

# Instagram y su influencia en los patrones alimentarios de personas de 18 a 35 años

## *Instagram and its influence on the eating patterns of persons aged 18 to 35 years*

 Dewy Márquez  Romina Uribe

dewyestefaniamarquez@gmail.com 

Nutrinside. Lima, Perú

Recibido: 12/09/2023

Revisado: 12/11/2023

Aceptado: 18/12/2023

Publicado: 02/01/2024

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue investigar cómo la red social Instagram afecta los hábitos alimenticios de personas de entre 18 y 35 años en Perú. Utilizamos un enfoque metodológico que incluyó un cuestionario virtual en Google Forms, enviado a los participantes que aceptaron colaborar. Se seleccionaron participantes de manera aleatoria y se aplicaron criterios de inclusión y exclusión. La investigación fue descriptiva, observacional y transversal. Se analizaron los datos con SPSS versión 26,0 y encontramos que no hay una relación significativa entre seguir cuentas de estilo de vida saludable en Instagram y el conocimiento nutricional de los 296 participantes. Tampoco encontramos diferencias significativas en la percepción de la influencia de Instagram en los distintos grupos de edad. Además, encontramos que los participantes tienen conductas alimenticias mayoritariamente saludables, sin que Instagram tenga una influencia notable.

**Palabras clave:** Redes sociales, hábitos alimentarios, juventud.

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate how the social network Instagram affects the eating habits of individuals aged 18 to 35 in Peru. We used a methodological approach that included a virtual questionnaire on Google Forms, which was sent to participants who agreed to collaborate. Participants were selected randomly, and inclusion and exclusion criteria were applied. The research was descriptive, observational, and cross-sectional. The data were analyzed using SPSS version 26.0, and we found that there was no significant relationship between following healthy lifestyle accounts on Instagram and the nutritional knowledge of the 296 participants. Additionally, we did not find significant differences in the perception of Instagram's influence among different age groups. Furthermore, we found that the participants' eating behaviors were largely healthy, with no notable influence from Instagram.

**Keywords:** Social networks, eating habits, youth.



## INTRODUCCIÓN

La influencia de las innovaciones tecnológicas en la educación y el bienestar de la población ha sido notable en los últimos años. La enseñanza ha experimentado mejoras significativas gracias a herramientas tecnológicas que permiten un aprendizaje más eficaz y continuo. Estas tecnologías brindan acceso a una amplia gama de información global actualizada, lo que las hace esenciales para la humanidad. En particular, las redes sociales como Instagram, Facebook y Twitter han sido las preferidas de la generación actual. Estas plataformas ofrecen conectividad constante y sincrónica entre sus usuarios, y están integradas de forma predeterminada en la mayoría de los dispositivos de comunicación electrónica, lo que las hace accesibles para todas las personas.

El acceso a la información a través de navegadores de internet en línea ha permitido a una parte importante de la población resolver dudas o consultar síntomas físicos o psicológicos, accediendo a diversas plataformas digitales con contenido ilimitado. Este acceso a la información en tiempo real puede ayudar a resolver inquietudes y dudas de manera eficaz. En respuesta a esta dinámica, algunos profesionales de la salud han optado por utilizar las redes sociales y otras plataformas digitales para divulgar información relevante que pueda concienciar y promover la salud y el bienestar. Sin embargo, el aumento de la información en las redes sociales también ha llevado a la circulación de datos manipulados y no verificados, lo que dificulta que los usuarios determinen la validez del contenido presentado en estas redes sociales.

La abundancia de información proveniente de medios de comunicación y redes sociales ha transformado significativamente el comportamiento y la interacción social de las personas. Este exceso de datos ha dado lugar a un nuevo panorama en el procesamiento y la interpretación de mensajes por parte de los usuarios de las redes sociales.

Dada la gran cantidad de información en las redes sociales, es esencial tener en cuenta que las conductas alimentarias no son inherentes y se moldean a lo largo del crecimiento humano, influenciadas por factores como las costumbres familiares, el estilo de vida y las relaciones personales. Por lo tanto, es fundamental investigar cómo las redes sociales, especialmente Instagram, influyen en los comportamientos alimentarios (Martínez, 2020).

Dentro de este grupo de redes sociales, Instagram ha experimentado un crecimiento exponencial en el número de usuarios, atrayendo a millones de personas gracias a su interfaz altamente accesible, rápida y amigable, la plataforma se destaca por su enfoque en la publicación de fotos e historias, lo que ofrece a los usuarios una experiencia visualmente atractiva y dinámica (Sharan, 2019).

Entre las plataformas de redes sociales, Instagram destaca como la preferida por la mayoría de la población hispanoamericana, su popularidad se debe en gran medida a su accesibilidad, rapidez y simplicidad en comparación con otras redes sociales que pueden encontrarse preinstaladas en dispositivos móviles. La plataforma ofrece información de manera directa y eficiente, permitiendo a los usuarios acceder a contenido visual con un solo click. Este contenido incluye des-

cripciones en imágenes, publicaciones atractivas con subtítulos en tiempo real y videos, todos accesibles a través de una variedad de dispositivos como teléfonos móviles y tabletas. La presentación visual y concisa de la información evita textos extensos que podrían consumir el tiempo del usuario, facilitando la navegación y la interacción dentro de la aplicación (Allue de Magdalena, 2017).

La evidencia científica respalda la asociación entre una alimentación inadecuada y el desarrollo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y el sobrepeso, entre otras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que la actividad física desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades relacionadas con la ingesta inadecuada de alimentos. Asimismo, se señala que la disminución del consumo de alcohol y tabaco son factores adicionales que contribuyen significativamente a mantener la salud de la población, estas medidas preventivas, respaldadas por la evidencia científica, son cruciales para abordar el impacto negativo de la dieta inadecuada en la salud pública y promover un estilo de vida saludable y sostenible (OMS, 2017).

Dada la exposición generalizada de la nueva generación, conocida como "Millennials" y "Generación Z", a la información global, nuestro objetivo principal es resaltar el papel de las redes sociales como vehículos de una alimentación saludable, auténtica y sostenible en todas las etapas de la vida. Además, buscamos analizar cómo Instagram influye en los comportamientos alimenticios, explorando los factores que llevan a las personas a consi-

derar esta plataforma como una fuente primaria de información en materia de nutrición.

La responsabilidad primordial de educar, que recae en los padres, incluye la enseñanza de la importancia de mantener una alimentación adecuada a lo largo de la vida. Este objetivo fundamental del núcleo familiar busca establecer bases sólidas para la adopción de conductas alimenticias saludables y consistentes en el crecimiento y desarrollo de los individuos. Sin embargo, este esfuerzo educativo se ve desafiado por la proliferación de información en línea y la presencia de cuentas en redes sociales que promueven prácticas de alimentación saludable sin fundamento científico, presentando resultados rápidos y atractivos, pero carentes de respaldo empírico. Estas influencias externas distorsionan la percepción sobre alimentación, nutrición e imagen corporal, impactando negativamente en la salud y el bienestar de la población (Montoya, 2017).

Nuestro estudio se centró en Instagram debido a su amplia adopción: aproximadamente 8 de cada 10 personas lo utilizan regularmente para diversos propósitos, como entretenimiento, información y trabajo. La simplicidad de uso de esta aplicación fomenta el consumo y la compartición diaria de contenido entre los usuarios (Marcelino, 2015).

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El estudio se llevó a cabo en Lima, Perú, y examina la relación entre el uso de Instagram y los hábitos alimenticios en usuarios de entre

18 y 35 años. La población de estudio se definió como los usuarios de Instagram que residen en Lima, Perú, y están dentro de este rango de edad. La muestra seleccionada consistió en 296 usuarios activos que aceptaron participar en la investigación y cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Los criterios de inclusión fueron: ser usuario de Instagram, tener entre 18 y 35 años y residir en Lima, Perú. Los criterios de exclusión fueron: no residir en Lima, presentar discapacidad visual y no aceptar el acuerdo de consentimiento para participar en la investigación. Se utilizó un proceso de muestreo aleatorio simple. Para la recopilación de datos, se diseñó un cuestionario sobre el uso de Instagram y los hábitos alimenticios, el cual se distribuyó mediante un enlace virtual difundido en redes sociales. Los usuarios iniciales compartieron el enlace con sus contactos, lo que permitió aumentar el número de cuestionarios completados en el estudio. Todos los participantes incluidos en la muestra

cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos durante el período de marzo de 2022 a mayo de 2022.

En cuanto al diseño de la investigación, se trata de un estudio descriptivo, observacional con un enfoque transversal y prospectivo. Se utilizó el cuestionario de conocimientos nutricionales e influencia de Instagram desarrollado por Laura Míguez Fernández en 2019 como instrumento de medición.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El cuestionario implementado en el estudio excluyó automáticamente a individuos cuyas edades no estuvieran dentro del rango establecido, es decir, entre 18 y 35 años, el análisis de los datos recopilados, representados en la figura 1, revela que la mayoría de los participantes se concentran en el rango de edades entre 23 y 26 años, constituyendo el 35,5 % del total de la muestra, este grupo es seguido por los participantes de entre 27 y 31 años, que representan el 29,1 % del total.

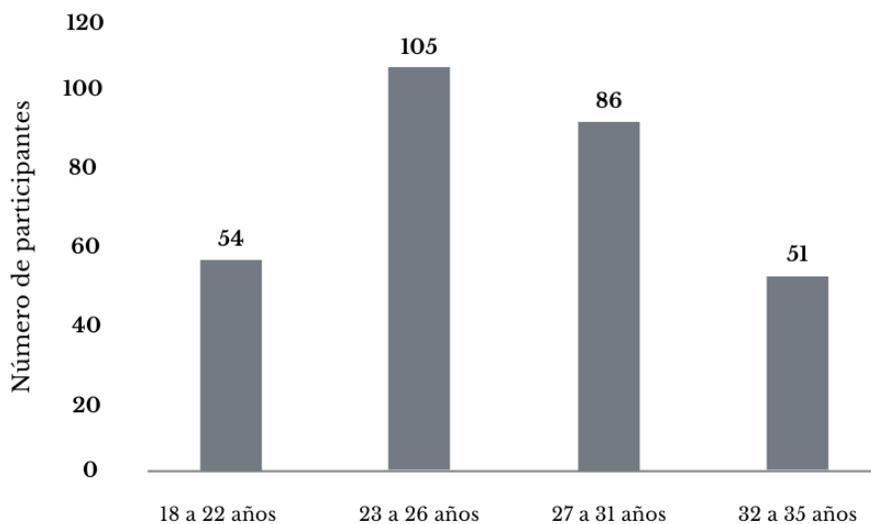


Figura 1. Rango de edad de los participantes.

Se evaluó si los encuestados seguían alguna cuenta específica asociada a un estilo de vida saludable a través de las redes sociales, con un enfoque exclusivo en los usuarios de la plataforma Instagram, como se estableció en los criterios de inclusión y exclusión establecidos por las investigadoras. Los resultados obtenidos se presentan en la figura 2, el cual ilustra que el 99,3 % de los participantes respondieron de manera afirmativa a la pregunta sobre

si seguían o no alguna cuenta relacionada con el estilo de vida saludable en Instagram, esto indica una alta prevalencia de seguimiento de cuentas de 'healthy life style' entre los usuarios de esta red social en el grupo de participantes en el estudio, tal como lo contrastamos con la investigación de Rivas Herrero (2020) cuyo análisis indicó que el 93,3 % de su muestra de jóvenes españoles utilizan Instagram diariamente.

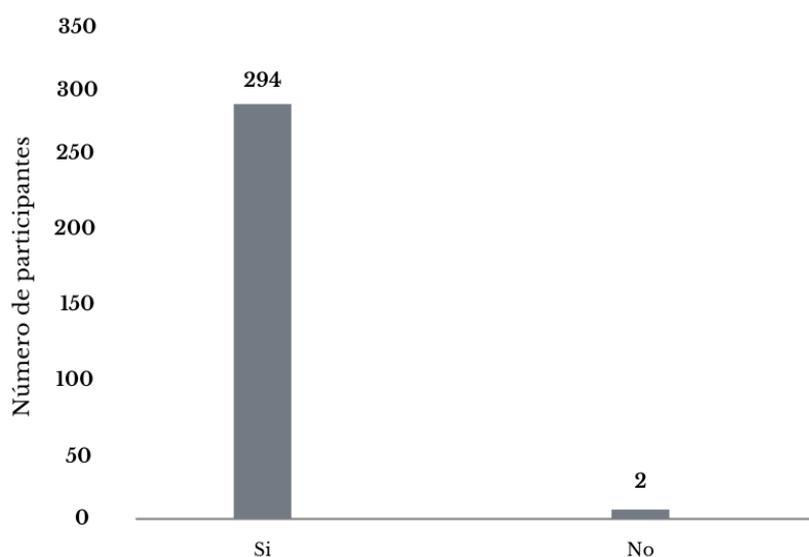


Figura 2. ¿Sigue alguna cuenta de healthy life style en Instagram?

En la figura 3 se presenta las percepciones de los participantes respecto a la influencia de las cuentas de 'healthy lifestyle' en su alimentación, la mayoría de los encuestados consideran que estas cuentas ejercen cierto grado de influencia en sus hábitos alimenticios, siendo la respuesta más común "normal", con un 28,7 % de los participantes. Además, un significativo 22,6 % indicó que estas cuentas tienen "casi siempre" influencia en su alimentación, lo que sugiere una influencia considerable. Por otro lado, un 18,6 % de los participantes reporta-

ron que la influencia es "de vez en cuando", lo que denota una variabilidad en el impacto. Un 15,2 % de los encuestados señalaron una influencia "mucho" y un 14,9 % indicaron poca influencia. Los resultados obtenidos sugieren que las cuentas de 'healthy lifestyle' ejercen influencia en la alimentación de los participantes de la encuesta. Sin embargo, mientras que el estudio de Miguez (2019) encontró que el 46,57 % que sigue tales cuentas, difiriendo con nuestros hallazgos posiblemente debido a variaciones geográficas de las muestras.

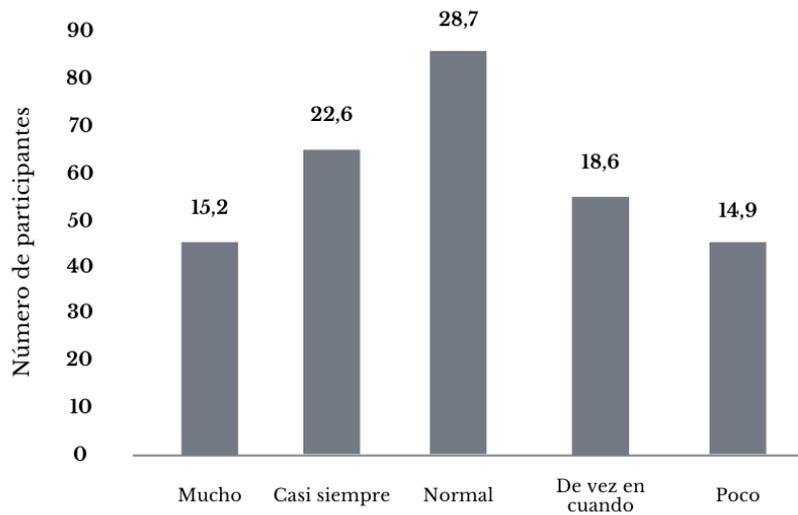


Figura 3. ¿Influyen las cuentas de healthy life style en Instagram en la alimentación?

La figura 4 presenta un análisis de las respuestas de los participantes a la pregunta formulada en el cuestionario sobre la cantidad de raciones diarias de frutas y verduras recomendadas por los expertos.

Los resultados muestran que un considerable 62,5 % de los participantes erróneamente

respondieron que se deben consumir 3 raciones de frutas y 2 de verduras al día. Según las Guías Alimentarias para la Población Peruana (2019), las recomendaciones para adultos incluyen consumir 3 raciones de verduras en cada comida principal y 3 o más raciones de frutas diarias, tal como lo indicaron el 37,5 % de los participantes restantes analizados.

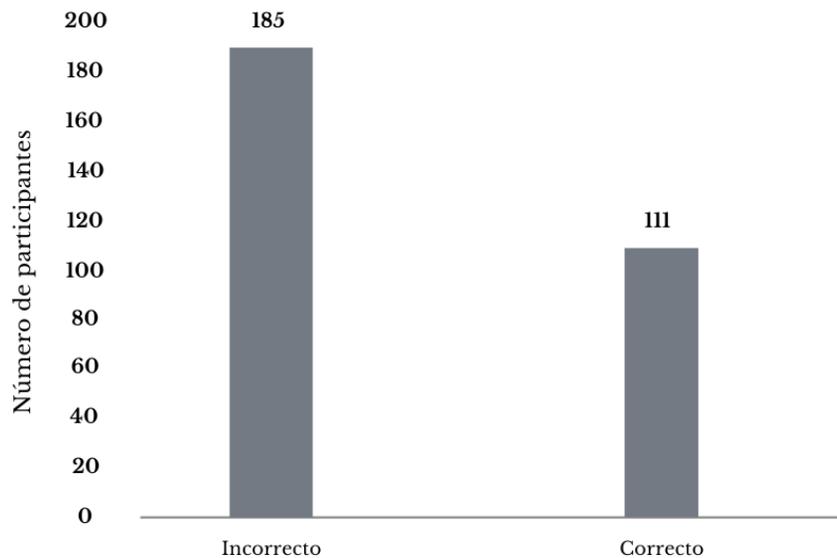


Figura 4. ¿Cuántas raciones de frutas y vegetales recomiendan los expertos que se han de ingerir al día?

Respuesta correcta: 3 de verduras y 3 o más de frutas?

## CONCLUSIONES

El uso de Instagram no influye de manera significativa en las conductas alimentarias ni en los conocimientos nutricionales entre la muestra de participantes de 18 y 35 años. No se encontraron diferencias significativas en la percepción de la influencia de Instagram entre los distintos grupos de edad, ni se estableció una correlación relevante entre la frecuencia de uso de esta plataforma y el nivel de conocimientos nutricionales de los participantes.

No obstante, es importante tener en cuenta que el estudio tuvo algunas limitaciones, como la falta de un grupo de control, lo que podría haber afectado los resultados. Además,

el cuestionario utilizado no evaluó la calidad de la información nutricional proporcionada en las cuentas seguidas por los participantes, lo que podría haber influido en los resultados.

Mientras que el estudio no encontró una relación significativa entre el uso de Instagram y los comportamientos alimentarios y los conocimientos nutricionales, es importante seguir investigando este tema para comprender mejor cómo las redes sociales, como Instagram, pueden influir en la salud y el bienestar de las personas. Además, se sugiere realizar estudios futuros que incluyan un grupo de control y que evalúen la calidad de la información nutricional proporcionada en las cuentas seguidas por los participantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Marcelino, V. (2015). Migración de los jóvenes españoles en redes sociales, de Tuenti a Facebook y de Facebook a Instagram. La segunda migración. *Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 13(2), 48-72. <https://doi.org/10.7195/ri14.v13i2.821>
- Miguez, L. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable. [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Académico Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/27875>
- Lázaro, M., y Domínguez, C. (2019). Guías Alimentarias para la población peruana. Instituto Nacional de Salud. 1–60 <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Rivas, B. (2020). Los jóvenes se sumergen en Instagram: Un estudio desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/144581>
- Allue de Magdalena, L. (2019). *El fenómeno youtuber, como influencers y creadores de contenido online*. [Tesis de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Académicos Universidad de Zaragoza. [https://zaguan.unizar.es/search?ln=es&cc=tesis&p=El+fenomeno+youtuber%2C+como+influencers+y+creadores+de+contenido+online&f=title&action\\_search=Buscar&c=trabajos-fin-grado&c=&sf=&so=d&rm=&rg=10&sc=1&of=hb](https://zaguan.unizar.es/search?ln=es&cc=tesis&p=El+fenomeno+youtuber%2C+como+influencers+y+creadores+de+contenido+online&f=title&action_search=Buscar&c=trabajos-fin-grado&c=&sf=&so=d&rm=&rg=10&sc=1&of=hb)

- Montoya, S. (2017). *Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios en la ciudad de Cali*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana] Repositorio Académico Pontificia Universidad Javeriana. [https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1509/influencia\\_redes\\_sociales\\_estilo\\_vida\\_saludable\\_mujeres\\_%20jornada\\_nocturna\\_fundaci%3%93n\\_universitaria\\_cat%3%93lica\\_lumen\\_gentium.pdf?sequence=1](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1509/influencia_redes_sociales_estilo_vida_saludable_mujeres_%20jornada_nocturna_fundaci%3%93n_universitaria_cat%3%93lica_lumen_gentium.pdf?sequence=1)
- Sharán, M. (2019). *Estrategias de fidelización de clientes a través de internet*. Editorial Elearning. <https://books.google.at/books?id=4XXIDwAAQBAJ>
- Martínez, I. (2020). *El efecto que ejercen las redes sociales en los hábitos de consumo alimentario: España vs. EE. UU.* [Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Académico Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/37344>
- Facchin, J. (9.7.2023). ¿Qué es Instagram y para qué sirve exactamente esta red visual?. *El blog de Jose Facchin*. <https://josefacchin.com/que-es-instagram-para-que-sirve>.
- Reyes, S., y Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67-72. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182020000100067&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182020000100067&script=sci_arttext)