

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global  
de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte  
2024

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**AUTORES**

Edith Milagros Crisoles Sanchez  
Valeria Anais Meza Medina

**ASESOR**

Evelyn Paan Quispe

Lima, Perú  
2026

**METADATOS COMPLEMENTARIOS****Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 3**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 4**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Datos de los Asesores****Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

**Asesor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

### Datos del Jurado

#### Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

### Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

**\*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
SEDES SAPIENTIAE**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

### **ACTA N° 269-2025**

En la ciudad de Lima, a los dieciocho días del mes de Diciembre del año dos mil veinticinco, siendo las 14:30 horas, las Bachilleres Edith Milagros Crisoles Sanchez y Valeria Anais Meza Medina, sustentan su tesis denominada **“Asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024”** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1.- Prof. Jhelimira Bermudez Aparicio        | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Vanessa Carolina Coz Contreras     | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Rafael Martin Del Busto Bretoneche | APROBADO: BUENO |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 15:35 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

**APROBADO: BUENO**

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Jhelimira Bermudez Aparicio  
Presidente

Prof. Vanessa Carolina Coz Contreras

Prof. Rafael Martin Del Busto Bretoneche

Lima, 18 de Diciembre del 2025

**Anexo 2**

**CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Ciudad de Lima, 18 de Marzo del 2026

Doctor,  
Yordanis Enriquez Canto  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024, presentada por las Bachilleres Edith Milagros Crisoles Sanchez (código de estudiante 2020100571, DNI 74203321) y Valeria Anais Meza Medina (código de estudiante 2019101070, DNI 73994025) para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 4% (cuatro por ciento)**. Por tanto, en mi condición de asesora, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted.

Atentamente,



---

Evelyn Paan Quispe  
DNI N°: 08149753

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6589-6002>  
Facultad de Ciencias de la Salud

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad  
global de la alimentación en estudiantes de una  
universidad, Lima Norte 2024

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía y darme la fuerza de poder culminar mi carrera y brindarme una familia tan maravillosa. A mis queridos padres, quienes estuvieron al lado mío en cada paso de mi carrera y me apoyaron en cada momento. Gracias por estar conmigo en los momentos más difíciles y alentarme a seguir adelante. Este es el reflejo de su sacrificio y su amor incondicional, y un recordatorio constante de la importancia del trabajo duro y la educación en nuestras vidas. También a mi hermano por brindarme su apoyo, sus consejos y esas anécdotas que supieron arrancarme sonrisas cuando más las necesitaba.

Este logro no es solo mío, es de todos ustedes. Con gratitud y amor profundo, gracias por estar conmigo.

### **Edith Milagros Crisoles Sánchez**

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, por darme la fuerza, la salud y la sabiduría para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

A mi madre, quien tiene un corazón inmenso y una entrega incansable, no dudó en darlo todo, incluso más allá de lo posible, para que yo lograra este sueño

A mi padre, por enseñarme con su ejemplo que todo esfuerzo tiene recompensa, por no dejar de creer en mí.

A ellos, por su amor incondicional, por velar por mí, durante estos 5 años de estudio.

A mis hermanos, por no dejarme caer, por sus palabras de aliento y sobre todo por acompañarme en este recorrido.

Y a mi prima Gina, porque siempre estuvo ahí alentándome, regañándome si me quería rendir, acompañándome en las madrugadas a escribir esta tesis, cuando sentía que ya no tenía más ideas.

A cada uno de ustedes, gracias por ser parte de este logro.

### **Valeria Anais Meza Medina**

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, agradecer a Dios por habernos permitido culminar nuestra investigación y darnos la sabiduría de seguir adelante. Asimismo, agradecer a nuestros padres por el apoyo incondicional y su amor en cada paso de nuestras vidas. De igual manera, agradecer a nuestra asesora Evelyn Paan durante estos años de estudios de formación profesional y en la culminación de nuestro trabajo de investigación, por su amor, orientación, guía y paciencia en todo el proceso.

**Edith Milagros Crisoles Sánchez y Valeria Anais Meza Medina**

## RESUMEN

Determinar la asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en una universidad de Lima Norte, 2024. Con enfoque correlacional, cualitativo politómico, analítico, no experimental y transversal; este estudio visualiza el impacto de las redes sociales en la alimentación de los jóvenes y como el acceso a ellas influyen en sus hábitos. El estudio incluyó a 98 universitarios de primer año, con edades entre 18 y 29 años. Se utilizó el cuestionario de Yaguachi (9 preguntas, confiabilidad 0.82) para redes sociales y el de Huaraca (confiabilidad 0.80) para el índice de calidad global de la alimentación. Además, el 43.07% de los participantes con un uso alto de las redes sociales tienden a necesitar cambios en su alimentación; mientras el 53.12% con un uso aceptable de redes sociales, tienen una alimentación saludable; en relación al excesivo uso de redes sociales el 36.92% necesita cambios. Se halló asociación significativa entre las variables ( $p=0.01$ ). Existe asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.

**Palabras clave:** Redes sociales, Índice de calidad global de la alimentación, Universitarios, Alimentación saludable.

## **ABSTRACT**

To determine the association between the use of social networks and global food quality index in a university of North Lima, 2024. With a correlational, qualitative, polytomic, analytical, non-experimental and transversal approach, this study visualizes the impact of social networks on the nutrition of young people and how access to them influences their habits. The study included 98 first-year university students, aged between 18 and 29 years. The Yaguachi questionnaire (9 questions, reliability 0.82) was used for social networks and the Huaraca questionnaire (reliability 0.80) for the global food quality index. In addition, 43.07% of participants with a high use of social networks tend to need changes in their diet; while 53.12% with an acceptable use of social networks, have a healthy diet; in relation to excessive use of social networks, 36.92% need changes. A significant association was found between the variables ( $p=0.01$ ). There is an association between the use of social networks and global food quality index in students of a university, Lima Norte 2024.

**Keywords:** Social networks, Global food quality index, University students, Healthy eating.

## ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Justificación de la investigación	11
1.4. Objetivos de la investigación	11
1.4.1. Objetivo general	11
1.4.2. Objetivos específicos	11
1.5. Hipótesis	12
Capítulo II Marco teórico	13
2.1. Antecedentes de la investigación	13
2.2. Bases teóricas	17
Capítulo III Materiales y métodos	19
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	19
3.2. Población y muestra	19
3.2.1. Tamaño de la muestra	19
3.2.2. Selección del muestreo	20
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	20
3.3. Variables	20
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	20
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	26
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	27
3.6. Ventajas y limitaciones	28
3.7. Aspectos éticos	28
Capítulo IV Resultados	29
Capítulo V Discusión	35
5.1. Discusión	35
5.2. Conclusión	36
5.3. Recomendaciones	36
Referencias bibliográficas	38
Anexos	

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la tecnología ha ido evolucionando y tomando posición en la vida de cada persona, tanto a nivel global como nacional. Hoy en día, las estadísticas nos muestran que más de 26 millones de peruanos están conectados a una red social, lo que representa más del 75% de la población, según cifras publicadas por Statista. Asimismo, los estudios realizados por Ipsos en el año 2022 nos muestran que, las redes sociales más utilizadas por los peruanos fueron Facebook, YouTube, Instagram, Tik Tok y Twitter, cuyos usuarios oscilaban entre 18 y 70 años (1). Las redes sociales han revolucionado la forma en la que nos comunicamos, nos informamos e incluso han influido en los hábitos alimenticios de las personas, y con mayor relevancia en los jóvenes, quienes consideran las redes sociales como un instrumento a seguir para lograr una dieta más saludable, realizar alguna actividad física, consumo de agua y/o bebidas (2). El futuro de estas nuevas plataformas de comunicación y la influencia de estas, están direccionadas a seguir creciendo en el corto y largo plazo. Por ello, el presente estudio ha planteado conocer si existe asociación entre las redes sociales e índice de calidad global en la alimentación en jóvenes, principalmente universitarios, con el fin de identificar factores positivos o negativos sobre esta relación.

A diferencia de años anteriores, las tendencias nutricionales han ido cambiando, aumentaron las ventas de comidas rápidas, ya que es lo que se tiene mayor accesibilidad, mayor rapidez. Según Schwalb e Higuchi en su estudio del año 2013, donde Perú registró el mayor número de ventas a nivel de bienes y servicios de comidas rápidas en un año, seguidamente se analizó en el año 2004 al 2018, las ventas de bebidas azucaradas, donde se pudo observar un aumento con un 50.8%, también se analizó las ventas de los productos snacks, se encontró en primer lugar bocadillos, confitería, dulces y helados (3). Por lo tanto, estas podrían estar ocasionando problemas en la salud, aunado a las recomendaciones y hasta indicaciones dietéticas que se encuentran en las redes sociales, las cuales se basan principalmente en la experiencia de personas y estas no siempre tienen un respaldo científico o la aprobación de un profesional de la salud, pudiendo generar enfermedades crónicas no transmisibles o trastornos del comportamiento alimentario(4) y por lo cual buscamos dar respuestas a nuestra pregunta de investigación sobre si existe asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en jóvenes.

Por lo expuesto y en búsqueda de determinar si existe o no la asociación entre uso de las redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024, se planteó esta novedosa investigación que tiene una problemática contemporánea y que está dirigida a un sector que utiliza de forma masiva las plataformas de comunicación, con el fin de conocer el impacto en esta sociedad moderna y además sea la base para futuros proyectos relacionados a estas variables.

## CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Situación problemática

En los últimos años se ha visto un incremento en el interés por la alimentación saludable. En nuestro país, esta tendencia se ve favorecida por la gran variedad de alimentos que tenemos en nuestras tres regiones, los cuales nos proporcionan productos de alto contenido energético, proteico. Sin embargo, la selección y el consumo de estos alimentos pueden verse influenciados por diversos factores. En este contexto, los estudiantes universitarios constituyen un grupo particularmente vulnerable a cambios en sus hábitos alimenticios, debido a factores económicos, culturales, psicológicos y sociales. Por ello, se evaluará si dichos hábitos se encuentran dentro de los parámetros de una alimentación saludable o si presentan deficiencias (4).

Asimismo, el comienzo de la vida universitaria implica una toma de decisiones, en relación a la ingesta de alimentos, manifestándose ciertas interrogaciones sobre el “cómo, qué, dónde y en qué momento comer”, originando de esta forma un hábito alimenticio que llegará a marcar los posibles excesos y carencias en el individuo (5). El estudiar una carrera universitaria se caracteriza por varios cambios como el alejamiento del domicilio familiar, la alta carga de horario de cursos, la alta accesibilidad a alimentos procesados o comidas rápidas, el nivel de estrés y ansiedad que se pueden generar en proceso; situaciones que probablemente propician modificaciones en la ingesta de alimentos y eventualmente condicionen el estado nutricional del alumno. Todo ello convierte a la población constituida por los jóvenes universitarios, en un conjunto de vulnerabilidad a partir de la perspectiva nutricional (6).

Mantener una alimentación inadecuada puede afectar significativamente el estado de salud, generando diversas consecuencias, entre ellas enfermedades crónicas no transmisibles. Cuando una persona es diagnosticada con obesidad, aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o incluso diabetes. Asimismo, un bajo consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras, puede conllevar a padecer ciertos tipos de cáncer (4).

En el Perú, el 39,9% tiene alguna morbilidad, tales como diabetes mellitus, obesidad o hipertensión arterial. Según la Organización Mundial de la Salud-OMS, el sobrepeso y la obesidad están caracterizadas por un incremento anómalo y/o excesivo de grasa que podría ser dañino para la salud. El 24,6% de la población de 15 y más años, llegan a ser diagnosticados con obesidad, es decir, que hubo un incremento de un 3,6% si lo comparamos en el 2017. Según el área en que reside, la incidencia fue más alta en la zona urbana con un 26,9%, que en la zona rural con un 14,5%. El 41,1% de las personas de 15 y más años, llegan a tener un riesgo cardiovascular elevado. Según el área que reside, la incidencia fue más alta en la zona urbana con un 43,5%, que en la zona rural con un 31,2% (7).

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar-ENDES en el 2020, el 11,0% de la población de 15 y más años, ha consumido al menos cinco porciones, ya sea de verduras y frutas. Dicho consumo tuvo un aumento en las mujeres con un 12,2% y en varones 9,5%. En el área que reside, la incidencia fue más alta en la zona urbana con un 12,2%, que en la zona rural con un 4,9%; en la sierra es donde menos consumen frutas y verduras con un 6,5% (7).

Esta generación se llega a caracterizar por haber crecido en la época de la tecnología, en el cual se sabe que el manejo del internet y los demás aparatos electrónicos es mucho más asequible que en las anteriores épocas. El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define “Red Social” como una plataforma digital de comunicación total que llega a colocar en contacto con un gran número de usuarios que comparten esta red (8). Hoy en día, las redes sociales son uno de los medios de comunicación más utilizados por nuestra sociedad, tales como Facebook, Google, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Reddit, Tik Tok, Twitter, YouTube, entre otros. Según la Encuesta Nacional de Hogares-ENAHO en el 2022, en Lima - Perú, el porcentaje que tienen accesibilidad a internet en sus hogares es de 79.2%, de lo cual se observa un incremento de 4.1 puntos de acuerdo al año 2021 (9).

Nuestra población objetivo suelen buscar información sobre alimentación saludable y otros temas de su interés en las redes sociales; es así que el 81% de los jóvenes consideran las redes sociales como un instrumento, ya sea para añadir alguna costumbre, seguir con una actividad física y/o llevar una dieta más saludable. En ese sentido, desde la llegada de los influencers, los jóvenes tienen más posibilidades de adoptar nuevos comportamientos; se llama influencer a los usuarios que, con sus publicaciones en distintas redes, buscan ganar seguidores, por la cual, su objetivo es dar información ya sea positiva o errónea al contenido que van realizando, utilizando distintas plataformas, pero especialmente Tik Tok e Instagram, en donde su contenido contiene recetas o información diversa sobre alimentación y nutrición, jugando un papel importante en nuestra sociedad por el impacto que tienen en sus seguidores (2).

Dicho esto, en la etapa de la juventud suele ser el momento que asumen por primera vez una responsabilidad en cada uno de sus vidas. Es de suma importancia llegar a priorizar ciertas conductas alimentarias, que nos van a beneficiar, con la finalidad de estar alertas con algún problema de salud, y poder corregir los hábitos alimentarios desde muy temprana edad. Si esto es así, podemos controlar o prevenir alguna enfermedad a corto o largo plazo. Considerando lo anterior se planteó el siguiente problema de investigación:

## **1.2. Formulación del problema**

### **Problema general**

¿Existe asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?

### **Problema específico**

- ¿Cuál es el índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?
- ¿Cuál es el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?
- ¿Existe asociación entre el índice de calidad global de la alimentación y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?
- ¿Existe asociación entre el uso de redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?

### **1.3. Justificación de la investigación**

El objetivo del estudio ha sido comprender la asociación del uso de redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación en universitarios, ya que este grupo está viviendo un crecimiento exponencial de la era de la información que proporcionan una plataforma de expansión de conocimiento inmensa en estas nuevas formas de comunicación las cuales influyen en el estilo de vida de los estudiantes universitarios, llegando a ser las herramientas más utilizadas por ellos, ya sea en la adquisición de competencias informáticas, acceso a repositorios de información y la comunicación social (10).

Por otro lado, la alimentación saludable no solo nos permite llevar una vida más sana, si no también nos asegura calidad de vida, salud y un desarrollo fisiológico óptimo. Según la OMS, llevar una alimentación saludable en los universitarios es poco común, ya sea por el tiempo, economía, cultura, entre otros y con ello optan por comidas a su alcance. El crecimiento de la industria alimentaria y la creación de alimentos ultraprocesados promueven problemas alimenticios en la población provocando sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Por ello, en 2018, señalaron que es importante procurar mantener un estilo de vida saludable para tener una vida sana. (11).

Por lo cual, el realizar este análisis nos ayuda a precisar si existe conexión entre el uso de las redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación en la población juvenil, con el fin de aportar conocimientos en la prevención de enfermedades no transmisibles. Los resultados de nuestra investigación brindan un diagnóstico situacional de los universitarios de manera que se puedan tomar medidas en pro de la mejora de su estado nutricional y salud. En ese sentido, esta investigación ha permitido mostrar si existe relación entre las variables que son el uso de las redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación en nuestra población universitaria, asimismo, nuestra investigación aporta a otras investigaciones relacionadas al uso de las variables, permite incrementar el conocimiento y datos que enriquezcan el repositorio que la universidad posee en la actualidad.

### **1.4. Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Establecer el índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024
- Identificar el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.
- Establecer la asociación entre el índice de calidad global de la alimentación y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.
- Establecer la asociación entre el uso de redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.

### **1.5. Hipótesis**

Ha: Existe asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.

Ho: No existe asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Antecedentes internacionales**

Se realizó una búsqueda bibliográfica de los antecedentes del 2022 hasta el 2023, se encontraron 5 antecedentes, los cuales son:

En primer lugar, Dopico en el 2022 realizó una investigación de la Universidad Pontificia Comillas, España la cual tenía como título “Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable”, este fue un estudio descriptivo, empírico, cuantitativo. Tuvo como objetivo, poder encontrar una influencia en dichas variables. Su población fue de 179 jóvenes de 18 a 40 años, en estas variables se utilizó el modelo Motivación, Oportunidad y Habilidad (MOA) y la teoría del comportamiento planificado, se estudió distintas variables como la motivación, autoeficacia, autorregulación y sobre el nivel nutricional. Los resultados fueron que evidentemente los jóvenes que siguen a creadores de contenido sobre alimentación saludable optan por tener niveles más altos en dicha variable, en cuanto al modelo Oportunidad, no se encontró diferencias significativas con la alimentación saludable. La investigadora concluyó que es importante seguir avanzando con lo que respecta la creación de contenidos asociados con la salud y alimentación, pero que haya un uso responsable de ellas (12).

En segundo lugar, Jaramillo en el 2022 realizó una investigación de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. Esta investigación tenía como título “Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos,2022”, este fue un estudio no experimental de corte transversal mixto cualitativo y cuantitativo. Tuvo como objetivo poder constatar si es que hay influencia de las redes sociales con una adecuada alimentación. Su población fue de 115 alumnos de 15 a 18 años, de los cuales el 55% eran hombres y 45% mujeres, en estas variables se utilizará la antropometría (peso y talla) para observar su IMC, y también se realizó una encuesta, de las cuales es sobre las redes sociales, ingesta alimentaria y frecuencia de consumo. Los resultados fueron que, al realizar las encuestas de redes sociales, se observó que el 60.2% mantiene un alto uso de estas, y que las redes más utilizadas son Facebook con un 40.4% y Tik Tok 35.7% y que la información más buscada es sobre la alimentación con un 6.4%, sobre la ingesta alimentaria se pudo observar que el 95.7% estuvo influenciado por las redes sociales, también hubo un bajo porcentaje al consumo de frutas, verduras, pero elevado consumo en comidas rápidas (13).

Por otro lado, Lomas en el 2022 realizó una investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. Esta investigación tenía como título “Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba”, este fue un estudio no experimental, cuantitativo descriptivo. Tuvo como objetivo poder identificar si existe o no una influencia sobre las redes sociales y los hábitos alimentarios. Su población fue de 130 jóvenes de 18 a 26 años, para ambas variables se utilizaron cuestionarios a través de Google Forms, para los hábitos alimentarios se elaboró la frecuencia de consumo de alimento y sobre las redes sociales se hicieron 9 preguntas que tenían concordancia con la alimentación. Los resultados fueron que, al realizar la encuesta de redes sociales, se observó que el 63% lo utiliza siempre, las redes sociales más utilizadas son Facebook con un 46% e Instagram 12%, siguen a personas que tienen noción sobre el tema un 43% nutricionistas y 15% influencers, su mayor búsqueda de información en las redes era sobre los probióticos un 34%, sobre la frecuencia de consumo se pudo evidenciar que la mayoría del gimnasio consumen lácteos, carnes,

frutas, verduras, cereales, también consumen de forma moderada gaseosas y snacks (14).

Asimismo, Rosado M. y sus colaboradores en el 2022 realizaron una investigación de la Universidad Católica de Santiago Guayaquil, Ecuador. Esta investigación tenía como título “Uso de las redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Guayaquil”, este fue un estudio transversal de tipo descriptivo. Tuvo como objetivo poder analizar si es que hay alguna relación entre las redes sociales y la alimentación. Su población fue de 509 de 18 a 26 años, en la variable de hábitos alimenticios, se utilizó una encuesta de frecuencia de consumo de alimento, y para las redes sociales de igual manera se realizó una encuesta de 9 preguntas que tenían relación con el consumo de alimentos. Los resultados presentaron que el 36.5% fueron hombres y 63.5% mujeres, al realizar la encuesta de frecuencia de consumo se supo que se muestra un bajo consumo en lácteos y derivados con un 84.1%, en verduras y hortalizas un 71.5%, frutas 78.2%, cereales 55.2%, pero un alto consumo en carnes con un 57.6%, grasas 44%, sobre las redes sociales se observó que Facebook es la red más utilizada con un 42.4%, un 84.3% dice que las redes le ayudan a tener un mejor estilo de vida saludable, los intereses de búsqueda con mayor relevancia es los probióticos con un 59.3%, la investigadora concluyó que las redes sociales en sí influyen de forma negativa o positiva con la conducta alimentaria, y que se necesita una adecuada educación (15).

Finalmente, Bajaña y García en el 2023 realizaron una investigación que tenía como título “Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España”, la cual presento una revisión sistemática desarrollada entre los años 2010 y 2022, sobre la relación entre dichas variables, esta revisión engloba 12 artículos de diseño transversal, su población objetiva fue de 14 a 35 años. Los resultados mostraron que existe una significancia entre el uso y frecuencia de las redes sociales con la insatisfacción corporal, empuje a la delgadez y baja autoestima. Las investigadoras concluyeron que las redes sociales pueden actuar de manera negativa en el ámbito psicosocial para el avance del trastorno alimenticio, es por ello, que recomiendan saber manejar de manera responsable el uso de estas plataformas (16).

### **Antecedentes nacionales**

En la realización de este estudio, se llevó a cabo una exhaustiva búsqueda bibliográfica que abarcó desde el año 2021 hasta el 2023. Como resultado de esta búsqueda, se lograron encontrar un total de 5 antecedentes relevantes que se detallan a continuación.

En primer lugar, Aquipucho y Espejo en el 2021 realizaron un estudio en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas titulado “Asociación entre el uso de las redes sociales para acceder a dietas de moda y la elección de alimentos comercializados como saludables en mujeres de 18 a 40 años de Lima”, el estudio fue de naturaleza cuantitativa con un diseño analítico transversal. Su población en total fue de 305 mujeres entre 18 y 40 años. Se utilizó un cuestionario de 25 ítems para determinar el perfil de la encuestada. Luego, en la siguiente encuesta preguntaron sobre su uso de las redes sociales como Facebook, Instagram, YouTube y TikTok, seguido de preguntas sobre si han buscado y aplicado algunas de las dietas de moda entre ellas dietas líquidas, dietas cetogénicas y las dietas excluyentes. Por último, tuvieron en cuenta la elección de alimentos que se comercializan como saludables. Entre ellos están los productos bajos en kilocalorías, desintoxicación, sin gluten y veganos. Para la creación de esta encuesta se realizó a través de la plataforma

Google Forms con un piloto de prueba de 30 mujeres. El análisis descriptivo que realizaron mostró que el 80% de las mujeres compra al menos un producto considerado como saludable. Además, encontraron que la cronodieta fue la dieta de moda más popular con un 27,5% de búsquedas a través de las redes sociales más favoritas como YouTube e Instagram. Asimismo, Facebook tuvo un impacto significativo en la hora de elegir alimentos y también en la adquisición de alimentos que fueron promocionados como saludables. Por último, llegaron a inferir que la población objetivo que accedía a dietas de moda y utilizaban redes sociales tendían a escoger alimentos que se promocionaban como sanos o saludables (17).

En segundo lugar, Pérez en el 2022 realizó un estudio en la Universidad Privada Antenor Orrego la cual tenía como título “Riesgo de adicción a redes sociales asociado a riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina durante la cuarentena por la pandemia Covid-19”, esta fue una investigación de tipo observacional con un análisis transversal y correlacional. El estudio tuvo como objetivo determinar si existe alguna asociación entre el riesgo de adicción a las redes sociales y el riesgo de desarrollar trastornos de conducta alimentaria (TCA) en estudiantes de la carrera de medicina durante la cuarentena por la pandemia COVID-19. Su población fue de 330 estudiantes de 18 a 29 años, para la variable riesgo de adicción a las redes sociales, utilizaron el cuestionario ARS de Ecurra y Salas que cuenta con 24 ítems y 3 dimensiones. Las 3 dimensiones son obsesión a las redes sociales (10 ítems), falta de control (6 ítems) y uso excesivo (8 ítems). Su segunda variable, riesgo de desarrollar trastorno de conducta alimentaria, utilizaron la escala de Actitudes alimentarias EAT creada por los autores Garner y Garfinkel (1982) y adecuada al castellano por Gandarillas en el 2003, con 26 ítems y se clasificó que si tenían > 20 puntos desarrollarían riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (TCA) y ≤ 20 puntos no desarrollarían riesgo de TCA. En sus resultados el 3.6 % de los estudiantes presentaron antecedente de anorexia o bulimia nerviosa y el 38.2% presentaba sobrepeso y obesidad. Además, según el EAT-26, sus resultados revelaron que un 24.8 % de los estudiantes mostraron un riesgo de TCA ya que tuvieron más de 20 puntos y en la ARS el 24.8% no presentó adicción a las redes sociales pero el 48.2% fue leve, 23.3% moderado y 3.9% presentó un alto riesgo. También, captaron que los que contaban con antecedentes de bulimia nerviosa solo el 9.8% tenía riesgo de TCA y aquello que tenían antecedentes de anorexia nerviosa solo el 7.3% tenía riesgo de TCA. Llegando a concluir que el riesgo de TCA en estudiantes de medicina durante la cuarentena por la pandemia COVID-19 está asociado de manera independiente al riesgo de ARS, según los resultados a través del cuestionario EAT-26 (18).

En tercer lugar, Flores en el 2023 realizó un estudio en la Universidad Ricardo Palma, esta investigación tenía como título “Asociación entre la adicción a las redes sociales y hábitos alimentación en los internos de Medicina Humana”, esta investigación fue observacional, analítico, cuantitativo y transversal. Tuvo como objetivo determinar si existe asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la universidad. Su población fue de 103 internos, para ello utilizaron 2 cuestionario; el cuestionario de hábitos alimentario elaborado por Yancan y Rojas (19) con un valor de 0.719 (alfa de Cronbach), consta de 2 partes: la primera aborda datos generales y la segunda aborda sobre los hábitos alimentarios, y el cuestionario de adicción a las redes sociales con un alfa de Cronbach de 0.88 fue elaborado por Ecurra y Sallas (20), se dividió en factor 1 (obsesión por redes sociales), factor 2 (falta de control personal) y factor 3 (uso excesivo de la redes sociales). Los hallazgos que encontraron fue que el 28.2 % de los participantes presentaba un alto riesgo de adicción a las redes sociales, mientras que el 65.0% reportó hábitos alimenticios inadecuados. Entre aquellos con alto riesgo de adicción, el 82.8% manifestó tener hábitos alimenticios inadecuados. Concluyeron que

el sexo no influye en la adquisición de malos hábitos alimenticios, mientras que la edad es un factor relevante en la prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas. Asimismo, la adicción a las redes sociales está estrechamente relacionada con el desarrollo de malos hábitos alimenticios (21).

En cuarto lugar, Márquez y Uribe en el 2023 realizaron un estudio a usuarios de Instagram que residían en Lima-Perú que tenía como título "Instagram y su influencia en los patrones alimentarios de personas de 18 a 35 años", el estudio fue una investigación de tipo descriptivo, observacional y con diseño transversal. Tuvo como objetivo revisar la relación que existe entre el uso de Instagram y los hábitos alimenticios en usuarios pertenecientes de Lima de entre 18 y 35 años. Su población fue de 296 usuarios tanto varones como mujeres entre la edad de 18 y 35 años. Se utilizó el cuestionario de conocimientos nutricionales e influencia de Instagram elaborado por Laura Miguez F. El cuestionario estaba fraccionado en tres partes, la cual, en la primera parte, se intenta averiguar si es que siguen alguna cuenta sobre comida saludable, como segunda parte, se desea medir el grado de conocimiento nutricional, como tercera parte, se interroga sobre una alimentación saludable que cada joven tiene cada día. Los resultados que obtuvieron reflejaron que el 99.3% de los usuarios tenían una prevalencia alta al seguimiento de alguna cuenta relacionado al estilo de vida saludable o las llamadas 'healthy lifestyle'. Además, el 22.6 % de los participantes encuestados reportaron "casi siempre" como respuesta a la influencia de las cuentas de 'healthy lifestyle' dentro de su alimentación. Asimismo, el 18.6% de los encuestados reportaron que "de vez en cuando" estas cuentas tienen cierta influencia en su alimentación, denotando como una variable de impacto y un 15.2% de los encuestados señalaron una influencia "mucho" y un 14,9 % indicaron poca influencia, pero el 28,7 % de los encuestados indicaron "normal" como respuesta a la influencia sobre su alimentación. De la misma manera, en la pregunta sobre el conocimiento de la cantidad de raciones diarias de fruta y verduras, el 62.5% de los encuestados respondieron de manera incorrecta. Llevándolos a la conclusión que el uso de Instagram no influye de manera significativa en los participantes de 18 y 35 años en sus conductas alimentarias ni en los conocimientos nutricionales (22).

Finalmente, Porta en el 2023 realizó un estudio en la Universidad Católica Sedes Sapientiae, titulado "Asociación entre la influencia de los medios de comunicación y riesgo de padecer trastornos alimentarios en adolescentes de Lima", el estudio fue una investigación descriptiva de tipo correlacional y de corte transversal. El estudio tuvo como objetivo investigar si existe una relación entre la influencia de los medios de comunicación y la probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios en estudiantes de dos escuelas secundarias de San Martín de Porres, Lima. La muestra se compuso de 500 estudiantes, tanto hombres como mujeres, inscritos en 2 instituciones: José Antonio Encinas y Antonio Raymondi de San Martín de Porres, del nivel secundario. Las variables fueron riesgo de desarrollar trastornos de conducta alimentaria e Influencia de los medios de comunicación. Para medir la influencia de los medios de comunicación, se utilizó el cuestionario SATAQ-3, mientras que el cuestionario EAT-26 lo emplearon para determinar el riesgo de padecer TCA. En sus resultados obtuvieron que el 54.4% de los encuestados tenía riesgo de desarrollar un trastorno de conducta alimentaria, el 45.60% no presentó algún riesgo; además, el 9.6 % presentó una alta influencia por parte de los medios de comunicación, siendo las estudiantes femeninas las más influenciadas (12.75 %) que los varones (6.43 %). Por consiguientes, el 85.43% de los estudiantes encuestados que tuvieron alta influencia por parte de los MC también presentaron riesgo de padecer TCA. Llevándolos a concluir que si existen evidencias de asociaciones entre la influencia de los MC y el riesgo de desarrollar trastornos de conducta alimentaria en los estudiantes encuestados y que 1 de cada 10

de los encuestados presenta una influencia alta por las figuras corporales que fomentan los medios de comunicación (9.6%) (23).

## **2.2. Bases teóricas**

### **ETAPA DE VIDA JOVEN**

La población comprendida del trabajo de investigación oscila entre los 18 y 29 años, 11 meses y 29 días.

### **REDES SOCIALES**

Es un medio o comunicación en línea, permite poder crear perfiles o usuarios, y así intercambiar mensajes, información, contenidos de nuestra preferencia, hacer amistades, socializar con otras personas o intercambiar opiniones. Entre las más conocidas están Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, Tik Tok (24).

### **FACEBOOK**

Esta es una red social, la cual su función y objetivo es poder conectar con amigos, familiares, trabajo, entre otras y así poder interactuar, mandar mensajes, videos, audios (25).

### **YOUTUBE**

Es una plataforma digital accesible a través de la cual los usuarios muestran y consumen contenidos audiovisuales originales sobre temáticas variadas para que acceda todo aquel que lo desee (26).

### **INSTAGRAM**

Es una red social principalmente visual, donde los usuarios pueden compartir o publicar fotos, videos de corta duración y así poder interactuar con las demás personas ya sea en los comentarios o en la bandeja de mensajes (27).

### **WHATSAPP**

Es una plataforma o aplicación la cual es dueña Facebook, sirve para enviar y recibir mensajes, llamadas y videollamadas (28).

### **TIK TOK**

Es una aplicación en la cual permite a los usuarios crear, compartir videos de diferente duración, diferentes temas de nuestro interés (29).

### **ÍNDICE DE CALIDAD GLOBAL DE LA ALIMENTACIÓN**

Está constituido por algoritmos diseñados para evaluar la calidad general de la dieta y clasificar el nivel de salud del patrón alimenticio de las personas. Los índices propuestos se fundamentan en los conocimientos actuales de la nutrición y en las guías alimentarias de un determinado país. Permitiendo identificar los factores de riesgo alimentario principales de las enfermedades crónicas no transmisibles. Esta frecuencia de consumo consta de 12 variables que exploran tres categorías: alimentos saludables, no saludables y tiempos de comidas (30).

Hay 5 grupos de alimentos en la categoría de alimentos saludables: verduras y hortalizas, frutas, legumbres, carnes magras, pescado, carnes rojas, vísceras y sangrecita; la categoría de alimentos no saludables incluye alimentos ultra procesados, bebidas industrializadas, embutidos y fiambres; finalmente, en la categoría tiempos de comida, se encuentran el desayuno, el almuerzo y la cena. Siendo el puntaje máximo a obtener de 120 puntos, el cual se clasificó como “saludable” 90-120 puntos, “necesita cambios” 60-89 puntos y “poco saludable” < 60 puntos (30).

## **OBESIDAD**

La obesidad viene a ser un incremento de tejido adiposo o grasa corporal. Esto se puede hallar mediante el índice de masa corporal (IMC). Lo normal en una persona, es que debería estar entre 20 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>; sobrepeso está en 25 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>; obesidad grado I 30 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>; obesidad grado II 35 a 39.9 kg/m<sup>2</sup> y obesidad grado III mayor a 40 kg/m<sup>2</sup> (31).

## **DIABETES**

La diabetes viene a ser un incremento de la glucosa en sangre, pero también se lo conoce como azúcar en sangre. La glucosa se origina de los alimentos. Los valores normales en ayunas es 99 mg/dl o menor, cuando indica que tiene prediabetes es de 100 a 125 mg/dl, y cuando tiene diabetes es de 126 mg/dl a más (32).

## **HIPERCOLESTEROLEMIA**

También conocida como colesterol alto viene a ser un incremento del nivel de colesterol en la sangre. El colesterol es un elemento que pasa por la sangre, es una grasa natural, es para nuestro buen funcionamiento en nuestro cuerpo. Asimismo, teniendo hipercolesterolemia va a llegar a aumentar el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular o también llamada aterosclerosis (33). Los valores normales y elevados según la Biblioteca Nacional de Medicina, el colesterol total deseable es menor de 200 mg/dl, el límite al rango normal es de 200 a 239 mg/dl y el nivel alto es de 240 mg/dl a más. Nivel de colesterol LDL lo normal es menor a 100 mg/dl, casi normal es de 100 a 129 mg/dl, el límite al rango normal es de 130 a 159 mg/dl y el nivel alto es de 160 a 189 mg/dl. Nivel de colesterol HDL normal es 60 mg/dl o más, menor a 40 mg/dl es un indicio de una enfermedad cardiovascular (34).

## **HIPERTRIGLICERIDEMIA**

También conocida como triglicéridos altos viene a ser un aumento del nivel de triglicéridos en la sangre. Estos vienen a ser un elemento de grasas que recorre la sangre. Asimismo, el hígado es el encargado de crear los triglicéridos. Los valores normales y elevados según Stanford Medicine, el triglicérido deseable es menor a 150 mg/dl, el límite al rango normal es de 150 a 199 mg/dl, alto es de 200 a 499 mg/dl y muy alto 500 mg/dl a más (35).

## CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

### 3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El estudio se enfocó en establecer una correlación entre las variables principales, Manuel E. Cortés y Miriam Iglesias León nos indican que la correlación posee como objetivo evaluar la interacción existente entre dos o más conceptos, categorías o variables. En los estudios correlacionales cualitativos, se realiza la medición del nivel de interacción entre dos o más variables que se analizaron, con el propósito de evaluar para luego examinar las correlaciones obtenidas y sus respectivos resultados. La utilidad primordial de los estudios correlacionales cualitativos son saber cómo se puede comportar un criterio o una variable conociendo el comportamiento de otras cambiantes en relación (36).

Por otra parte, el diseño de investigación fue analítica, no experimental, de tipo prospectivo y de corte transversal, ya que se buscó describir las variables y se analizó su incidencia e interrelación en un momento dado sin intervenir en el grupo evaluado (36).

### 3.2. Población y muestra

La población de esta investigación estuvo conformada por 130 jóvenes (mujeres y varones) de 1° y 2° ciclo de la carrera de Psicología de una universidad de Lima Norte en el año 2024.

#### 3.2.1. Tamaño de la muestra

Se estimó por medio de la fórmula estadística de proporciones para población finita, empleando un nivel de confianza del 95%, un error del 5%.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

#### CALCULO TAMAÑO DE MUESTRA FINITA

Parametro	Insertar Valor
N	130
Z	1.960
P	50.00%
Q	50.00%
e	5.00%

Tamaño de muestra

"n" =

97.32

n= tamaño de muestra

N=tamaño de la población= 130

**z**= nivel de confianza= 95%= 1.96

**p**= 0.50

**q**= 0.50

**d**= precisión o error máximo permisible= 5%= 0.05

Total, de la muestra: **98 estudiantes**

### 3.2.2. Selección del muestreo

La población investigada estuvo conformada por universitarios tanto varones como féminas. Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, basándose en el autor Hernández Gonzáles (2020), quien cita que el muestreo no probabilístico está enfocado en los intereses del investigador. Además, el muestreo por conveniencia ayuda al investigador a elegir la muestra según su conveniencia permitiéndole elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio (37).

Por lo tanto, se solicitó a la universidad la autorización y divulgación del estudio entre los estudiantes. A través de los correos estudiantiles, este se realizó de forma masiva para que todos aquellos universitarios que quieran participar lo puedan realizar vía correo electrónico.

### 3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

#### Criterios de inclusión:

- Universitarios entre 18 y 29 años.
- Universitarios que pueden movilizarse por sí solos.
- Universitarios que acepten ser parte del estudio de manera voluntaria y dieron su consentimiento.
- Universitarios que no tengan alguna enfermedad que comprometa su estado nutricional.
- Universitarios de ambos sexos que se encuentran matriculados al momento del recojo de la muestra.

#### Criterios de exclusión:

- Universitarios con alguna discapacidad física.
- Universitarias que se encuentren gestando.

### 3.3. Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE	REDES SOCIALES
VARIABLE DEPENDIENTE	ÍNDICE DE CALIDAD GLOBAL DE LA ALIMENTACIÓN

#### 3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

En el proyecto de investigación, una de las variables es el uso de redes sociales, referido a la utilización de plataformas digitales para establecer conexiones e interacciones con otros individuos, ya sea para intercambiar información, experiencias, ideas, proyectos, etc. transportándolos a una mayor conexión a través de estas plataformas (24). Fue medida con un cuestionario que consta de 9 preguntas, tuvo una

categorización según los siguientes puntos de corte: Aceptable (1 a 2 horas), Alto (3 a 4 horas), Excesivo (Más de 4 horas). Se clasificó como una variable cualitativa politómica.

La siguiente variable es Índice de calidad global de la alimentación, es una herramienta de manejo sencillo diseñada para evaluar cuantitativamente la calidad nutricional de la dieta a nivel individual o poblacional. Este índice integra no solo componentes tanto positivos como negativos de la dieta, sino que evalúa simultáneamente el consumo de alimentos protectores, asociados con beneficios para la salud, y alimentos de riesgo, vinculados a enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas a una dieta inadecuada (30). Fue medida con un cuestionario que consta de 12 preguntas, lo cual tuvo una categorización según los siguientes puntos de cortes: Saludable (90 - 120 puntos), Necesita cambios (60 - 89 puntos), Poco saludable (<60 puntos). Se clasifica como una variable cualitativa politómica.

### Operacionalización de variables principales

VARIABLE	CLASIFICACIÓN DE LA VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INSTRUMENTOS	INDICADOR	CATEGORIZACIÓN
<b>Uso de las redes sociales</b>	Cualitativa politómica	Ordinal	Involucra la utilización de plataformas digitales para establecer conexiones e interacciones con otros individuos, ya sea para intercambiar información, experiencias, ideas o proyectos. transportándolos a una mayor conexión de estas plataformas.	Cuestionario del uso de las redes sociales (Romero L.)	1 a 2 horas 3 a 4 horas Más de 4 horas	Aceptable Alto Excesivo
<b>Índice de calidad global de la alimentación</b>	Cualitativa politómica	Ordinal	Es una herramienta que se encarga de evaluar cuantitativamente la calidad nutricional de la dieta a nivel individual o	Cuestionario del Índice de calidad global de la alimentación (Huaraca A.)	(90 - 120 puntos)  (60 - 89 puntos)  (<60 puntos)	Saludable  Necesita cambios  Poco saludable

			poblacional, tomando en cuenta tanto los aspectos saludables como los no saludables del consumo alimentario.			
--	--	--	---	--	--	--

**Operacionalización de variables secundarias (sociodemográfica)**

VARIABLES	CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INSTRUMENTOS	INDICADOR	CATEGORIZACIÓN
<b>Edad</b>	Cuantitativa	Razón	Es el espacio de años que ha transcurrido desde un tiempo a otro, es una variable cuantitativa discreta y se caracteriza como mayores de $\geq 18$ a $\leq 21$ años, $\geq 22$ a $\leq 25$ años y $\geq 26$ a $\leq 29$ años.	Ficha sociodemográfica	Años	Edad en años
<b>Sexo</b>	Cualitativa dicotómica	Nominal	Es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos es una variable cualitativa dicotómica, y hacen posible una reproducción que se caracteriza por una diversificación	Ficha sociodemográfica	-	Masculino Femenino

			genética.			
<b>Lugar de residencia</b>	Cualitativa dicotómica nominal.	Nominal	Es el lugar donde convive y reside tiene la intención de permanecer por algún tiempo.	Ficha sociodemográfica	-	Lima Norte Otros
<b>Condición laboral</b>	Cualitativa politómica nominal	Nominal	Se caracteriza por el trabajo en el que se ve envuelto una persona, es una variable cualitativa dicotómica nominal y se categoriza como sin empleo, empleo formal y empleo informal.	Ficha sociodemográfica	-	Sin empleo Empleo formal Empleo informal
<b>Ciclo de estudio</b>	Cualitativa discreta	Ordinal	Son los bloques en los cuales se dividen los cursos de planes de estudio en una institución universitaria, cuantitativa discreta.	Ficha sociodemográfica	-	1er ciclo 2do ciclo

### **3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos**

#### **Plan de recolección de datos**

##### **PRIMERA FASE**

1. Para la recolección de datos se contactó con las autoridades de la Universidad Católica Sedes Sapientiae solicitando autorización para la realización del proyecto de investigación.
2. Se presentaron los documentos de consentimiento al Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (Anexo 5).

##### **SEGUNDA FASE**

3. Luego de ser aprobado el proyecto, se comenzó con la recolección de datos durante el mes de enero del 2024.
4. Se les invitó a los estudiantes universitarios por medio de los correos institucionales para que participen del estudio, donde se les explicó de forma detallada sobre el proyecto de investigación que se quiere realizar.
5. A los estudiantes que voluntariamente deseen participar, se les proporcionó una carta de consentimiento informado, donde se les pidió que aceptaran su aprobación para participar en el estudio (Anexo 5).
6. Para obtener la información exacta de cada participante se empleó la ficha sociodemográfica (Anexo 1), que incluye datos como edad, sexo, lugar de residencia, condición laboral y ciclo de estudio.
7. Asimismo, se efectuó el cuestionario de uso de las Redes Sociales e índice de calidad global de la alimentación, para que los participantes lo lleguen a desarrollar por Google Forms.

##### **TERCERA FASE**

8. Con los datos obtenidos se creó una base de datos que se codificó.
9. Se efectuó una revisión de los datos obtenidos de los participantes (cuestionario de uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación) a fin de poder identificar algún error en el registro.
10. Prosiguiendo con la investigación, se llegó a elaborar una matriz de base de datos en una hoja de cálculo, asimismo registrando cada una de las variables y alternativas de respuesta, de tal manera arrojen únicamente códigos y valores numéricos.
11. Posteriormente, se usó la matriz de base de datos y se hizo un doble control de calidad a toda la información ya obtenida. Terminando, se utilizó la función de la hoja de cálculo, se compararon los datos, se identificó la disconformidad, en algunos casos se cotejó con la información ya registrada.

#### **Instrumentos y equipos que se utilizaron**

##### **Cuestionario de uso de las Redes Sociales**

Inicialmente, este cuestionario fue elaborado y validado por Yaguachi R. en el año 2022; se realizó con un juicio de expertos y una prueba piloto, de los cuales contribuyeron 4 licenciados en Nutrición Clínica, es por ello que el resultado de la prueba binomial salió con un puntaje de 89%, considerado con una validez “buena”. La prueba piloto se elaboró con 50 estudiantes jóvenes, similar a nuestra población, que concurren en el gimnasio, consta de 9 preguntas sobre el uso de las redes sociales con relación a la alimentación, asimismo obtuvo un 0.82 en Alfa de Cronbach, lo cual nos indica una “confiabilidad excelente” (15).

## Cuestionario de Índice de calidad global de la alimentación

Se utilizó el cuestionario de índice de calidad global de la alimentación, realizado por Huaraca Alexandra la cual demostró tener una confiabilidad de 0.80 sometido por el coeficiente de proporción de rangos (CPR) donde se obtuvo una alta confiabilidad, se realizó en Lima - Perú, en universitarios de pregrado, similar a nuestra población. El cuestionario consiste en una lista de 12 variables: 5 Grupos de alimentos saludables (frutas, verduras, pescados, leguminosas y leche o derivados), 4 poco saludables (frituras, bebidas con azúcar, pasteles/galletas/tortas/dulces y azúcar) y 3 sobre frecuencia de las comidas (desayuno, almuerzo y cena). se le otorgó un puntaje de 10 por cada grupo de alimento y se le resto 2.5 a mayor frecuencia según grupo de alimento, siendo así el puntaje menor 1 (Figura1). Las opciones para las 3 categorías fueron las siguientes: “>= 2 veces/día, 1 vez al día, 4-6 veces/semana, 2-3 veces/semana, 1 vez al mes y ocasional o casi nunca”. El puntaje total obtenido se clasifica en: saludable (90-120 puntos), necesita cambios (60-89 puntos) y poco saludable (< 60 puntos) la suma de todos los componentes determina un puntaje máximo de 120 puntos (30). El cuestionario abarcó una ventaja en la investigación por su acceso de forma digital y el almacenamiento de información por cada cuestionario resuelto.

TABLA1

Puntaje asignado según frecuencia de consumo de alimentos saludables, no saludables y tiempos de comida.

	> 2 /día	1 al día	4-6/sem	2-3/sem	1/sem	Ocasional o nunca
<b>Alimentos saludables</b>						
Verduras	10	7,5	5	2,5	1	1
Frutas	10	7,5	5	2,5	1	1
Leche o derivados	10	7,5	5	2,5	1	1
Legumbres	10	10	10	10	7,5	1
Pescado	10	10	10	10	7,5	1
<b>Alimentos no saludables</b>						
Pasteles,galletas,dulces	1	1	2,5	5	7,5	10
Bebidas con azúcar	1	1	2,5	5	7,5	10
Azúcar	1	1	2,5	5	7,5	10
Frituras	1	1	2,5	5	7,5	10
<b>Comidas</b>						
Desayuno	5	10	5	2,5	1	1
Almuerzo	5	10	5	2,5	1	1
Cena	5	10	5	2,5	1	1

Figura 1: Índice de calidad global de la alimentación. 2017 (UNMSM)

### 3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para registrar los resultados obtenidos, se elaboró una base de datos, por ende, la información se colocó en Microsoft Excel 2019, junto con ello se diseñó el diccionario de variables, asimismo, se exportó dicha base de datos al programa Stata versión 14 (38). En el análisis descriptivo, se llegó a calcular frecuencias y proporciones de dichas variables cualitativas (sexo, lugar de residencia, condición laboral, ciclo de estudio) y es por ello, que para la variable numérica (edad) se utilizó el valor mínimo, valor máximo, desviación estándar y percentiles.

Para el análisis inferencial, según la prueba de análisis de correspondencia, que se encontró, se utilizó las siguientes pruebas estadísticas Chi- cuadrado, para las variables de uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación.

Finalmente, se determinó un nivel de significancia estadística de 0.05 y un nivel de confianza del 95%.

### **3.6. Ventajas y limitaciones**

#### **Ventajas**

Se trabajó con herramientas validadas para el recojo de variables objetivas, por lo tanto, no se necesitó de una validación estadística.

Los instrumentos utilizados se han ido actualizando periódicamente, permitiendo su validez y confiabilidad dentro de los parámetros estadísticos apropiados para una investigación científica, asegurando la calidad metodológica de la investigación.

La estructura de los instrumentos y el cronograma estadístico que se utilizó facilitaron la extracción de los datos y el análisis de los resultados.

Se obtuvo un diagnóstico de la calidad de alimentación de los universitarios encuestados.

Otra ventaja de la presente investigación es que se contó con el permiso y apoyo de la universidad para el recojo de la data.

#### **Limitaciones**

El “Índice de calidad global de la alimentación” es un instrumento que recoge información a través de un cuestionario de frecuencia de consumo y suele ser limitado porque su data es genérica y no precisa la cantidad neta del consumo de alimentos, a diferencia del instrumento de “Recordatorio de 24 horas” que sí precisa la cantidad neta del consumo de alimentos y el porcentaje de adecuación de algunos nutrientes.

Otra limitación es el tipo de muestreo de la investigación (por conveniencia, no probabilístico) los resultados obtenidos no pudieron extrapolarse a todos los estudiantes y es probable que exista un error aleatorio, ya que la muestra ha sido pequeña.

Además, puede darse el caso que los jóvenes no lleguen a responder con absoluta sinceridad por los estereotipos que existen actualmente sobre la alimentación saludable y redes sociales.

Se tuvo limitaciones con respecto a las respuestas de los jóvenes universitarios quienes tardaron en contestar el cuestionario más allá del tiempo programado inicialmente.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se encuentran enmarcados dentro del Reglamento General de Investigación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Para ello, se utilizó un “Consentimiento Informado” que fue enviado por correo electrónico a los jóvenes universitarios, especificando el motivo de la encuesta. Asimismo, se informó que sus datos personales no aparecerán en la investigación, pues solo se utilizó códigos en lugar de sus nombres para identificarlos en la base de datos.

Los jóvenes que aceptaron participar de la encuesta, pudieron acceder a través de un link en el cual lograron empezar a resolver los dos cuestionarios. El primer cuestionario; cuenta con 9 preguntas y está enfocado a la variable Redes sociales, el segundo cuestionario; cuenta con 12 preguntas y está enfocado a la variable Índice de calidad global de la alimentación. En ambos cuestionarios se está empleando el principio de protección de la persona y de diferentes grupos étnicos y socioculturales.

Finalmente, la base de datos es de uso exclusivo de los investigadores utilizando claves secretas para su manipulación. De esta forma se evitará que personas ajenas al estudio puedan acceder y manipular la información registrada.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

### Estadística descriptiva

En el presente estudio se ha trabajado con 98 alumnos universitarios cuyas edades oscilan entre 18 y 25 años. La Tabla 1 contiene la descripción de la muestra que a su vez comprende sus variables sociodemográficas, donde se puede evidenciar que el 70.41% de los participantes son de sexo femenino en comparación del sexo masculino con un 29.59%. En el caso de lugar de residencia se observa que el 69.39% pertenecen a Lima Norte. Por el contrario, la condición laboral tiene mayor influencia con un 71.43% en sin empleo. La edad media de los universitarios fue de  $20.23 \pm 2.13$  (en este caso la variable numérica fue representada por media y desviación estándar). Se observa que el nivel del uso de las redes sociales es alto con un porcentaje del 36.73%. En relación a la calidad de la alimentación los participantes el 66.33% tienen a necesitar cambios.

**Tabla 1.** Descripción de las variables de la muestra del estudio en una universidad, Lima Norte 2024.

<b>Variables</b>	<b>Categorización</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Nivel de las redes sociales</b>	Aceptable	31	31.63
	Alto	36	36.73
	Excesivo	31	31.63
<b>Índice de calidad global de la alimentación</b>	Saludable	32	32.65
	Necesita cambios	65	66.33
	Poco saludable	1	1.02
<b>Edad</b>		20.23 $\pm$ 2.13	
<b>Sexo</b>	Masculino	29	29.59
	Femenino	69	70.41
<b>Lugar de residencia</b>	Lima Norte	68	69.39
	Otros	30	30.61
<b>Condición laboral</b>	Sin empleo	70	71.43
	Empleo formal	13	13.27
	Empleo informal	15	15.31
<b>Ciclo de estudio</b>	1er ciclo	20	20.41
	2do ciclo	70	79.59

Asimismo, en la tabla 2 se encontró una relación estadísticamente significativa, es decir, existe una asociación entre el uso de redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación (p valor 0.01). Los resultados demuestran que el 43.07% tiene un alto uso de redes sociales y necesita cambios en su alimentación, mientras que el 53.12% de personas con un uso aceptable de redes sociales, tienen una alimentación saludable; con relación al excesivo uso de redes sociales el 36.92% necesita cambios.

**Tabla 2.** Asociación entre el nivel del uso de las redes sociales e índice de la calidad global de la alimentación

Índice de Calidad Global de la Alimentación	Uso de redes sociales			P - Valor
	Aceptable	Alto	Excesivo	
Saludable	17 (53.12 %)	8 (25.00 %)	7 (21.87%)	0.01
Necesita cambios	13 (20.00 %)	28 (43.07 %)	24 (36.92 %)	
Poco saludable	1 (100 %)	0 (0.00 %)	0 (0.00 %)	

En la tabla N°3 se muestra el resultado de la aplicación de la prueba estadística de Chi 2 para determinar asociación entre el uso de las redes sociales y las variables sociodemográficas, teniendo como resultado que ninguna variable tiene una asociación estadísticamente significativa.

**Tabla 3.** Asociación entre el nivel del uso de las redes sociales y las variables sociodemográficas en una universidad, Lima Norte 2024.

Variables sociodemográficas		Nivel de las redes sociales			P - Valor
	Categorización	Aceptable	Alto	Excesivo	
<b>Sexo</b>	Masculino	5 (17.24 %)	13 (44.83 %)	11 (37.93 %)	0.139
	Femenino	26 (37.68 %)	23 (33.33 %)	20 (28.99%)	
<b>Lugar de residencia</b>	Lima Norte	20 (29.41 %)	22 (32.35 %)	26 (38.24 %)	0.102
	Otros	11 (36.67 %)	14 (46.67 %)	5 (16.67 %)	
<b>Condición laboral</b>	Sin empleo	24 (34.29 %)	20 (28.57 %)	26 (37.14 %)	0.078
	Empleo formal	2 (15.38 %)	8 (61.54 %)	3 (23.08 %)	
	Empleo informal	5 (33.33 %)	8 (53.33 %)	2 (13.33 %)	
<b>Ciclo de estudio</b>	1er ciclo	6 (30.00 %)	9 (45.00 %)	5 (25.00 %)	0.658
	2do ciclo	25 (32.05 %)	27 (34.62 %)	26 (33.33 %)	
<b>Edad</b>		20.70 ± 2.29	20.38 ± 2.27	19.58 ± 1.66	

En la tabla N°4 se muestra el resultado de la aplicación de la prueba estadística de Chi 2 para determinar asociación entre el índice de calidad global de la alimentación y las variables sociodemográficas, teniendo como resultado que ninguna variable tiene una asociación estadísticamente significativa.

**Tabla 4.** Asociación entre el índice de calidad global de la alimentación y las variables sociodemográficas en una universidad, Lima Norte 2024

Variables sociodemográficas		Índice de la calidad global de la alimentación			P - Valor
		Saludable	Necesita cambios	Poco saludable	
<b>Sexo</b>	Masculino	9(31.03%)	20(68.97%)	0(0.00%)	0.780
	Femenino	23(33.33%)	45(65.22%)	1(1.45%)	
<b>Lugar de residencia</b>	Lima Norte	19(27.94%)	48(70.59%)	1(1.47%)	0.278
	Otros	13(43.33%)	17(56.67%)	0(0.00%)	
<b>Condición laboral</b>	Sin empleo	19(27.14%)	50(71.43%)	1(1.43%)	0.361
	Empleo formal	5(38.46%)	8(61.54%)	0(0.00%)	
	Empleo informal	8(53.33%)	7(46.67%)	0(0.00%)	
<b>Ciclo de estudio</b>	1er ciclo	5(25.00%)	15(75.00%)	0(0.00%)	0.609
	2do ciclo	27(34.62%)	50(64.10%)	1(1.28%)	

### Análisis de correspondencia

En la tabla 5, se observa que con 2 dimensiones se obtiene el 100 % de la inercia y una correlación de Pearson de 13.06. Por lo tanto, en la figura 2 se observa la distribución de las categorías del nivel de redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación. Se visualiza que tienen una probable asociación certera son: necesita cambios con excesivo y alto, luego tenemos a saludable con aceptable y finalmente poco saludable no tiene algo definido.

**Tabla 5.** Inercia del análisis de correspondencia de nivel del uso de las redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en una universidad, Lima Norte 2024. Con 2 dimensiones se obtiene el 100% de la inercia.

Correspondencia FURS/ ICGAN					
				Pearson chi2(4)	= 13.06
				Prob > chi2	= 0.0110
				Total inercia	= 0.1333
				Expl. inercia (%)	= 100.00
	Valores singulares	Inercia principal	Chi2	%	% acumulado
<b>Dimensión 1</b>	0.3651131	0.1333075	13.06	100.00	100.00
<b>Dimensión 2</b>	0.0012915	1.67e-06	0.00	0.00	0.00
<b>Total</b>		0.1333092	13.06	100	

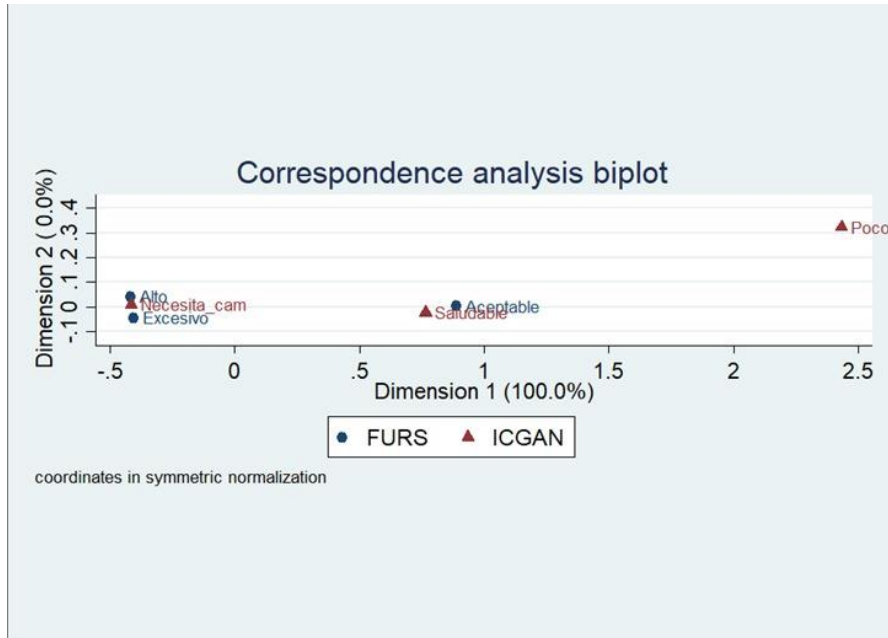


Figura 2: Correspondencia simple del nivel del uso de las redes sociales e índice global de la alimentación

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### 5.1. Discusión

Empezar una vida universitaria implica muchos aspectos, como la toma de decisiones en cuanto a su alimentación, así como la necesidad de saber dónde encontrar respuestas a las dudas que puedan surgir durante esta nueva etapa (5). Al estar expuestos a la conectividad del uso de las redes sociales en busca de información respecto a un estilo de vida saludable muchas veces se pueden topar con información ya sea positiva o errónea al contenido que van realizando. Es por ello, que el objetivo primordial del presente estudio consistió en determinar la asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024. Dentro del estudio participaron 98 estudiantes que cumplieron con los requisitos previos de inclusión y exclusión establecidos al inicio de la investigación. El presente estudio evidenció una asociación estadísticamente significativa ( $p=0.01$ ) entre el uso de redes y el índice de calidad global de la alimentación.

Este resultado concuerda con investigaciones previas que señalan una relación directa entre el uso de redes sociales y la modificación de hábitos alimenticios, como el estudio de Márquez Dewy y Uribe Tomina en el 2023, que comprobó cómo la exposición constante a publicaciones relacionadas con comidas puede generar cambios en las elecciones alimentarias (22). Es significativo señalar que, en este estudio, el 78.16% de la población estudiantil tuvo un alto uso de las redes sociales del cual el 44.83% fueron estudiantes masculinos y el 33.33% femeninas. Estos resultados fueron similares con los de Jaramillo M. que observó un uso alto de las redes sociales en los estudiantes (13). Así mismo, en otro estudio de Rosado M. y otros colaboradores en el 2021, se evidenció que el uso de redes sociales la categoría alto tiene un 35.4% y la categoría excesiva tiene un 26.9%. en comparación a la presente investigación (15).

Es pertinente señalar que la pandemia del COVID-19 generó un cambio significativo en la accesibilidad y el tiempo de interacción en las personas, especialmente en los estudiantes ya que se puso en marcha las modalidades de educación virtual (39). Como resultado de esta transición, se llegó a incrementar de manera considerable el contacto prolongado a los dispositivos electrónicos, lo cual llegó a favorecer un uso excesivo o alto de las redes sociales como mecanismo de socialización, entretenimiento o cuestiones de cómo llevar una alimentación saludable (40). Diversos estudios sugieren que el uso excesivo de redes puede estar relacionado con una mayor probabilidad de consumir alimentos ultraprocesados, saltarse comidas principales y reducir la ingesta de frutas y verduras. Esto puede deberse a una frecuencia constante de mucha información errónea de los sitios en los que navegan por una falta. No obstante, el dedicar un tiempo moderado puede otorgarles un mayor tiempo en cuanto a la elección de la calidad de su alimentación o alimentos a escoger.

En cuanto a la asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación, se demostró que el 43.07% de los estudiantes necesitan cambios en su dieta con relación al uso alto de la utilización de las redes sociales como un medio de comunicación y difusor de información sobre la alimentación saludable. Esta asociación podría deberse al hecho de que la generación actual ha crecido en la era digital, lo que les permitió tener un mayor acceso y manejo de la tecnología e internet. El desarrollo tecnológico ha facilitado la creación de diversas plataformas en línea, como Facebook, Google, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Reddit, Tik Tok, Twitter, YouTube y muchas más plataformas. Según la ENAHO en el 2022, 79.2 % de los

hogares en el país cuenta con acceso a internet, lo que implica una mayor accesibilidad de los jóvenes a estas plataformas (9). Flores A. encontró que el 82.8 % de los jóvenes con un alto riesgo de adicción a las redes sociales presentan una alimentación inadecuada; nos indica que uso excesivo de estas plataformas digitales no solo interfiere con la organización del tiempo, sino que también limita la capacidad de los estudiantes para planificar y preparar sus comidas de forma adecuada, lo que los lleva optar por alimentos ultraprocesados (21). Así también, 2 investigaciones en Latinoamérica, encontraron que los jóvenes encuestados suelen utilizar sus redes sociales para buscar información sobre alimentación y estilo de vida, siguiendo páginas y perfiles dedicados al healthy lifestyle (14, 21).

Otro hallazgo de nuestra investigación es que el 67.35% de los universitarios encuestados no tienen una alimentación saludable. Resulta pertinente considerar el impacto que una dieta inadecuada puede tener en el rendimiento académico. La mala alimentación, entendida como una ingesta deficiente de nutrientes esenciales y el consumo elevado de productos ultraprocesados, se ha asociado de manera consistente con alteraciones en las funciones cognitivas (41). Estas incluyen dificultades en la concentración, disminución de la memoria de trabajo y menor capacidad para mantener la atención sostenida, aspectos fundamentales en el contexto del aprendizaje universitario. En este sentido, una alimentación equilibrada, rica en micronutrientes, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales, es considerada un factor protector del rendimiento académico.

## **5.2. Conclusiones**

- Los resultados del estudio muestran que existe una asociación significativa entre el uso de redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación en estudiantes universitarios, Lima Norte 2024, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna con un valor de (p.0.01).
- Asimismo, las variables principales no tuvieron una asociación estadísticamente significativa con las variables sociodemográficas.
- Los resultados del estudio indican que 65 estudiantes universitarios encuestados, es decir el 66.33%, tienen una alimentación que necesita cambios.
- Por otro lado, 31 estudiantes universitarios, es decir 31.63%, tienen un uso excesivo de redes sociales.
- El uso del tiempo prolongado en las redes sociales puede estar relacionado a tener una alimentación inadecuada, ya que reduce la disponibilidad de seleccionar y organizarse en sus tiempos de comida.
- Por consiguiente, un menor uso de redes sociales nos permite tener un rendimiento académico adecuado y una vida saludable, permitiendo así una mejor calidad de vida.

## **5.3. Recomendaciones**

- Las instituciones de enseñanza superior deben fomentar una adecuada educación alimentaria en los estudiantes universitarios, mediante programas educativos que promuevan hábitos alimenticios saludables, con el fin de salvaguardar su bienestar tanto físico, emocional y su rendimiento académico.
- Reactivar el consultorio de nutrición dentro del centro de estudios, con el propósito de que los jóvenes puedan acceder a una orientación personalizada, impulsando así un estilo de vida saludable.
- Difundir los resultados de esta investigación entre las autoridades de la universidad, para que de esta manera lleguen a tomar medidas que favorezcan

la salud integral de los estudiantes, lo cual va a beneficiar tanto su desarrollo personal, académico y social.

- Socializar también con los jóvenes estudiantes de manera que se fomente el autocuidado de la salud.
- Fomentar una mayor actividad por parte de los nutricionistas en las redes sociales, es decir, mediante campañas educativas que lleguen a informar sobre tener una vida saludable y los riesgos asociados a una desinformación nutricional.
- Ampliar futuras investigaciones en relación con la población objetiva, con una muestra mayor y más diversa, asimismo, añadiendo otras variables destacadas como lo es la actividad física, el rendimiento académico, y las posibles causas que puedan tener el uso de las redes sociales y el índice de calidad global de la alimentación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santibañez JL. Redes Sociales más usadas en el Perú este 2025 [Internet]. Agencia Lima Retail. 2024 [citado 30 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://limaretail.com/gestion-redes-sociales/>
2. Cantarero CD, Bosch IC. INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
3. Transición\_nutricional\_en\_el\_Perú.pdf [Internet]. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://fondoeditorial.up.edu.pe/wp-content/uploads/2022/03/Transici%C3%B3n\\_nutricional\\_en\\_el\\_Per%C3%BA.pdf](https://fondoeditorial.up.edu.pe/wp-content/uploads/2022/03/Transici%C3%B3n_nutricional_en_el_Per%C3%BA.pdf)
4. Gómez LMV, Genesis P. RELACIÓN ENTRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y HáBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. 2015;
5. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372022000100110](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110)
6. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev Médica Chile. noviembre de 2017;145(11):1403-11.
7. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad [Internet]. [citado 29 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
8. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 9 de octubre de 2023]. red | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/red>
9. infobae [Internet]. 2023 [citado 9 de octubre de 2023]. Ocho de cada 10 hogares de Lima Metropolitana tienen conexión a Internet. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2023/03/29/ocho-de-cada-10-hogares-de-lima-metropolitana-tienen-conexion-a-internet/>
10. Aylas MT. APROBADO: BUENO APROBADO: BUENO APROBADO: BUENO.
11. Mitchell C, <https://www.facebook.com/pahowho>. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2015 [citado 9 de octubre de 2023]. OPS/OMS | Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OPS/OMS. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
12. Cantarero CD, Bosch IC. INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

13. Pillajo MAJ. MISHEL ANDREINA JARAMILLO PILLAJO.
14. T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-456.pdf [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/16918/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-456.pdf>
15. Vista de Uso de redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Guayaquil. [Internet]. [citado 6 de julio de 2024]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/298/258>
16. Bajaanía Marín S, García AM. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. Aten Primaria. 1 de noviembre de 2023;55(11):102708.
17. Aquipucho Ballon GA, Espejo Cancan SE. Asociación entre el uso de las redes sociales para acceder a dietas de moda y elección de alimentos comercializados como saludables en mujeres de 18 a 40 años de Lima, Perú 2021 [Internet] [Pregrado]. [Perú]: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC); 2021 [citado 4 de mayo de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/667237>
18. REP\_MILAGROS.PEREZ\_RIESGO.DE.ADICCIÓN.A.REDES.SOCIALES.pdf [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9083/1/REP\\_MILAGROS.PEREZ\\_RIESGO.DE.ADICCIÓN.A.REDES.SOCIALES.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9083/1/REP_MILAGROS.PEREZ_RIESGO.DE.ADICCIÓN.A.REDES.SOCIALES.pdf)
19. Landeo BY, Andrea E, Zavaleta BR, Pedro C, Tena MD, Angel J. TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.
20. Mayaute ME. CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). 2014;
21. content.pdf [Internet]. [citado 5 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1596a705-c8dc-4cba-b40c-347b0fd6e1cf/content>
22. Márquez D, Uribe R. Instagram y su influencia en los patrones alimentarios de personas de 18 a 35 años. Rev Investig Univ Cordon Bleu. 24 de marzo de 2024;11(1):103-10.
23. PORTA GAMBINI \_TESIS.pdf [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1775/PORTA%20GAMBINI%20\\_TESIS.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1775/PORTA%20GAMBINI%20_TESIS.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
24. RAE. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. [citado 9 de octubre de 2023]. Definición de red social - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/red-social>

25. Qué es Facebook - Definición, significado y ejemplos [Internet]. 2020 [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.arimetrics.com/glosario-digital/facebook>
26. Martín PT. Booktubers. Nuevos modelos de crítica literaria en YouTube.
27. Qué es Instagram - Definición, significado y ejemplos [Internet]. 2020 [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.arimetrics.com/glosario-digital/instagram>
28. Qué es Whatsapp - Definición, significado y ejemplos [Internet]. 2022 [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.arimetrics.com/glosario-digital/whatsapp>
29. Qué es TikTok - Definición, significado y aplicaciones [Internet]. 2020 [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.arimetrics.com/glosario-digital/tik-tok>
30. Ratner R, Hernández P, Martel J, Atalah E. Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. Rev Chil Nutr. marzo de 2017;44(1):33-8.
31. Manuel Moreno G. Definición y clasificación de la obesidad. Rev Médica Clínica Las Condes. 1 de marzo de 2012;23(2):124-8.
32. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [Internet]. [citado 13 de julio de 2023]. ¿Qué es la diabetes? - NIDDK. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es>
33. Clínic Barcelona [Internet]. [citado 13 de julio de 2023]. Colesterol Alto (Hipercolesterolemia) | PortalCLÍNIC. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/hipercolesterolemia>
34. Administrator. Fundación Española del Corazón. [citado 9 de octubre de 2023]. Colesterol. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>
35. Triglicéridos: ¿por qué son importantes? - Mayo Clinic [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186>
36. Libro - Generalidades Sobre Metodología DE LA Investigacion - Manuel E. Cortes Cortes - UNIVERSIDAD - Studocu [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-huancavelica/analisis-matematico/libro-generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacion-manuel-e-cortes-cortes/20907428>
37. Hernández González O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. Rev Cuba Med Gen Integral [Internet]. septiembre de 2021 [citado 9 de octubre de 2023];37(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

38. Apuntes de STATA 16 | PDF | Econometría | Ventana (informática) [Internet]. [citado 9 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/588278463/Apuntes-de-STATA-16>
39. Quispe FZO, Condori MB. El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO*. 2022;9(1):85-92.
40. Garibay RAT, Martínez BG, Cuanalo JB, Zárate AC. Universidad Iberoamericana del Estado de Puebla.
41. Salinas SEB, Coronel DCI, Zhizhpón AAC, Bermeo PAR. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Rev Investig En Salud VIVE*. 2021;4(12):659-72.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	
Nombre	
Encargado	
Fecha	
<p>Marque una sola respuesta entre las alternativas que aparecen o rellenar los espacios que se indican.</p> <p> <span style="margin-right: 200px;">EDAD: .....</span> <span>ESTADO CIVIL: .....</span> </p> <p> <span style="margin-right: 200px;"><input type="checkbox"/> Masculino</span> <span>DISTRITO: .....</span> </p> <p> <span>SEXO</span> <span style="margin-left: 200px;">CICLO DE ESTUDIO: .....</span> </p> <p> <span style="margin-left: 20px;"><input type="checkbox"/> Femenino</span> <span style="margin-left: 100px;">¿TRABAJA? .....</span> <span style="margin-left: 20px;">¿EN QUÉ? .....</span> </p>	

### Anexo 2

#### DICCIONARIO DE VARIABLES

	VARIABLES	CÓDIGO DE LA VARIABLES	CATEGORÍA	CÓDIGO
VARIABLES PRINCIPALES	REDES SOCIALES			
	FRECUENCIA DE USO DE REDES SOCIALES	furs	Aceptable Alto Excesivo	0 1 2
	ÍNDICE DE CALIDAD GLOBAL DE LA ALIMENTACIÓN	icgan	Saludable Necesita cambios Poco saludables	0 1 2
Variables sociodemográficas	SEXO	sex	Masculino Femenino	0 1
	LUGAR DE RESIDENCIA	lure	Lima Norte Otros	0 1
	CONDICIÓN LABORAL	cdla	Sin empleo Empleo formal Empleo informal	0 1 2
	CICLO DE ESTUDIO	cleo	1 ero 2 do	0 1

## **Anexo 3**

### *Instrumento 1: Cuestionario del uso de redes sociales*

#### **1. Edad**

- 18 a 21 años
- 22 a 25 años
- 26 a 29 años

#### **2. ¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?**

- Siempre = 7 días
- Frecuentemente = 4-5 días a la semana
- A veces = 2-3 días a la semana
- Nunca = 0 veces a la semana

#### **3. ¿Cuánto tiempo designa por día al uso de las redes sociales?**

- 1 a 2 horas
- 3 a 4 horas
- Más de 4 horas

#### **4. ¿Qué red social usa con mayor frecuencia?**

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- YouTube
- TikTok

#### **5. ¿Eres seguidor de alguna red social, la cual brinda información sobre: alimentación, dietas o recetas?**

- Si
- No

#### **6. ¿Qué tipo de personas sigue en las redes sociales usted para obtener información nutricional?**

- Nutricionistas
- Influencers
- Youtubers
- Entrenadores deportivos

#### **7. ¿Cuándo veo las publicaciones de comida saludable tengo intención de hacer esas recetas?**

- Sí
- No

#### **8. ¿Las redes sociales me ayudan a conocer qué son hábitos saludables?**

- Si
- No

**9. ¿Influyen las redes sociales en tu alimentación?**

- Si
- No

## Anexo 4

*Instrumento 2: Cuestionario del Índice de calidad global de la alimentación*

N°	ÍTEM	>=2v/día	1v/día	4-6v/sem	2-3v/sem	1v/sem	Ocasional o nunca
1	Verduras u hortalizas (lechuga, espinaca)						
2	Frutas						
3	Menestras						
4	Carnes magras (pollo, pavita, cerdo)						
5	Carnes rojas, vísceras (hígado, bofe, sangrecita)						
6	Pescado						
7	Alimentos ultraprocesados (galletas, snacks dulces salados, sopas instantáneas)						
8	Bebidas industrializadas (gaseosas, refrescos y frugos industrializados, bebidas energizantes)						
9	Embutidos y fiambres (hot dog, chorizo, jamonada, jamón del país)						
10	Desayuno						
11	Almuerzo						
12	Cena						

## Anexo 5

### Consentimiento Informado

Estimada (o) estudiante

El presente proyecto de investigación tiene como título **“Asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024”** el cual será elaborado por Edith Crisoles Sánchez y Valeria Meza Medina de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. El objetivo de este estudio es determinar la asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.

La encuesta está compuesta por 2 secciones: Uso de redes sociales (9 preguntas) e índice de calidad global de la alimentación (12 preguntas). Si usted acepta participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas a través de la plataforma Google Forms. El tiempo de esta encuesta es de aproximadamente 10-12 minutos. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que se recoja será confidencial y sólo se utilizará para los propósitos de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si usted tuviera alguna duda o consulta relacionada al proyecto de investigación, puede ponerse en contacto con las autoras de la investigación, las estudiantes Edith Crisoles Sánchez ( [2020100571@ucss.pe](mailto:2020100571@ucss.pe) ) y Valeria Meza Medina ( [2019101070@ucss.pe](mailto:2019101070@ucss.pe) ).

Desde ya le agradecemos su participación voluntaria en esta investigación.

Nombre y apellidos del participante:

DNI:

Anexo 6

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis Estadístico
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Existe asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la asociación entre uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.</p> <p><b>Objetivos</b></p>	<p><b>Hipótesis nula:</b></p> <p>No existe asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Uso de las redes sociales</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Acceptable (1 a 2 horas)</p> <p>Alto (3 a 4 horas)</p> <p>Excesivo (Más de 4 horas)</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>130 jóvenes de 18 a 29 años de una universidad de Lima Norte, 2024.</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b></p> <p>Muestreo por conveniencia</p> <p><b>Criterios de inclusión:</b></p>	<p><b>Alcance:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>Analítica</p> <p>No experimental</p> <p>Prospectivo</p> <p>Corte transversal</p>	<p>Cuestionario del uso de las redes sociales</p> <p>Cuestionario del índice de calidad global de la alimentación</p>	<p><b>Análisis descriptivo:</b></p> <p>Tablas estadísticas</p> <p><b>Análisis de correspondencia</b></p>

<p>¿Existe asociación entre el índice de calidad global de la alimentación y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?</p> <p>¿Cuál es el índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024?</p> <p>¿Cuál es el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad, Lima Norte</p>	<p><b>específicos:</b></p> <p>Establecer la asociación entre el índice de calidad global de la alimentación y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.</p> <p>Establecer la asociación entre el uso de redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.</p> <p>Identificar el índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.</p>	<p><b>Hipótesis alterna:</b></p> <p>Existe asociación entre el uso de redes sociales e índice de calidad global de la alimentación en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p>Índice de calidad global de la alimentación</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Saludable (90-120 puntos)</p> <p>Necesita cambios (60-89 puntos)</p> <p>Poco saludable (&lt; 60 puntos)</p>	<p>Universitarios entre 18 y 29 años.</p> <p>Universitarios que pueden movilizarse por sí solas.</p> <p>Universitarios que acepten ser parte del estudio de manera voluntaria y dieron su consentimiento.</p> <p>Universitarios que no tengan alguna enfermedad que comprometa su estado nutricional.</p> <p>Universitarios de ambos sexos que se encuentran matriculados al momento</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

2024?	Identificar el uso de redes sociales en estudiantes de una universidad, Lima Norte 2024.			del recojo de la muestra. <b>Criterios de exclusión:</b>  Universitarios con alguna discapacidad física.  Universitarias que se encuentren gestando.			
-------	--	--	--	---	--	--	--