhan➤ Curso aprende con Reyhan 1➤ Curso aprende con Reyhan 2

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Curso aprende con Reyhan 3 ➤ Curso aprende con Reyhan 4
	2 (21 al 25 de octubre)	<ul style="list-style-type: none"> • Curso aprende con Reyhan 7 • Curso aprende con Reyhan <ul style="list-style-type: none"> • Curso procadist • Catedra nutricional
	3 (28 al 1 de noviembre)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Búsqueda de videos y material del módulo 4 ▪ Búsqueda de videos y material del módulo 9
Noviembre 2024	4 (4 al 8 de noviembre)	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Búsqueda de videos y material del módulo 5 🚩 Búsqueda de videos y material del módulo 6
	5 (11 al 15 de noviembre)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Búsqueda de videos y material del módulo 7 ➤ Búsqueda de videos y material del módulo 8
	6 (18 al 22 de noviembre)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Búsqueda de videos y material del módulo 10 ❖ Búsqueda de videos y material del módulo 11
	7 (25 al 29 de noviembre)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Búsqueda de videos y material del módulo 12
Diciembre 2024	8 (2 al 6 de diciembre)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Búsqueda de videos y material del módulo 12 ❖ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 4
	9 (9 al 13 de diciembre)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 4
	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 5

	(16 al 20 de diciembre)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 6
	11 (23 al 27 de diciembre)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 7 ✚ Revisión de Tesis Asignada
	12 (30 al 3 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 8
Enero 2025	13 (6 al 10 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 9
	14 (13 al 17 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agrupación de los materiales didácticos del módulo 9
	15 (20 al 24 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> • Agrupación de los materiales didácticos del módulo 10
	16 (27 al 31 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Realización de materiales lúdicos del Módulo 4
Febrero 2025	17 (3 al 7 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realización de usuarios y contraseñas ❖ Realización de materiales lúdicos del Módulo 5
	18 (10 al 14 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de usuarios y contraseñas ➤ Realización de materiales lúdicos del Módulo 6
	19 (17 al 21 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de usuarios y contraseñas • Realización de materiales lúdicos del Módulo 7 • Realización de materiales lúdicos del Módulo 8
	20 (24 al 28 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Realización de usuarios y contraseñas

		✚ Búsqueda de los materiales bibliográficos contenidos en el módulo 4
Marzo 2025	21 (3 al 7 de marzo)	• búsqueda de los materiales bibliográficos contenidos en el módulo 4 y 5
	22 (10 al 14 de marzo)	✓ búsqueda de los materiales bibliográficos contenidos en el módulo 6 y 7
	23 (17 al 21 de marzo)	❖ búsqueda de los materiales bibliográficos contenidos en el módulo 8 y 9
	24 (24 al 28 de marzo)	➤ búsqueda de los materiales bibliográficos contenidos en el módulo 10

IX. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS

Tabla 2. Objetivos y Metas Alcanzadas.		
Objetivos		Meta Alcanzada
General	Describir la influencia de las redes sociales en los hábitos de vida de los adolescentes.	✓
Específico	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el papel de las redes sociales en la difusión de información relacionada con la alimentación y la nutrición. 	✓
	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar material didáctico que informe a los adolescentes sobre el impacto de las redes sociales en sus hábitos de vida. 	✓

X. MATERIAL DIDACTICO.

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA



Influencia sobre la alimentación

Las redes sociales tienen una gran influencia en los hábitos alimenticios de los adolescentes, ya que se pueden encontrar muchas imágenes y consejos sobre dietas, alimentos y cuerpos "perfectos".



Desarrollo de trastornos alimentarios

Un alto porcentaje de adolescentes, especialmente las chicas, están expuestos a desarrollar Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) debido a la presión por cumplir con ciertos estándares de belleza promovidos en redes sociales.



Reducción de la actividad física

Las redes sociales pueden promover el sedentarismo. Pasar mucho tiempo frente a la pantalla puede disminuir la actividad física, ya que muchos adolescentes prefieren pasar horas en redes sociales en lugar de practicar deportes o salir a caminar.



Relaciones sociales y el bienestar emocional

Los adolescentes pueden sentirse presionados por tener que mostrar una vida "perfecta", lo que puede provocar ansiedad o estrés.



Desajuste con la familia

Muchos adolescentes pasan mucho tiempo en línea, lo que reduce la interacción en persona con su familia. Esto puede influir negativamente en hábitos saludables, como comer juntos o compartir actividades.

XI. RESULTADOS.

Las redes sociales influyen significativamente en los hábitos alimenticios de los adolescentes, al exponerlos constantemente a imágenes y mensajes sobre dietas y estándares de belleza poco realistas. Esta presión puede llevar a prácticas alimentarias poco saludables, como el consumo de alimentos ultra procesados y la omisión de comidas, contribuyendo al aumento del sobrepeso y la obesidad.

La adolescencia, una etapa de desarrollo físico y emocional, hace que los jóvenes sean especialmente vulnerables a la influencia de las redes sociales, buscando validación externa y adoptando hábitos alimentarios perjudiciales. Factores como el uso excesivo de redes sociales, la influencia de los medios y la disminución de la interacción familiar también contribuyen a estos hábitos. A pesar de sus mayores necesidades nutricionales, los adolescentes tienden a consumir alimentos poco nutritivos, lo que afecta su desarrollo.

Tabla 3. INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS HáBITOS DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA.

Autores/país	Título	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones
Mamani et al.,2011. México.	¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición?	Explorar la conciencia y percepción de los usuarios sobre el impacto de las redes sociales en sus hábitos alimentarios.	Tipo de estudio: Descriptivo de corte transversal. Personas evaluadas: Usuarios activos de redes sociales.	Se identificó que una mayoría de los participantes reconoció la influencia de las redes sociales en sus elecciones alimentarias, aunque pocos implementaron cambios conscientes en sus hábitos.	Las redes sociales tienen un impacto significativo en la nutrición de los usuarios, pero existe una desconexión entre el reconocimiento de su influencia y la adopción de hábitos saludables. Se recomienda promover campañas

					educativas en plataformas digitales para fomentar una alimentación saludable.
Garcés et al.,2016. España.	"Hábitos de vida saludable desde la adolescencia"	Proporcionar pautas y recomendaciones nutricionales para establecer hábitos de vida saludables en adolescentes.	Revisión teórica basada en estudios previos sobre nutrición y hábitos saludables en adolescentes.	Se destacó la importancia de una nutrición adecuada durante la adolescencia para un desarrollo óptimo y la prevención de enfermedades futuras.	La adopción de hábitos saludables desde la adolescencia es crucial para una buena calidad de vida y la prevención de patologías en la edad adulta. Se enfatizó la necesidad de educación nutricional y el apoyo del entorno familiar y escolar.
Lucciarini et al.,2021. Argentina.	"Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes"	Analizar la relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de anorexia en adolescentes de 10 a 19 años.	Estudio teórico con enfoque sistémico y cognitivo conductual, revisando literatura existente sobre anorexia y uso de redes	Se identificó una relación significativa entre el uso intensivo de redes sociales y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, especialmente anorexia, en adolescentes.	La necesidad de validación en redes sociales puede aumentar el riesgo de desarrollar anorexia. Se recomienda implementar programas de prevención y educación en el

			sociales en adolescentes.		uso saludable de redes sociales.
Guadalupe, 2011. Mexico.	"Adopta hábitos que te permitan tener una mejor calidad de vida"	Analizar la influencia de los hábitos de vida en la calidad de vida y salud de las personas, enfocándose en la adopción de hábitos saludables.	Revisión descriptiva de la formación de hábitos y su impacto en la calidad de vida, basada en fuentes bibliográficas y estudios previos.	Se resaltó que los hábitos de vida, como alimentación saludable, actividad física y manejo del estrés, son determinantes en la calidad de vida y prevención de enfermedades.	La adopción de hábitos saludables es esencial para una mejor calidad de vida. Se sugiere promover cambios graduales y realistas en los hábitos diarios para lograr un bienestar integral.
OMS, 2023. Internacional.	"Salud del adolescente"	Proporcionar información sobre la salud de los adolescentes, resaltando su importancia y los desafíos específicos de esta etapa.	Informe global basado en datos estadísticos y estudios sobre la salud adolescente, incluyendo factores de riesgo y necesidades específicas.	Se identificaron las principales causas de morbilidad y mortalidad en adolescentes, como accidentes de tránsito, suicidio y violencia interpersonal.	Es crucial fomentar educación integral sobre salud y sexualidad, servicios de salud adecuados y entornos seguros para apoyar el desarrollo saludable de los adolescentes.

XII. CONCLUSIÓN.

Las redes sociales afectan negativamente los hábitos alimenticios de los adolescentes, promoviendo estándares de belleza poco realistas que generan presión social y prácticas alimentarias dañinas, contribuyendo al aumento de la obesidad. Es fundamental implementar programas educativos que fomenten un estilo de vida saludable y el uso responsable de las redes sociales. Además, la familia y la escuela tienen un papel clave en la formación de hábitos saludables, promoviendo una alimentación equilibrada. También es necesario trabajar en la salud integral de los adolescentes, abordando la actividad física, la salud mental y el manejo de la presión social, para prevenir trastornos alimentarios y otros problemas relacionados con la adolescencia.

XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Brenda Mamani Escobar, Daniela Redrovan, Emmanuel Villleda y Adriana Hernandez Santana. *INNOVARE Revista de Ciencia y Tecnología [Review of ¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición?]*. (10) 3. <https://www.unitec.edu/innovare/published/volume-10/number-3/100311-somos-conscientes-del-efecto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-nutricion.pdf>
- Garcés-Rimón, M., & Castro, M. (2016). https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
- Guadalupe, D., & Pulido, T. (2011). VIVASALUDJULIOAGOSTO VIVASALUDJULIOAGOSTO. Retrieved May 7, 2023, from https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/110720_cts.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2023). *Situación Nutricional de la población en México*. Obtenido de <https://www.insp.mx/novedades-editoriales/situacion-nutricional-de-la-poblacion-en-mexico-durante-los-ultimos-120-anos>
- Isabel, Álvarez & Mariana Sánchez . (2018). Influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del Colegio Fiscal Guayllabamba- Pichincha. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14743>
- Lucciarini, F., Losada, AV y Moscardi, R. (2021). *Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes*. *Avances En Psicología* , 29 (1), 33–45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Macarena Lagoria Fuenzalida. (2021). *La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020*. [Tesis]

https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0110/49e71c77.dir/BRC_TFI_LagoriaF

Míguez Fernández, L. (2019). INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/27875/TFG-MAquez%20Fernandez%2C%20Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). *Salud del adolescente*. www.who.int.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Unikel C y Saucedo-Molina Y. (2017) *Alimentación y nutrición del adolescente*. En (E,d.) *Nutriología Médica. Cuarta edición. FUNSALUD Editorial Médica Panamericana. México. Pág 119.*

XIV. ANEXOS

ANEXO 1

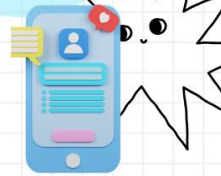


ANEXO 2

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA

Influencia sobre la alimentación

Las redes sociales tienen una gran influencia en los hábitos alimenticios de los adolescentes, ya que se pueden encontrar muchas imágenes y consejos sobre dietas, alimentos y cuerpos "perfectos".

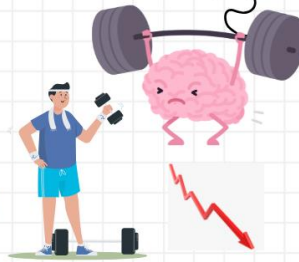


Desarrollo de trastornos alimentarios

Un alto porcentaje de adolescentes, especialmente las chicas, están expuestos a desarrollar Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) debido a la presión por cumplir con ciertos estándares de belleza promovidos en redes sociales.

Reducción de la actividad física

Las redes sociales pueden promover el sedentarismo. Pasar mucho tiempo frente a la pantalla puede disminuir la actividad física, ya que muchos adolescentes prefieren pasar horas en redes sociales en lugar de practicar deportes o salir a caminar.



Relaciones sociales y el bienestar emocional

Los adolescentes pueden sentirse presionados por tener que mostrar una vida "perfecta", lo que puede provocar ansiedad o estrés.



Desajuste con la familia

Muchos adolescentes pasan mucho tiempo en línea, lo que reduce la interacción en persona con su familia. Esto puede influir negativamente en hábitos saludables, como comer juntos o compartir actividades.

