



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,  
Volumen 10, Número 2.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2)

**INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN  
EL HÁBITO ALIMENTARIO DE LOS  
ADOLESCENTES EN LA UNIVERSIDAD  
VIZCAYA DE LAS AMÉRICAS**

**INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE EATING  
HABITS OF ADOLESCENTS AT THE VIZCAYA DE LAS  
AMERICAS UNIVERSITY**

**Lizbeth Gomez Aquino**  
Universidad Vizcaya de las Américas

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2.23201](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2.23201)

## **Influencia de las redes sociales en el hábito alimentario de los adolescentes en la Universidad Vizcaya de las Américas**

**Lizbeth Gomez Aquino<sup>1</sup>**[aquinoliz275@gmail.com](mailto:aquinoliz275@gmail.com)<https://orcid.org/0009-0005-7155-8145>Universidad Vizcaya de las Américas  
México

### **RESUMEN**

El objetivo de esta investigación es analizar la influencia de las redes sociales en la alimentación de los adolescentes, de igual forma de cómo identificar mala información de una vida saludable mediante las redes sociales en el consumo de alimentos, a través de encuestas para obtener información de que tanto han afectado. Sin embargo, de cómo señalar publicaciones que inciten a las malas prácticas de un auto tratamiento, dietas de moda, productos milagrosos, etc., para tomar precauciones de información falsa. Los adolescentes cambian su alimentación por la mala influencia de las publicaciones mediante las redes sociales de una vida saludable sin saber si la información de la publicidad podría repercutir de una forma negativa en su salud, de igual manera las publicaciones engañosas se enfocan en la imagen corporal de los adolescentes. Por lo tanto, esta investigación es de tipo cualitativa ya que se realizaron encuestas que al final se van a analizar e interpretar los resultados no numéricos. Su principal enfoque de la investigación es explicativo ya que se busca que tanto puede influir las redes sociales en la alimentación de las personas, de igual manera explicar qué tipo de productos son falsos o si las publicaciones de información sobre la nutrición sean adecuadas. También explicar cómo saber si las páginas que hay en las redes sociales son adecuadas y si tienen la información correcta al momento de hablar sobre una buena alimentación saludable y equilibrada.

**Palabras clave:** Redes sociales, hábitos alimenticios, malnutrición, dietas, productos milagrosos.

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [aquinoliz275@gmail.com](mailto:aquinoliz275@gmail.com)

## **Influence of social networks on the eating habits of adolescents at the Vizcaya de las Americas University**

### **ASBTRACT**

The objective of this research is to analyze the influence of social media on adolescent eating habits, as well as how to identify misinformation about healthy living on social media regarding food consumption. This will be achieved through surveys to gather information on the extent of the impact. Furthermore, the research aims to identify posts that encourage harmful practices such as self-medication, fad diets, and miracle products, in order to prevent the spread of misinformation. Adolescents change their eating habits due to the negative influence of social media posts promoting healthy living, without considering whether the advertising information could negatively affect their health. Similarly, misleading posts often focus on adolescents' body image. Therefore, this research is qualitative, as it involves surveys whose non-numerical results will be analyzed and interpreted. Its primary focus is explanatory, as it seeks to determine the extent to which social media influences people's eating habits, identify products that are misleading, and assess the accuracy of nutritional information presented in social media posts. It also explains how to tell if social media pages are appropriate and if they have the correct information when talking about a good, healthy, and balanced diet.

**Keywords:** Social media, eating habits, Malnutrition, diets, Miracle products.

*Artículo recibido 15 febrero 2026  
Aceptado para publicación: 21 marzo 2026*



## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una época muy marcada por una serie de cambios, en lo que la alimentación juega un papel muy importante. Una gran parte de los jóvenes tienen un desequilibrio nutricional ya que no cuentan de un correcto conocimiento de alimentos y de nutrición. Según Irene y Carmelo (2022), “Gran parte de jóvenes tiene un desequilibrio nutricional ya que no disponen de un correcto conocimiento de alimentos y nutrición” (párr. 1). Que se ha podido apreciar en estos últimos años que bastantes intervenciones nutricionales se han llevado a cabo en las redes sociales.

También influye mucho en su apariencia porque se dejan por una información que ven en aplicaciones como el tiktok que hay influencers que dan como consejos para que tengan una figura adecuada, aunque la verdad, no saben si la información es correcta o no, afecta en su autoestima de los adolescentes. Cuando se llega en la etapa de la adolescencia, la entidad se convierte en un aspecto muy importante para el desarrollo como persona. Pero el conocimiento de los alimentos y la nutrición son muy escasas ya que no todos tienen esa educación o ese conocimiento y por ese motivo se dejan manipular con las páginas, las dietas de moda o los productos milagrosos que ven por las redes sociales y no saben si es información correcta o es falsa todo.

El comportamiento alimentario de cada persona es el estilo de vida que llevan, ya que influyen mucho y siendo el último pilar esencial para la vida del adolescente. “Los estilos de vida son influenciados por la difusión de información y la interacción con los usuarios y a partir del uso de redes sociales se ha vuelto más sencillo y directo” (Fernández, 2019, párr. 2).

La mala información para tener una adecuada alimentación influye mucho, porque pueden provocar una mayor ingesta de calorías ya que la publicidad que hacen en las redes sociales hacen que aumenten los deseos del consumir en ingerir esos alimentos. De igual manera todos los sectores de la cadena alimentaria juegan un gran papel muy importante porque las redes sociales son una herramienta excelente que puede influir cambios radicales en un estilo de vida saludable.

Las publicidades en las redes sociales se han convertido en una herramienta de transmisión en modelos estéticos, estereotipos y corporales. Varios estudios están demostrando que las redes sociales afectan la mentalidad de varias personas o adolescentes. Hay adolescentes femeninas que se dejan influenciar y es cuando empiezan a menospreciar su cuerpo por una publicidad que ve en las redes sociales. Es donde



se comprueban que las redes sociales se mantienen bajo estrés, presión en saber que existen diferentes aspectos como tallas o miedo por el rechazo de otras personas y es donde empiezan a caer en los engaños de las páginas, productos milagros o dietas de moda para pagar de peso sin saber si la información es correcta o no. Según Cristina Casero (2022):

La publicidad y las redes sociales se han convertido en un instrumento de transmisión de modelos estéticos y corporales. Diversos estudios están demostrando los efectos que las redes sociales pueden tener en la salud mental de las personas que siguen y usan de manera activa estas plataformas. A través de un focus group con mujeres de entre 18 y 22 años se recogen testimonios sobre la influencia percibida de la publicidad y las redes sociales en la autoimagen. Se comprueba la presión que se siente en diferentes aspectos como tallas o miedo al juicio de otras personas. (p. 2)

Esto indica que la publicidad y las redes sociales se han hecho una herramienta muy influyente en la alimentación saludable de los adolescentes y que si afecta demasiado.

Las redes sociales han tomado mucha importancia en la vida de los adolescentes, porque ellos están en una etapa que apenas están desarrollando su vida social, si tienen una dieta inadecuada pueden establecer algunos principales riesgos de enfermedades, ya que no consumen alimentos que tienen niveles de vitaminas, minerales y micronutrientes ligados a las carencias de yodo, vitamina A y hierro. Las redes sociales en estos últimos años se ha visto que es una gran importancia en la vida de los seres vivos, ya que cuentan para comunicarse al instante, conocer el estilo de personas de otros lados del mundo y poder acceder a información rápidamente. Según a Rideout (2012):

Las redes sociales en los últimos años han adquirido una gran importancia en la vida de los seres humanos, ya que tienen el poder de comunicar al instante, conocer el estilo de vida de personas al otro lado del mundo y acceder a información fácilmente, así las redes sociales son de gran atractivo para los adolescentes y se han logrado convertir en su día a día. A tal grado que una investigación de Commonsensemedia.org descubrió que los adolescentes entre 13 y 17 años pasan 9 horas al día en redes sociales, más horas de las que pasan en la escuela, duerme, o del tiempo que pasan con sus padres. (P. 5)

Por lo tanto, así tienen más peligro de caer, ya que ellos ven publicaciones de personas que se dicen llamar Influencers y suben videos en las redes sociales de cómo tener una buena alimentación saludable,



pero en realidad pueden ser información engañosa y es cuando los adolescentes se lo creen y empiezan a realizarlas, pero no saben si ese tipo de consejos o tips es adecuado para ellos o si les puede perjudicar más adelante en su salud. El descuido de una mala alimentación puede provocar la aparición de algunas enfermedades cardiovasculares como el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, esta investigación tiene la finalidad de identificar como han influido las redes sociales en la alimentación saludable de los adolescentes mediante algunas encuestas que se realicen en el transcurso de este trabajo.

## **METODOLOGÍA**

En esta investigación, se propone analizar la influencia de las redes sociales en la alimentación en los adolescentes de 18-21 años de edad en la Universidad Vizcaya de las Américas en Chetumal, Quintana Roo. Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo mediante la aplicación de encuestas para evaluar qué tanto afecta a los adolescentes el uso de las redes sociales en la alimentación y un enfoque cualitativo que se recopiló datos de cuanto influye las redes sociales en la salud alimentaria. De igual manera, es un estudio descriptivo y transversal, a través de un análisis extenso, que se busca identificar las influencias que provoca la mala información en la alimentación relacionada con la nutrición.

La encuesta cuenta con 12 preguntas y fue aplicada a estudiantes de entre 18 y 21 años con la que se autorizó su aprobación, con una magnitud de muestra de 23 alumnos. La encuesta está diseñada con opción múltiple que incluye: Datos demográficos (edad, género, área de estudio, entre otros). Nivel de conocimientos sobre la influencia de las redes sociales en la alimentación.

Las encuestas se administraron de manera digital en la aplicación de google forms, que se facilitó los links a los alumnos por vía WhatsApp y se coordinó con los jefes de grupo para que se distribuyera los links en los grupos de cada carrera. Los resultados se presentarán en tablas y gráficos para facilitar la interpretación visual, de igual forma se identifique los hallazgos de la influencia de las redes sociales en el consumo de alimentos de los estudiantes.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La adolescencia es un periodo de la vida con muchos cambios físicos, psicológicos y sociales, que convierten al niño en adulto, de igual manera los adolescentes tienen demasiados cambios, como en la alimentación, por ello la alimentación es un proceso voluntario, por el que el individuo elige los alimentos que va a ingerir atendiendo a su disponibilidad, gustos, hábitos y las necesidades. Según Pérez



y Morales (2022):

Al constituir la transición de la infancia a la adultez, se trata de un período vital especialmente complejo en el que se producen cambios a múltiples niveles (físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales), razón por la que algunos autores llegan a considerar la adolescencia como una etapa de vulnerabilidad. (p. 74)

De igual manera depende de algunos factores tales como sociales, económicos, psicológicos y geográficos, sin embargo, este factor último alcanza un menor carácter diferenciador en el mundo porque el desarrollo de la disponibilidad de transporte en tan poco tiempo entre distintos alimentos que podrían conservar sus características nutritivas. Según Andújar y Arbonés (2009):

La alimentación es un proceso voluntario, por el que el individuo elige los alimentos que va a ingerir atendiendo a su disponibilidad, gustos, hábitos y necesidades. Depende de factores sociales, económicos, psicológicos y geográficos, aunque este último factor alcanza menor carácter diferenciador en el mundo desarrollado por la posibilidad de transportar en poco tiempo entre distintos continentes alimentos que pueden conservar sus características organolépticas y nutritivas (p. 9).

De igual manera la nutrición es el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias, lo que puede permitir el crecimiento, mantenimiento y la reparación del organismo. Por lo tanto, la alimentación inadecuada es aquella que supone algún desequilibrio en nuestra salud.

Esto incluye las dietas cargadas de grasas y azúcares refinados y que, a su vez, no aportan los nutrientes esenciales que promueven el buen funcionamiento del organismo, sin embargo, se puede cambiar la alimentación inadecuada por una vida saludable con ayuda con un especialista. Las exposiciones de imágenes de los alimentos podrían provocar una mayor ingesta de alimentos altos en caloría, ya que las publicaciones aumentan los deseos de consumir. Según Escobar y Santana (2021):

La exposición a imágenes de alimentos puede provocar una mayor ingesta de alimentos altos en calorías, ya que su publicidad aumenta los deseos de consumir lo que esté a nuestro alcance. Por ello, se debe tomar en cuenta que tienen una influencia en términos de comportamiento del consumidor. (p.2)

A continuación, se realizó una encuesta conformada con 12 preguntas para poder recaudar información de cómo influye las redes sociales en la alimentación. Esta encuesta fue realizada a 23 alumnos de entre



18-21 años de la Universidad Vizcaya de las Américas en la ciudad de Chetumal, Q. Roo, con la finalidad de interpretar que tanto influye las redes sociales en la alimentación de los alumnos, para observar qué tanto conocimiento tienen con el tema de la Nutrición. De esta manera una de las preguntas que se agregó en la encuesta fue para qué utilizan las redes sociales relacionada en la alimentación y un 39.1% la utiliza para estar al pendiente de los nuevos retos saludables o para tener información de una vida saludable. Sin embargo, es poco arriesgado en creer ese tipo de información sin saber de qué fuente proviene si es confiable o si es un profesional que lo ha hecho. Consecuente a esto, es muy importante estar informado sobre el tema de nutrición con un profesional, que se ha preparado por años, para no poner en peligro la salud alimentaria.

Sin embargo, por algunas publicaciones que hayan salido de las redes sociales han cambiado su alimentación, teniendo en cuenta que de los 23 alumnos, los cuales, respondieron un 43.5% de la población han cambiado poco su alimentación por publicaciones que ven, es donde pueden afectar su salud alimentaria sin saber si ese cambio es nuevo y si tiene todos sus micronutrientes que son elementos esenciales para los seres humanos necesitan en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para poder realizar algunas funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud. Los micronutrientes son las vitaminas que son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Su cuerpo necesita 13 vitaminas, para poner en marcha todas las funciones adecuadas que genera nuestro cuerpo, de igual manera se dividen en dos grupos: el primero son las vitaminas solubles en agua (Vitamina C y la familia del complejo vitamínico B) y el segundo grupo consiste en las vitaminas solubles en grasas, donde el cuerpo puede almacenar durante semanas o meses (Vitamina A, D, E y K).

Según Brown y Challem (2007):

Las 13 vitaminas esenciales se dividen en dos grupos. Uno de ellos es el de las vitaminas solubles en agua (o hidrosolubles), que deben ser reobtenidas a diario, dado que son rápidamente excretas. Entre ellas se cuenta la vitamina C y la familia del complejo vitamínico B. El segundo grupo consiste en las vitaminas solubles en grasas (o sea, liposolubles), que el cuerpo es capaz de almacenar durante semanas o meses. Las liposolubles son las vitaminas A, D, E y K. (p. 15)

Cada vitamina tiene funciones específicas. Si tiene bajos niveles de determinadas vitaminas, puede tener problemas de salud. Por ejemplo, si no recibe suficiente vitamina C, podría desarrollar anemia. Algunas



vitaminas pueden ayudar a prevenir los problemas médicos. La vitamina A previene la ceguera nocturna, por lo tanto, los Minerales son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos. En las frutas se pueden encontrar minerales. Sin embargo, la alimentación es una cadena de hechos muy importantes que comienza con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de representación. Según Hernández y Cotilla (2004), “Es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable” (párr. 1). De igual manera, es muy importante saber si los alumnos piensan que las publicaciones que aparecen en las redes sociales de Facebook influyen en su alimentación, para tener una vida saludable. Ya que puede estar relacionado como un factor para que los alumnos tengan inseguridades con su propio cuerpo; en la población encuestada el 47.8% piensa que afecta poco las publicaciones de una vida saludable que aparecen en Facebook en la alimentación por lo que solo el 13% de la población piensan que, si afecta demasiado las publicaciones de una vida saludable en su alimentación, por lo cual piensan que lo necesitan o les dan inseguridades con su misma imagen corporal. Según Vaquero y Lopez (2013):

La presión que ejerce la sociedad, sobre todo la familia, para alcanzar "la belleza corporal" es particularmente fuerte en las culturas occidentales, en las que ha aumentado el valor de la extrema delgadez y hay una obsesión colectiva por la imagen corporal, lo que ha llevado a que haya una preocupación excesiva por todo lo relativo al peso corporal. (párr. 9)

Con relacionado a esta pregunta se aplicó que si han querido tener un cuerpo ideal como los estereotipos que han visto en las redes sociales, donde el 39.1% de la población han dicho que han querido pocas veces tener un cuerpo ideal de ensueños, como lo han visto en publicaciones. De igual manera se han visto algunas publicaciones que hablen sobre la alimentación saludable que pueden ser productos milagrosos, dietas para bajar de peso, donde el 75.6 % de la población han dicho que han visto, muchas veces este tipo de publicaciones, donde uno mismo no sabe que son información falsa y que lo único que pueden hacer esas publicaciones son afectar tu salud alimentaria.



## CONCLUSIÓN

Con los datos obtenidos en esta investigación se llevó a la conclusión que los adolescentes en la actualidad por estar en las redes sociales se enfocan más en su imagen corporal, donde representa la forma de cómo se percibe, imagina, siente y sobre todo actúa respecto a su propio cuerpo. De acuerdo con Muñoz y María (2022), “La imagen corporal representa la forma en la que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo” (p. 9).

Sin embargo, aún siguen existiendo la comparación de tener un cuerpo ideal por los estereotipos, ya que a todos les afectan, pero a las mujeres más, siempre han estado más expuestas a esto, ya que han sido a las que año con año se les proporciona una nueva forma de opciones de verse mucho mejor. “Los estereotipos afectan a todos en general, pero las mujeres siempre han estado más expuestas a estos, ya que han sido a las que año con año se les imparte una nueva forma u opción de verse “mejor” (Sesento y García, 2018, p. 2).

Por esta razón mayormente cambian sus hábitos alimenticios por la mala información de la nutrición donde se ve marcada en las redes sociales que hacen publicaciones incorrectas de cómo realizar una vida saludable. De igual manera sigue existiendo adolescentes que se sienten inseguros de su cuerpo. Teniendo en cuenta que los adolescentes están en desarrollo, podrían tener un conocimiento mejor por parte de un profesional para llevar una vida saludable.

Por ende, para que los adolescentes tengan conocimiento se debe de llevar pequeñas prácticas en las escuelas, realizar actividades para darles una información adecuada de cómo cuidar su vida saludable, donde se considera conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos alcanzar un nivel de bienestar y una satisfacción plena de sus necesidades en la vida. De acuerdo con García y Beltrán (2017), “La vida saludable son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida” (parr.7).



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernández Espinosa, I., & Pelegrín Valero, C. M. (2022). La influencia de las redes sociales en la alimentación de los adolescentes en un colegio de Huesca.
- Míguez Fernández, L. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable.
- Casero Benito, C. (2022). ¿Influencers de TCAs? Testimonios en torno a la influencia de las redes sociales en la autoimagen.
- Flores Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J., & Rodríguez Vila, J. J. (2009). Las redes sociales. Universidad de San Martín de Porres, 3, 1-15.
- Brown, L., & Challem, J. (2007). Vitaminas y Minerales esenciales para la salud. Ediciones Nowtilus.
- Escobar, B. M., Redrovan, D., Villeda, E., & Santana, A. H. (2021). ¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición? *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 10(3), 178-180.
- Sociales, R. (2008). Qué son las Redes Sociales.
- Pérez, N. F., & Gil, I. M. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), 73-88.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista cubana de enfermería*, 20(1), 1-1.
- Muñoz López, A. M. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI. [https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/868/TFG\\_Ana%20Mar%c3%ada%20Mu%c3%bl%20L%c3%blpez\\_2014.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/868/TFG_Ana%20Mar%c3%ada%20Mu%c3%bl%20L%c3%blpez_2014.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Sesento, L., Lucio, R., Lara-García, C., Yañez-Flores, S., HERNÁNDEZCUETO, J., Sánchez-Rivera, L., & Elizondo, M. (2018). Afectación en la autoestima de las adolescentes a causa de los estereotipos de belleza como falsa respuesta a una imagen estructurada colectiva. *Revista de pedagogía crítica*, 2(4), 1-13.
- Campo-Terrena, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., & Méndez, O. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-



428.

Triviño, Y., & López, M. T. I. (2025). Papel de la influencia del consumo de las redes sociales en el entorno de los hábitos alimentarios en jóvenes. In *Acercando el futuro a los estudiantes de ciencias de la salud* (pp. 645-664). Dykinson.

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), 255-267.

