



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023

TESIS

Para optar el título profesional de Médica Cirujana

AUTORA

Flores Salvador, Allison Nataly (ORCID: 0000-0001-9706-5203)

ASESOR(ES)

Guevara Sarmiento, Luis Absalón (ORCID: 0000-0001-7402-349X)

Flores Ragas, Carlos Alberto (ORCID: 0000-0003-0469-0988)

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Flores Salvador, Allison Nataly

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento de identidad del AUTOR: 73189576

Datos de asesores

ASESOR: Guevara Sarmiento, Luis Absalón

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 25532801

ASESOR: Flores Ragas, Carlos Alberto

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 09563607

Datos del jurado

PRESIDENTE: Vargas Vilca, Mariela

DNI: 70434818

ORCID: 0000-0002-9155-9904

MIEMBRO: Hernández Patiño, Rafael Iván

DNI: 09391157

ORCID: 0000-0002-5654-1194

MIEMBRO: Gutiérrez Ingunza, Ericson Leonardo

DNI: 42160697

ORCID: 0000-0003-4725-6284

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del Programa: 912016

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, ALLISON NATALY FLORES SALVADOR, con código de estudiante N° 201710088, con DNI N°73189576, con domicilio en JR. SAN ORLANDO 906 DPTO 301, distrito SAN MARTIN DE PORRES, provincia y departamento de LIMA, en mi condición de bachiller en Medicina Humana, de la Facultad de Medicina Humana, declaro bajo juramento que:

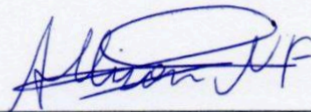
La presente tesis titulada; "ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023", es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docentes LUIS ABSALÓN GUEVARA SARMIENTO y CARLOS ALBERTO FLORES RAGAS, y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica o de investigación, universidad, etc; la cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y tiene el 11% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 21 de Mayo de 2024



ALLISON NATALY FLORES SALVADOR

DNI N°73189576

INFORME DE SIMILITUD DEL PROGRAMA ANTIPLAGIO TURNITIN

ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	13 %	5 %	5 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	3 %
2	revistas.proeditio.com Fuente de Internet	2 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	2 %
5	docplayer.es Fuente de Internet	1 %
6	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	1 %
7	redhispanistaseuropacentral.files.wordpress.com Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	1 %
9	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%

DEDICATORIA

*A mis padres, quienes me dieron
todo su apoyo durante esta etapa
de mi vida universitaria.*

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimenticios son patrones de comportamiento influenciados por factores sociales, culturales y personales. En la actualidad dentro de estos factores se incluye el impacto de las redes sociales pues influye en la percepción del cuerpo y la autoconfianza. El uso inadecuado de las redes puede conducir a comportamientos alimenticios poco saludables, como dietas extremas o desarrollo de los denominados trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Además, el excesivo uso de las redes deriva en una adicción a las redes sociales (ARS), lo que afecta negativamente en la alimentación al descuidar la gestión del tiempo y buscar alternativas poco saludables y rápidas para satisfacer el hambre.

Objetivo: Determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de la facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023

Métodos: Es un estudio transversal-analítico, con una muestra de 103 internos de la Universidad Ricardo Palma en el 2023. Se efectuó una encuesta empleando dos herramientas validadas en anteriores trabajos, cuyos resultados fueron evaluados mediante análisis univariado, bivariado y multivariado, con intervalo de confianza del 95%.

Resultados: Se obtuvo que 28.2% tenía un riesgo alto de adicción a redes sociales y el 65.0% manifestó tener hábitos alimenticios inadecuados. Aquellos con riesgo alto de adicción a las redes el 82.8% informó tener hábitos inadecuados. Mediante un análisis multivariado se halló que existe asociación significativa entre la adicción a redes sociales y los hábitos alimenticios (RP=1.30; IC=1.00-1.69; p=0.046)

Conclusiones: El sexo no está vinculado con la adquisición de malos hábitos alimenticios. La edad es un factor influyente en la prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas, y la adicción a las redes sociales está fuertemente relacionada con el desarrollo de malos hábitos alimenticios.

Palabras clave: Trastorno de Adicción a Internet, Conducta Alimentaria, Estudiantes de Medicina (DeCS)

ABSTRACT

Introduction: Eating habits are behavior patterns influenced by social, cultural, and personal factors. Nowadays, among these factors, the impact of social media is included as it influences body perception and self-confidence. Inappropriate use of social media can lead to unhealthy eating behaviors, such as extreme diets or the development of eating disorders (ED). Additionally, excessive use of social media leads to social media addiction (SMA), negatively affecting nutrition by neglecting time management and seeking unhealthy and fast alternatives to satisfy hunger.

Objective: To determine the association between social media addiction and eating habits among medical students at the Faculty of Human Medicine at Ricardo Palma University in 2023.

Methods: It is a cross-sectional analytical study, with a sample of 103 medical students from Ricardo Palma University in 2023. A survey was conducted using two tools validated in previous studies, and the results were evaluated through univariate, bivariate, and multivariate analyses, with a confidence interval of 95%.

Results: It was found that 28.2% had a high risk of social media addiction, and 65.0% reported having inadequate eating habits. Among those with a high risk of social media addiction, 82.8% reported having inadequate habits. Through multivariate analysis, it was found that there is a significant association between social media addiction and eating habits (OR=1.30; CI=1.00-1.69; p=0.046).

Conclusions: Gender is not linked to the acquisition of poor eating habits. Age is an influential factor in the prevalence of inappropriate eating behaviors, and social media addiction is strongly associated with the development of poor eating habits.

Key words: Internet Addiction Disorder; Feeding Behavior; Students, Medical. (MESH)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1 Descripción De La Realidad Problemática.....	2
1.2 Formulación Del Problema.....	5
1.3 Línea De Investigación Nacional y de la URP.....	5
1.4 Justificación.....	5
1.5 Delimitación.....	6
1.6 Objetivos: General Y Específicos.....	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1 Antecedentes De La Investigación.....	8
2.1.1. Internacionales.....	8
2.1.2. Nacionales.....	13
2.2 Bases Teóricas.....	15
2.3 Definiciones Conceptuales.....	22
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	23
3.1. Hipótesis: General, Específicas.....	23
3.2. Variables Principales De Investigación.....	24
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....	25
4.1. Tipo y Diseño De Investigación.....	25
4.2. Población y Muestra.....	25
4.3. Operacionalización de Variables.....	26
4.4. Técnicas de Recolección de Datos e Instrumentos.....	26
4.5. Técnica de Procesamiento y Análisis de Datos	28
4.6. Aspectos Éticos.....	28
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	29
5.1. Resultados.....	29
5.2. Discusión de Resultados.....	32
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	35
6.1. Conclusiones.....	35
6.2. Recomendaciones.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS.....	42
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS	
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS	
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA	
ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR EL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN	
ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS	
ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER	
ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA	
ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE	
ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO	

ANEXO 10: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

ANEXO 11: CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES - ARS DE SALAS Y ESCURRA (2014)

ANEXO 12: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son patrones de comportamiento que habitualmente tiene una persona en relación con la alimentación, ya sea que alimentos consume, la cantidad, el horario en el que se alimenta y los métodos de preparación lo que es influenciado por el entorno social y cultural (1,2). Sin embargo, hay otros aspectos que influyen en estos comportamientos, como el internet y las redes sociales. Estos pueden tener un impacto desfavorable al influir en la forma en que las personas ven su cuerpo, la confianza en sí mismas y, como resultado, las acciones que toman para ajustarse a determinados estándares o modelos preestablecidos dentro de los cuales están los alimentos y la frecuencia con las que se consumen pudiendo desarrollar trastornos alimenticios (3–5). Conformando estos posibles problemas de alimentación tenemos los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) siendo los más prevalentes la anorexia y la bulimia, sin embargo no son la única forma de alterar los patrones de alimentación.

Si bien el uso inadecuado de las redes y el contenido de las mismas que los usuarios tienen la posibilidad de ver pueden afectar a la persona haciendo que haga dietas excesivas para encajar en estándares de belleza actuales, su uso desmedido y en exceso puede tener un efecto diferente. Hay personas que utilizan excesivamente las redes sociales como forma de comunicación y entretenimiento, llegando al extremo de desarrollar Adicción a las Redes Sociales (ARS). La ARS es un trastorno caracterizado por un impulso sin control hacia el uso de plataformas de redes sociales que al igual que otras adicciones llega a afectar de manera negativa en la alimentación de la persona que lo padece, pues al no gestionar bien su tiempo buscará alternativas menos saludables y rápidas para satisfacer el hambre (6,7).

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Actualmente, las redes sociales son el medio de comunicación más usado por todo el mundo, especialmente por los adolescentes y adultos jóvenes. Existen diversas de plataformas de redes sociales que presentan variadas características, donde las más usadas son un medio de comunicación y ocio (8) En este tipo de redes sociales se encuentra a los jóvenes publicando sobre su vida cotidiana haciendo uso de fotos, videos, ubicación, entre otras características dependiendo de la red social utilizada compartiendo información de ellos mismos, amigos y familiares.

Según lo expuesto, las redes sociales son vistas como un medio para compartir y difundir vivencias, pero también tienen su lado negativo pues llegan a ser perjudiciales. Se ha evidenciado como el uso de las redes sociales llega a ser perjudicial para la imagen corporal del individuo, llegando a afectar su autoestima (9). También se ha constatado que aquellos que utilizan de manera prolongada los medios sociales digitales tienden a preocuparse con mayor frecuencia sobre su aspecto físico, su elección de vestimenta e incluso pueden experimentar la sensación de no estar dedicando suficiente esfuerzo al compararse con los demás.(10). En todo esto influye no solo lo que publicamos sino también lo que vemos en internet. Por un lado, el problema con las redes sociales es que hay usuarios que se sienten con el poder y autoridad de criticar e incluso insultar a otros principalmente basándose en su cuerpo o forma de vestir. Otros usuarios utilizan filtros y modifican sus fotos para verse más atractivos según los estándares de belleza momentáneos mostrando imágenes irreales. Esto es muy grave pues esto causará en algunas personas un sentimiento de insatisfacción e inseguridad, causando síntomas relacionados a la ansiedad, depresión o hábitos alimenticios inadecuados (11).

Por lo expuesto es evidente que las redes sociales pueden ser negativas, afectando la percepción que tienen de su imagen corporal, su autoestima y en consecuencia a las conductas que adoptan para seguir ciertos estereotipos o encajar y buscar el elogio o atención de otras personas (3–5). El abuso del uso de las redes sociales también influye en la nutrición pues podrían adquirir malos hábitos de alimentación llegando incluso a ocasionar el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria o algún otro desorden en los hábitos de la conducta alimentaria (12,13). No obstante, los hábitos alimenticios inadecuados no son solo comer en cantidades insuficientes, sino también alimentarse con comidas poco saludables y bajo valor nutricional. Existen personas que no logran mantener una dieta baja en calorías o hábitos que les ayuden a conseguir la figura que desean desencadenando en mayor estrés siendo este relacionado con mayor probabilidad de consumo de alimentos considerados como no sanos o poco saludables (14).

Ambas son situaciones que se consideran un desbalance en los hábitos de alimentación, por tanto debemos conocer que tan presentes están en la población. Smink, F.R.E., van Hoeken, D. & Hoek, H.W. (15) establecen mediante un metaanálisis que la prevalencia de la anorexia nerviosa oscila entre el 0.9 - 2.4 % entre las mujeres adultas, en hombres la prevalencia de por vida de AN fue del 0.24 -0.6 % en diferentes estudios epidemiológicos; de la bulimia nerviosa es aproximadamente de 1% en mujeres jóvenes siendo entre el 0,9 - 1,5 % entre las mujeres y entre el 0,1 - 0,5 % entre los hombres de 13 a 18 años; sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE) se encuentra un estudio que menciona la tasa de incidencia de estos trastornos siendo de 6,5 por 100.000 habitantes al año. En España, se han realizado diversas investigaciones para hallar la prevalencia de los TCA, obteniendo resultados que la prevalencia global de trastornos alimentarios en la muestra fue de 3.43%, 5.34% (IC del 95% = 3.89–6.79) en mujeres y del 0.64% (IC del 95% = 0.02–1.26) en hombres, a su vez establecieron que dentro de los factores asociados con el desarrollo de

TCA están las variables sexo, edad, entre otros (16). En España se encontró que las prevalencias varían del 0,14% al 0,9% en el caso de la anorexia nerviosa (AN), del 0,41% al 2,9% para la bulimia nerviosa (BN) y del 2,76% al 5,3% en el caso de los Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE) (17). Un estudio hecho por Alvaro Ojeda-Martin demostró una relación significativamente directa entre la frecuencia de uso de redes sociales y el riesgo global de padecer TCA ($p = ,028$) (18).

Sobre el consumo de comidas poco saludables la PAHO (19) reportó que durante el período 2000 - 2013, las ventas en globales en volúmenes de productos ultraprocesados, que se interpretan como la demanda y consumo de estos mismos, experimentaron un aumento significativo del 43,7%. En el año 2000, Estados Unidos y Canadá lideraron el mercado con ventas de 102 868 kilotonnes, representando el 31,4% del total mundial, Asia y el Pacífico asiático con el 19,5%, Europa occidental con el 19,3% y América Latina con el 16,3%. Durante este lapso, las ventas en América Latina aumentaron aproximadamente un 50%, las tasas de crecimiento más significativas registradas durante la investigación fueron en el Perú 107%, Bolivia 129,8% y Uruguay 146,4%.

Mariela González Tovar (14), analizó una muestra de 82 personas, donde un grupo fue expuesto a estrés lo que propició que los individuos sean más propensos a elegir alimentos no sanos por sobre los saludables, lo que aumentaba la ingesta de calorías y un mayor consumo de alimentos altos en carbohidratos y lípidos.

Por ello se deduce que las redes sociales pueden ser muy influyentes en la percepción que tenemos de nosotros mismos, de lo que es “mejor” o de lo que es considerado más “bello” lo que nos puede conllevar a desarrollar conductas alimentarias de riesgo/inadecuadas. Hoy tenemos que añadir a esta problemática que el abuso de los servicios de redes sociales se consideran como una adicción, como lo publicó la investigación de José García del Castillo realizada en España en el 2013 y que forma parte de las consideradas adicciones conductuales

que suele presentarse en la población joven y que por su fácil acceso contribuye al uso desmedido de las redes (20). Es por ello que es importante establecer si existe la asociación entre la adicción de redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de medicina humana, pues identificar dicha asociación puede ser crucial para desarrollar estrategias de intervención que promuevan hábitos alimentarios más saludables y una relación equilibrada con la tecnología en esta población específica.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la asociación entre la adicción de redes sociales y hábitos alimenticios en los internos de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma durante el 2023?

1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA

De acuerdo a los lineamientos de investigación nacional en investigación de Enfermedades no transmisibles centrándose en salud mental, así como a los lineamientos de investigación de la Universidad Ricardo Palma estando en la línea de salud número 10: salud mental.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Las redes sociales forman parte de nuestra cotidianidad, ya sea que realicemos publicaciones constantemente o seamos de ese grupo de personas que solo se dedican a ver las publicaciones de otras. En ambos casos si la persona usuaria no tiene la fortaleza o disciplina para un uso razonable de las redes podría desarrollar adicción a las mismas. La adicción a las redes sociales está muy presente y hasta normalizado en nuestra sociedad manifestándose principalmente en su uso excesivo. Este uso inadecuado puede llevar a descuidar aspectos de nuestras vidas, por ejemplo en el ámbito social pues es común ver a personas sentadas en un mismo lugar sin entablar conversación alguna pues estarán más concentrados en sus

dispositivos móviles viendo las últimas publicaciones de conocidos o familiares, sin embargo, no es el único ámbito afectado también es posible que dejemos de lado el cuidado personal como un correcto aseo, mantener una buena actividad física o inclusive una correcta alimentación pues por intentar ver las últimas tendencias o estar al día con lo que hacen otras personas no le dedicamos el suficiente tiempo a otros aspectos. Es por ello que en este proyecto de investigación se busca hallar la asociación entre la adicción de redes sociales y hábitos de la conducta alimentaria en los jóvenes universitarios, para de esta manera poder tener un antecedente de su posible relación y tener en cuenta otro factor a cuidar como lo es la alimentación en aquellos jóvenes que estén padeciendo una adicción a redes sociales.

El estudio propuesto busca llenar un vacío en la investigación al explorar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los jóvenes universitarios. Entender esta asociación puede proporcionar información valiosa para desarrollar estrategias de intervención y prevención dirigidas a promover hábitos de vida saludables en esta población, incluyendo la promoción de una alimentación adecuada.

1.5 DELIMITACIÓN

En referencia a la delimitación espacial, se llevó a cabo en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, durante el mes de diciembre del 2023.

Respecto a la delimitación social se considera a los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana que se encuentren cursando el Internado Médico 2023.

1.6 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023
- Determinar la asociación entre el sexo de la persona y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023
- Determinar la asociación entre la edad de la persona y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. INTERNACIONALES

Lisa Mader, et al. (21) investigaron si el uso de redes sociales es un factor de riesgo para desarrollar trastornos de conductas de alimentación y de ejercicio en Alemania. Participaron 71 mujeres y 51 hombres con edades que variaron desde 12 hasta los 61 años. Utilizaron el Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) como herramienta para diferenciar entre personas con y sin trastorno alimentario y Social Media Disorder Scale (SMDS) utilizado para medir la dependencia a las redes sociales. Dentro de los resultados 8 participantes superaron el punto de corte de SMDS (≥ 5), lo que corresponde a una tasa de prevalencia del 6.6% para trastornos del uso de redes sociales (mujeres: 8.5%; hombres: 3.9%). Encontramos correlaciones fuertes y positivas entre los síntomas de SNUD, el comportamiento alimentario y las variables de imagen corporal ($p < 0.001$), sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas entre el uso activo ($r = 0,10$, $p = 0,28$) o pasivo de las redes sociales ($r = 0,13$, $p = 0,14$) y la conducta alimentaria. No se encontró una relación significativa ni de la edad ni del sexo con los síntomas de adicción a redes, tampoco de ninguno de estas dos variables con los malos hábitos alimenticios.

Saunders y Eaton (22) realizaron una investigación en la que se tuvo como población a 637 estudiantes mujeres de psicología con edades en rango de 18-24 años de la Universidad Internacional de Florida utilizando las escalas *Upward and downward appearance comparison scale (UPACS and DACS)*, *Body surveillance subscale of the objectified body consciousness scale (OBCS)* y *Body dissatisfaction, cognitive restraint, binge eating, purging, and excessive exercise subscales of the eating pathology symptoms inventory (EPSI)* con el fin de evaluar factores relacionados con el desarrollo de TCA en el que se concluye

que el uso de redes sociales de las cuales se tuvo en cuenta Facebook, Instagram, y Snapchat. Se concluyó entonces que la red social más usada entre estas era Instagram (51,3%) seguido de Snapchat (33,6%) y al final Facebook (15,1%). También, se establece que las experiencias negativas en Facebook ($p=0.02$) o Snapchat ($p=0,048$) impactaron en la insatisfacción corporal y en consecuencia el desarrollo de malos hábitos alimenticios y trastornos alimentarios en mujeres jóvenes.

Mabe AG, et al.(23) elaboraron una investigación que se dividió en dos estudios de los cuales el primero buscaba relacionar el uso de Facebook con los TCA encuestando a un total de 1960 mujeres con una media de edad entre 18 y 19 años, quienes cursan la carrera de psicología en la Universidad Estatal de Florida. Se usó como herramienta la *EAT-26* y una pregunta sobre cuánto tiempo usa facebook durante una semana. Dentro de lo hallado se estima que las jóvenes usan facebook aproximadamente 2 horas a la semana así como una correlación positiva pequeña pero significativa entre la duración del uso de Facebook y los trastornos alimentarios en los participantes en otoño, ($r(623) = 0.11, p < 0,01$), y primavera ($r(334) = 0.16, p < 0,01$).

Howard LM, et al. (24) en su estudio *Is use of social networking sites associated with young women's body dissatisfaction and disordered eating? A look at Black-White racial differences* realizado en tres universidades del sureste de EE. UU. con una población participante de 922 mujeres con edades comprendidas entre 18 y 30 años en la que se buscaba establecer la relación del uso de redes sociales y el desarrollo de TCA para lo cual se evaluaron parámetros como la insatisfacción corporal así como también se buscó establecer la diferencia entre dos poblaciones distintas, las mujeres de etnia blancas y las mujeres de etnia negras. Se utilizaron como herramientas *Body Shape Questionnaire (BSQ-16)*, *Eating*

Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) y la frecuencia de uso de redes sociales siendo en este caso estudiados Facebook, Instagram y Twitter. Como resultado de esta investigación se halló que el uso constante de redes sociales, en este caso de Facebook, se asociaba con mayores niveles de insatisfacción corporal, sin embargo no se halló una relación significativa entre los trastornos alimentarios y la frecuencia del uso de las redes ($p > 0.05$). de las mujeres negras experimentaron niveles más bajos de insatisfacción corporal y niveles ligeramente más bajos de trastornos alimentarios ($p = 0,07$) que las mujeres blancas, lo que sugeriría que el mal uso de las redes sociales tiene consecuencias negativas en la salud de las mujeres de este estudio.

Sampasa-Kanyinga, Chaput y Hamilton (25) en 2015 Canadá realizaron un artículo utilizando preguntas elaboradas por los autores quienes buscan saber si tomaban desayuno todos los días, con qué frecuencia consumen bebidas energéticas y bebidas azucaradas así como el IMC de cada participante. Teniendo 9858 encuestados de los cuales 49% eran mujeres halló una relación significativa ($p < 0,01$) entre el tiempo de uso de las redes sociales y los hábitos alimenticios poco saludables, a mayor tiempo de uso mayor riesgo de tener malos hábitos los cuales incluyen saltarse el desayuno, consumir bebidas energéticas y bebidas azucaradas. Se descubrió además que los estudiantes que usaban redes sociales durante menos de $< 1, 2$ y más de ≥ 5 horas al día tenían respectivamente 1,67 (IC del 95 %: 1,21, 2,29), 1,90 (IC del 95 %: 1,45, 2,49) y 3,29 (IC del 95 %: 2,24, 4,83) veces más probabilidades de consumir SSB en comparación con aquellos que no utilizaban las redes sociales.

Álvaro Ojeda y cols (18) realizaron un estudio en España para comprobar si existe relación entre el uso de las redes sociales y el riesgo a desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria en jóvenes. En su estudio participaron 108 jóvenes españoles entre 18 y 30 años

que realizaron un test llamado *Eating Attitudes Test* para medir el riesgo de padecer un trastorno alimenticio. En los resultados se encontró que los usuarios de ciertas redes tiene un mayor riesgo de TCA que usuarios de otras, en el caso de Twitter tenían un mayor riesgo de padecer TCA ($p = ,001$), además de relacionarse su uso con las subescalas Preocupación por la comida ($p = ,001$) y Control Oral ($p = ,008$), hay una relación significativa directa entre el uso de Facebook y la subescala Preocupación por la comida ($p = ,034$) y poca relación significativa entre el uso de Instagram y el uso TikTok con el riesgo global a padecer TCA ni ninguna de sus subescalas. Además, se halló una relación inversa entre la edad y el riesgo mayor de tener un TCA ($p=0,001$) así como la frecuencia de uso de las redes sociales tuvo una relación directa ($p=0,28$)

Rojo León L (26) en 2018, España tuvo como objetivo establecer la prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados y su posible relación con otros estilos de vida, entre ellos el uso problemático de las redes sociales. Teniendo como muestra un total de 4166 participantes con una media de edad de 20,2 años \pm 4,5, años se estableció entonces que 19,4% ($n=807$) de los sujetos registraron una calificación igual o superior a 2 en la evaluación del SCOFF, sugiriendo la posibilidad de que presenten trastornos alimenticios. De manera más general, 77.6% ($n=3233$) presentan hábitos alimenticios que requieren modificaciones para mejorar su calidad y 10.6% ($n=443$) una dieta poco saludable. En relación con el uso problemático de las redes sociales un porcentaje significativo de participantes de 28.9% ($n=1203$) está en la categoría de "Exceso de conexión" y 6.0% ($n=252$) muestra síntomas de "Problemas ocasionales o uso adictivo". Se observa que del grupo "Uso problemático de redes sociales" el 12.3% ($n=31$) mantienen una alimentación saludable, mientras que el 81.7% ($n=206$) presentan una dieta que requiere ajustes y 6.0% ($n=15$) exhiben una alimentación catalogada como poco saludable. En este caso el valor de $p=0.045$ sugiere que existe una asociación

estadísticamente significativa entre el uso problemático de redes sociales y la calidad de la dieta.

Aparicio Martínez, et al (27) en su artículo de investigación evaluó varios parámetros y su relación con la conducta alimentaria dentro de los cuales se encuentra la frecuencia de uso de redes sociales en la población femenina universitaria de la Universidad de Córdoba en España, con edades comprendidas entre 21 y 22 años. Se utilizó el EAT-26 para medir el riesgo de TCA, el Social Networks Addiction Questionnaire (SNSA) para medir la adicción a redes sociales así como una encuesta en la que se buscaba ver cuáles eran las redes sociales que más usan y el tiempo de uso de las mismas. En dicho trabajo se ve que las mujeres tienen menor puntaje en la encuesta SNSA se encontró relación entre los TCA y mayor puntuación en el test de adicción a las redes sociales ($p < 0,05$).

Emiro Restrepo y Castañeda Quirama (28) su investigación tuvo como población a mujeres de entre 15 y 30 años de edad en 13 gimnasios utilizando como herramienta el EAT-26 y una encuesta elaborada por los autores llamada Encuesta sobre uso de redes sociales. Se obtuvieron 301 participantes siendo el 59,4% de entre 18 y 24 años. Se identificó que el 47,5% ($n=143$) de los participantes presentaban riesgos de padecer un TCA, de estos 52% comprendía las edades de entre 18 y 24 años. Sin embargo se concluye que la edad no está relacionada directamente con el desarrollo de estas conductas alimenticias ($\chi^2=3,772$; $p = 0,155$).¹ Dentro de este grupo con mayor riesgo de TCA se evidenció que usaban más las redes sociales para compartir su avance en el gimnasio ($p=0,027$), en comparación con el grupo sin riesgo.

Tenezaca Guamán y Trujillo Ruales (29) en el año 2022, Ecuador, buscó establecer si había relación entre la adicción a redes sociales y el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes de una institución educativa. Usaron la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Prueba de Actitudes alimentarias (EAT-26) en una población de 1142 adolescentes de edades entre 12 y 18 años obteniendo la participación de 227 estudiantes. Entre los resultados se aprecia que 52.4% muestra un nivel moderado de adicción a las redes sociales, el 47.2% un nivel bajo, y el 0.4% un nivel alto de adicción a dichas redes. El 56,8 % de las personas presentan riesgo mayor de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria y el 43,2 % un riesgo menor. Correlacionando ambas variables podemos apreciar que el nivel moderado de adicción a las redes sociales conlleva un riesgo de un 30,4% mayor de desarrollar trastorno de conducta alimentaria, el nivel bajo presenta un riesgo de 26,4%, mientras que el nivel alto muestra el menor riesgo con un 0,0% siendo $p < 0,01$.

2.1.2. NACIONALES

José A. Suclla et al. (12), en marzo del 2013, realizaron un estudio para encontrar factores asociados a trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de primer año de carreras biomédicas: Medicina Humana, Enfermería, Obstetricia y Odontología de una universidad privada de Arequipa. Se utilizaron para evaluar los síntomas de TCA el EDI 2 (Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria 2) y para determinar el tiempo que se utilizan las redes sociales se utilizó una ficha de recolección de datos elaborada por los autores. Se evaluaron 251 alumnos considerando solo 226 sujetos, de los cuales 176 fueron mujeres y 40 varones. Se encontró que existe asociación directa entre el puntaje EDI 2, la edad ($p=0,007$), el estudiar Obstetricia ($\beta=0,20$; $p=0,020$), haber realizado actividades académicas extracurriculares en el último año ($\beta=0,16$; $p=0,011$), el número de horas diarias empleadas

en una red social ($\beta=0,03$; $p=0,019$) y los resultados en la Escala de Intensidad de Acoso Escolar ($\beta=0,04$; $p<0,001$).

Pérez Rodríguez (30) en Trujillo, Perú en el año 2022 realizó una investigación donde analizó la posibilidad de una relación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de sufrir trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina durante el período de cuarentena ocasionada por la pandemia de COVID-19. Dicho estudio fue observacional, analítico, corte transversal, con una población de 330 estudiantes quienes fueron encuestados utilizando la escala de riesgo de Trastorno de Conducta Alimentaria (EAT-26) y la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). Encontrándose que el 24.8 % ($n=82$) mostraron una posibilidad de trastorno de la conducta alimentaria según el EAT-26 con una puntuación de 20 puntos o más. Asimismo, se observó que según la escala de ARS, el 24.5% ($n=81$) no presentó riesgo de adicción a las redes sociales, mientras que el 48.2% ($n=159$) riesgo leve, el 23.3% ($n=77$) riesgo moderado y el 3.9% ($n=13$) riesgo alto. El 65.9 % ($n=54$) de aquellos con riesgo de trastorno de la conducta alimentaria tenían edades comprendidas entre los 18 y los 23 años, y el 81.7 % ($n=67$) eran mujeres. Aquellos con riesgo de padecer un trastorno alimenticio presentaron un riesgo leve de ARS en un 46.3% ($n=38$), un 39% ($n=32$) tenían riesgo moderado y únicamente 8.5% ($n=7$) con riesgo alto. Estableciéndose que este factor se relaciona de forma notable y aumenta la posibilidad de experimentar un riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en 4.774 veces [IC95%: 1.800 – 12.66] ante un riesgo leve de adicción a las redes, 10.80 veces [IC 95%: 3.929 – 29.73] ante un riesgo moderado, y 17.73 veces [IC 95%: 4.299 – 73.14] ante uno alto siendo $p<0.001$. En relación a datos sociodemográficos el sexo se encuentra que el género masculino es más propenso aparecer TCA que las mujeres ($p=0.000$), por otro lado respecto a la edad no se encontró relación significativa ($p=0.752$).

2.2 BASES TEÓRICAS

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios abarcan los comportamientos y rutinas que una persona adopta de manera regular en relación con la comida, estos abarcan qué alimentos se eligen, la cantidad consumida, los horarios de las comidas y los métodos de preparación utilizados. Esto es influenciado por el entorno social y cultural, principalmente por el seno familiar, aunque actualmente también por el laboral y educativo pues al priorizar actividades relacionadas a estos se le otorga menos tiempo a tener una alimentación sana. Es importante reconocer que los hábitos alimenticios pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar general de un individuo, pues si se gestionan de manera adecuada estos hábitos pueden contribuir a prevenir enfermedades y promover un estado de salud óptimo. Sin embargo, si no se controlan adecuadamente, pueden dar lugar al desarrollo de condiciones adversas que afecten negativamente la salud (1,2). Los malos hábitos de la conducta alimentaria representan un desafío significativo para la salud pública, ya que pueden dar lugar a consecuencias graves y debilitantes. Aquellos que sufren de trastornos alimentarios requieren un enfoque de tratamiento individualizado y multidisciplinario, que aborde tanto los aspectos físicos como psicosociales de la enfermedad. Como su nombre lo indica, estos trastornos se caracterizan por alteraciones persistentes en el comportamiento alimentario a lo largo del tiempo. Estas alteraciones no solo afectan la salud física de la persona, sino también su bienestar psicosocial, lo que subraya la importancia de abordar estos problemas de manera integral y con una atención constante (31).

Dentro de los considerados malos hábitos podemos mencionar quizá los más resaltantes. Según la quinta edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V), los trastornos de conducta alimentaria se definen como “una alteración persistente

en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial”. Este mismo manual tiene en cuenta a la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracones, pica, trastorno por rumiación, trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos y otros trastornos de la conducta alimentaria o de la ingesta de alimentos, de los cuales, los más destacados son la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno por atracones (TA). (32) Por otro lado, dentro del CIE-10, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa se consideran los síndromes más destacados y claramente definidos entre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Sin embargo, estos no son los únicos trastornos reconocidos, ya que también se incluyen la anorexia nerviosa atípica, la bulimia nerviosa atípica, la hiperfagia asociada a otras alteraciones psicológicas, los vómitos relacionados con otras alteraciones psicológicas, otros trastornos de la conducta alimentaria y el trastorno de la conducta alimentaria no especificado (33).

Según datos epidemiológicos, se ha observado una mayor frecuencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en mujeres jóvenes, lo que las convierte en la población más susceptible a desarrollar este tipo de trastornos, especialmente en las etapas de la adolescencia y la juventud adulta. Se ha identificado una incidencia más alta en individuos de entre 15 y 25 años de edad. Se han identificado diversos factores asociados a los TCA, incluyendo aspectos demográficos, socioculturales y biológicos. Para realizar el diagnóstico de estos trastornos, se pueden emplear los criterios establecidos en los manuales de diagnóstico DSM-V y CIE-10, dado que el proceso diagnóstico de los diferentes TCA es principalmente clínico. Este diagnóstico se realiza a través de entrevistas clínicas, cuestionarios y pruebas psicométricas, además de una exhaustiva evaluación física y pruebas

complementarias (31). El tratamiento debe ser individualizado pues cada persona puede presentar características clínicas diferentes y también dependerá del tipo de enfermedad que tenga y su gravedad. Es importante realizar un diagnóstico temprano pues al ser patologías de curso crónico requieren de un tratamiento a largo plazo que por lo general suele durar entre 5 y 6 años, además de que esto ayuda a evitar los daños físicos permanentes causados por estos trastornos en especial si el paciente se encuentra en etapas de crecimiento y desarrollo. El propósito del tratamiento es fomentar un estilo de vida saludable en individuos que sufren de algún TCA, para lograr esto, se requiere un enfoque multidisciplinario que involucra la colaboración de profesionales como médicos, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y nutricionistas (34).

En cuanto al consumo de alimentos no saludables se habla por lo general sobre el consumo de alimentos ultra procesados, altos en carbohidratos, así como el aumento en la frecuencia y cantidad de de alimentos consumidos resultando incluso en el desarrollo de sobrepeso u obesidad en las personas.(35,36) En la actualidad, se sostiene la creencia de que tener presencia de mayor volumen corporal está asociado a una mejor salud, llegando a pensar que personas con sobrepeso no tienen porque tener mayores problemas de salud, pero esto dista mucho de la realidad. De hecho, lo que realmente importa es evaluar indicadores como el índice de masa corporal (IMC), así como el balance entre la ingesta calórica y la actividad física para determinar si una persona goza de buena salud. Además, en lo que respecta a la constitución física de las personas, es bien sabido que aquellos con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades ya sean metabólicas, mecánicas o psicosociales. Entre estas enfermedades se incluyen la diabetes tipo 2, síndrome metabólico, hipertensión arterial, osteoartritis, apnea del sueño, algunas neoplasias, depresión, ansiedad, entre otras (37).

REDES SOCIALES

La RAE define la red social como “Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo” (38). Las redes sociales pueden ejercer tanto efectos negativos como positivos. Entre las influencias negativas se incluyen la reducción de las horas de sueño, la exposición a la violencia virtual y el riesgo de desarrollar adicciones, entre otros aspectos. Por otro lado, bajo un uso controlado y supervisado, las redes sociales pueden tener influencias positivas como facilitar la interacción social, estimular el desarrollo cognitivo, fomentar sentimientos de competencia y proporcionar recursos educativos variados, como programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas. (39).

Dentro de las aplicaciones más populares entre los adolescentes y jóvenes hoy en día están Instagram, Facebook, Tiktok, Twitter y WhatsApp. Instagram es una plataforma de compartición de fotos que se centra en la publicación y evaluación de imágenes y vídeos por parte de los usuarios. Fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger en 2010 como una aplicación para teléfonos móviles y fue adquirida por Facebook dos años después. La actividad principal en Instagram es compartir, evaluar y comentar las fotos de los perfiles seguidos siendo esta una comunicación asincrónica, aunque también cuenta con un medio de comunicación sincrónica con un sistema de mensajería no siendo esta su principal característica. Esta red no se centra en la creación o mantenimiento de las relaciones de un grupo de amigos o familia, sino que cada usuario tiene un número de seguidores que pueden

interactuar y valorar las publicaciones a través del botón de "me gusta" (40). Por otro lado está Facebook, fue fundada en 2004 por Mark Zuckerberg concebida inicialmente para la comunicación interna de los estudiantes de Harvard, pero con el tiempo y su popularidad se extendió rápidamente a nivel mundial. Facebook permite tanto la comunicación asincrónica, como la sincrónica. La asincrónica incluye publicaciones en el muro y comentarios, mientras que la sincrónica se refiere a la mensajería privada y conversaciones en grupos de chat gracias a la aplicación Messenger. La plataforma, a diferencia de Instagram, no se basa en tener seguidores o seguir a otros usuarios, sino de poder ser un puente para mantener a las personas en comunidades y estar siempre en contacto con sus seres queridos mientras comparten su vida diaria, viajes, logros, etc. (40) Otra red social que ha obtenido mayor popularidad en los últimos años (2020 y 2021) es Tiktok que, al igual que Youtube, está destinada a la creación y publicación de videos en la web. Sin embargo, la diferencia es que Tiktok acepta únicamente videos que sean de corta teniendo actualmente 3 formatos disponibles: 15 segundos, 1 minuto y 3 minutos. En este aplicativo presenta una interfaz que se navega hacia abajo y sin dejar al usuario saber que video se verá a continuación, pues lo que hace esta app es según lo que ya hayas visto e indicado qué te gusta con un "like" te va recomendando nuevo contenido, generando una gran adicción y entretenimiento (41).

De las redes más utilizadas y populares en la actualidad está Twitter. Este es un servicio de mensajería que pertenece a la categoría de microblogs, fusionando características de los blogs con funcionalidades propias de redes sociales como Facebook. A diferencia de otras plataformas, el propósito principal de Twitter no es integrarse en grupos o mantener un continuo contacto con tu círculo social, sino que se basa en la creación de una lista de seguidores y difundir información e ideas sobre temas relevantes para el usuario como noticias, eventos, ideas, rumores, fotos, videos o simplemente expresar tu opinión respecto a

algún tema. Los usuarios pueden crear publicaciones llamadas “tweets” originalmente pues el límite era de 140 caracteres, pero hace unos años lo aumentaron a 280 caracteres a finales de septiembre de 2017. También cuenta con la opción de mandar mensajes privados aunque no sea su función primordial (40). Por otra parte tenemos a WhatsApp, que inició como un servicio de mensajería instantánea pero con las características que se le han ido agregando hay quienes consideran que ya se le puede tomar como una red social. Dentro de las funciones que tiene están enviar mensajes, videos, documentos, imágenes, audios, ubicación, contactos, hacer llamadas y videollamadas, así como compartir lo que te sucede en el día con tus contactos a través de la función de “estados” (42).

A pesar de que estos sitios y aplicaciones fueron creados con el fin de facilitar la comunicación y el intercambio de información, es innegable que internet se ha convertido en una fuente omnipresente de aprendizaje para personas de todas las edades y procedencias. Sin embargo, en este vasto mar de conocimiento digital, también nos enfrentamos a una inundación de información, donde se difunden no solo conocimientos verificados y precisos, sino también contenido potencialmente perjudicial o erróneo. En la actualidad, nos encontramos con un exceso de contenido relacionado con la salud, la alimentación, la actividad física y el ejercicio, generado por individuos que carecen de la capacitación y la experiencia necesarias en estos campos. Esto puede dar lugar a la difusión de información incorrecta o poco fundamentada, que, lamentablemente, puede propagarse rápidamente y alcanzar a un público aún más amplio. Este fenómeno es especialmente preocupante cuando se trata de temas sensibles como los hábitos alimentarios y la salud mental, ya que la información inexacta o no respaldada puede tener consecuencias negativas en la salud y el bienestar de las personas (43).

Aparte del contenido que se pueda ver en dichos sitios web o aplicaciones, es importante mencionar que su uso desmedido puede llegar a ser lo que se denomina como adicción a las redes sociales, qué caracteriza por un trastorno en el que una persona siente una compulsión excesiva y descontrolada por utilizar plataformas de redes sociales. Este comportamiento conduce a un uso excesivo y perjudicial que impacta negativamente en su vida cotidiana, alimentación, el sueño, relaciones personales, salud mental y bienestar en general. Aquellas personas afectadas por esta adicción pueden tener dificultades para gestionar el tiempo dedicado a las redes sociales, experimentar ansiedad o irritabilidad cuando no pueden acceder a ellas, descuidar responsabilidades importantes y dar prioridad al uso de las redes sociales sobre otras actividades significativas (6,7).

Por lo tanto, es fundamental que los usuarios de internet ejerzan un pensamiento crítico al consumir contenido en línea y verifiquen la credibilidad de las fuentes antes de aceptarla como verdad absoluta. Además, los profesionales de la salud y los expertos en nutrición y bienestar tienen la responsabilidad de compartir información precisa y basada en evidencia, ayudando a contrarrestar la propagación de datos erróneos y proporcionando orientación confiable a aquellos que buscan mejorar su salud y estilo de vida.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES

- Sexo: Características biológicas y fisiológicas que distinguen a los seres humanos en categorías de masculinos y femeninos.
- Edad: Período de tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta el momento presente.

- Adicción: Es la repetición de una conducta en busca de un efecto placentero de una sustancia o conducta tóxica sobre la mente y el cuerpo, con riesgo de malestar físico y psíquico severo en ausencia de la sustancia o conducta. La dependencia se convierte en el eje y centro de la vida del sujeto, razón por la cual la persona dependiente vive sólo por el bien del objeto dependiente (44).
- Adicción a las redes sociales: Es el impulso de permanecer conectado a las RS y pasar demasiado tiempo conectado a éstas. Afecta a usuarios psicológicamente vulnerables, caracterizados por obsesiones y sin síntomas específicos de malestar resultantes, según el comportamiento afectando distintos ámbitos de su vida y salud (6,7).
- Hábitos alimentarios: Los hábitos son las conductas colectivas, repetitivas y conscientes, que guían al individuo a elegir, comer y usar ciertas comidas, en respuesta al predominio social y cultural (1,2).

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS

3.1.1 Hipótesis general

- Hi: Existe asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.
- H0: No existe asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.

3.1.2 Hipótesis específicas

- Hi: La adicción a las redes sociales está relacionado significativamente con los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.
- H0: La adicción a las redes sociales no se encuentra relacionado con los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.
- Hi: El sexo de la persona tiene relación con el desarrollo los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.
- H0: El sexo de la persona no tiene relación con el desarrollo de los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.

- Hi: La edad de la persona se encuentra relacionada con los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.
- H0: La edad de la persona no tiene relación con los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.

3.2 VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN

Variables Dependientes

- Hábitos alimenticios

Variables Independientes

- Sexo
- Edad
- Adicción a Redes Sociales

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de tipo observacional, analítico, cuantitativo y transversal. Es observacional puesto que se limita a la medición de las variables, analítico pues se busca establecer la relación entre las variables independientes y la variable dependiente, cuantitativo pues los resultados serán representados numéricamente, y transversal ya que la medición de los datos se realiza en un momento dado.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. Población:

La población está conformada por aproximadamente 275 internos de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma durante el año 2023.

4.2.2. Tamaño de Muestra:

Para la determinación del tamaño muestral, se usó la calculadora de tamaño muestral Sample Size 2021; Se utilizaron como referencia los datos del trabajo de investigación de Pérez Rodríguez (30) en el que participaron 330 estudiantes. Se tuvo una proporción de la población 1 de 0.06 y una proporción de la población 2 de 0.30; se tuvo como potencia estadística 80% y como valor de confianza un 95%. De esta manera se obtuvo como tamaño de muestra un mínimo de 96 participantes. Obteniéndose al realizar la encuesta un total de 103.

Diseño Transversal Analítico	
FRECUENCIA CON EL FACTOR	0,06
FRECUENCIA SIN EL FACTOR	0,30
NIVEL DE CONFIANZA	0,95
PODER ESTADÍSTICO	0,80
TAMAÑO DE MUESTRA SIN CORRECCIÓN	40
TAMAÑO DE MUESTRA CON CORRECCIÓN DE YATES	48
TAMAÑO MUESTRA EXPUESTOS	48
TAMAÑO DE MUESTRA NO EXPUESTOS	48
TAMAÑO MUESTRA TOTAL	96

Fuente: Camacho-Sandoval J., "Tamaño de Muestra en Estudios Clínicos", Acta Médica Costarricense (AMC), Vol. 50 (1), 2008

4.2.3. Selección de la Muestra:

Criterios de Inclusión:

- Estar en el rango de edad 18 - 40 años
- Los participantes deben estar matriculados en la carrera de Medicina Humana

Criterios de Exclusión:

- Personas que se hayan negado a participar en la encuesta

4.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE (Anexo N°)

4.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTOS

Para la recopilación de datos se utilizó la herramienta Google Forms como formulario de recopilación, en el cual están incluidos el consentimiento informado, un apartado para sexo, un apartado para edad y 2 cuestionarios validados previamente.

Para conocer los hábitos alimentarios de los participantes se usó la técnica de encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario elaborado y validado en el trabajo de investigación de Yancan y Rojas (45) con un valor de alfa de Cronbach de 0,719 de confiabilidad. Consta de dos partes: La primera sección aborda datos generales de los estudiantes (9 preguntas), mientras que la segunda sección trata sobre sus hábitos alimentarios (38 preguntas). Las preguntas sobre hábitos alimentarios se estructuraron en 4 categorías: generalidades (4 preguntas), tipos de alimentos (9 preguntas), frecuencia (16 preguntas) y cantidad (9 preguntas). Cada pregunta ofrece múltiples opciones de respuesta cerradas, con 4 alternativas diferentes, y se calificó con un máximo de un punto (1) hasta un máximo de cuatro puntos. (Ver Anexo N° 10)

El Cuestionario ARS, creado y validado por Ecurra y Salas en 2014 (46) se diseñó específicamente para estudiantes universitarios. Se compone de tres factores principales: el Factor I evalúa la Obsesión por las redes sociales (ORS) con 10 ítems, el Factor II evalúa la Falta de control personal (FC) con 6 ítems, y el Factor III evalúa el Uso excesivo de las redes sociales (UER) con 8 ítems. Este cuestionario proporciona una puntuación que varía de 0 a 96 puntos. Se utiliza una escala de tipo Likert con cinco opciones de respuesta: Siempre (4), Casi siempre (3), A veces (2), Raras veces (1) y Nunca (0), excepto para el ítem 13, que se puntúa de manera inversa: Siempre (0), Casi siempre (1), A veces (2), Raras veces (3) y Nunca (4). Con relación a la confiabilidad, realizaron a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Cronbach elevados, entre 0.88 hasta 0.92 en los factores que conforman el cuestionario. (Ver Anexo N° 11)

4.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Luego de recopilar los archivos, se tabulan en una hoja de cálculo de Microsoft Excel para generar una base de datos que posteriormente será analizada estadísticamente. Para el estadístico de los datos, el desarrollo de tablas y el análisis univariado, bivariado y multivariado de las variables en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma se empleó el programa Stata, con un intervalo de confianza del 95%. Se utilizaron pruebas de chi cuadrado para analizar la asociación entre variables categóricas y la regresión logística para explorar las relaciones entre variables independientes y una variable dependiente binaria. Además, se calcularon los riesgos proporcionales (RP) para determinar la magnitud de la asociación entre las variables predictoras y la variable de interés.

4.6. ASPECTOS ÉTICOS

La encuesta es realizada de forma anónima, solicitando el consentimiento informado de cada participante. (Ver Anexo N° 4). La encuesta es administrada en un sitio web seguro. Esta investigación ha sido realizada de acuerdo con los estándares éticos establecidos en la Declaración de Helsinki sobre el consentimiento informado, voluntariedad y anonimato. El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de ética en Investigación de la Facultad de Medicina Humana con la constancia PG 150-2023.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. RESULTADOS

Tabla 1. Análisis descriptivo de las variables

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	43	41.8%
Femenino	60	58.2%
Edad		
23-25 años	54	52.4%
26-31 años	49	47.6%
Adicción a las Redes Sociales		
Riesgo Bajo	74	71.8%
Riesgo Alto	29	28.2%
Hábitos Alimenticios		
Adecuados	36	35.0%
Inadecuados	67	65.0%

Con respecto a las características demográficas de la población entre los participantes, el 41.8% eran del género masculino, mientras que el 58.2% eran del género femenino. En cuanto a la distribución por grupos de edad, el 52.4% se encontraba en el rango de 23 a 25 años, mientras que el 47.6% estaba en el rango de 26 a 31 años. Respecto a la adicción a las redes sociales, el 71.8% de los participantes presentaba un riesgo bajo, mientras que el 28.2% tenía un riesgo alto. Por último, en relación con los hábitos alimenticios, el 35.0% de los participantes informaron tener hábitos adecuados, mientras que el 65.0% manifestó tener hábitos alimenticios inadecuados.

Tabla 2. Análisis bivariado de las variables independientes y dependiente

Hábitos Alimenticios				
	Inadecuados	Adecuados	Total	Valor de p
Sexo				
Masculino	32 (74.4%)	11 (25.6%)	43 (100.0%)	0.091
Femenino	35 (58.3%)	25 (41.7%)	60 (100.0%)	
Edad				
23-25 años	43 (79.6%)	11 (20.4%)	54 (100.0%)	0.001
26-31 años	24 (49.0%)	25 (51.0%)	49 (100.0%)	
Adicción a Redes Sociales				
Riesgo Bajo	43 (58.1%)	31 (41.9%)	74 (100.0%)	0.018
Riesgo Alto	24 (82.8%)	5 (17.2%)	29 (100.0%)	

El análisis de los hábitos alimenticios en función del sexo reveló que, entre los participantes masculinos, el 25.6% reportó tener hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 74.4% indicó tener hábitos inadecuados. Por otro lado, entre los participantes femeninos, el 41.7% informó tener hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 58.3% manifestó tener hábitos inadecuados. El valor de p obtenido mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson fue de 0.091, indicando que no hubo una asociación significativa entre el sexo y los hábitos alimenticios en esta muestra.

En relación a los hábitos alimenticios según la edad se evidenció discrepancias notables. Entre los participantes con edades comprendidas entre 23 y 25 años, el 20.4% señaló tener prácticas alimentarias adecuadas, mientras que el 79.6% indicó poseer hábitos inadecuados. En contraste, entre los individuos de 26 a 31 años, el 51.0% afirmó tener hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 49.0% declaró tener hábitos inadecuados. El resultado del valor p,

se obtuvo a través del análisis de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, fue de 0.001, lo que sugiere una correlación significativa entre la edad y los hábitos alimenticios en esta muestra siendo en su mayoría del grupo de 23-25 años de edad los que presentan hábitos alimenticios poco saludables.

Referente a los hábitos alimenticios en relación con la adicción a las redes sociales se revelaron diferencias significativas. Entre aquellos con riesgo bajo de adicción, el 41.9% reportó tener hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 58.1% mostró hábitos inadecuados. Por otro lado, en el grupo con riesgo alto de adicción, solo el 17.2% indicó tener hábitos alimenticios adecuados, en contraste con el 82.8% que informó tener hábitos inadecuados. El valor de p obtenido mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson fue de 0.018, lo que sugiere una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y la calidad de los hábitos alimenticios en esta muestra. Esto hace evidente que hay mayor proporción de personas con malos hábitos de alimentación en aquellos con Riesgo Alto de Adicción a redes sociales.

Tabla 3. Correlación entre Los hábitos alimenticios y las variables independientes

	RPc (IC 95%)	Valor de p	RPa (IC 95%)	Valor de p
Sexo				
Masculino	1.28 (0.87-1.55)	0.086	1.13 (0.86-1.48)	0.390
Femenino	Ref.		Ref.	
Edad				
23-25 años	1.63 (0.98-2.06)	0.003	1.55 (1.14-2.11)	0.005
26-31 años	Ref.		Ref.	
Adicción a Redes Sociales				
Riesgo Bajo	Ref.		Ref.	
Riesgo Alto	1.42 (1.04-1.79)	0.007	1.30 (1.00-1.69)	0.046

En el análisis crudo, los hombres tienen una razón de probabilidad de 1.28 (IC 95%: 0.87-1.55) para los hábitos alimenticios, pero el valor p asociado es 0.086, lo que no alcanza significancia estadística. Después de ajustar por otras variables, la razón de probabilidad se reduce a 1.13 (IC 95%: 0.86-1.48) y el valor p aumenta a 0.390, lo que refuerza lo anterior siendo que el sexo no tiene una asociación significativa con los hábitos alimenticios en esta muestra.

Para la variable de edad, los participantes de 23-25 años tienen una razón de probabilidad cruda de 1.63 (IC 95%: 0.98-2.06) con un valor p de 0.003, lo que indica una asociación significativa. Después de ajustar por otras variables, la razón de probabilidad se ajusta a 1.55 (IC 95%: 1.14-2.11) con un valor p de 0.005, lo que sugiere que la edad sigue estando significativamente asociada con los hábitos alimenticios incluso después del ajuste.

Aquellos con un riesgo alto de adicción a las redes sociales tienen una razón de probabilidad cruda de 1.42 (IC 95%: 1.04-1.79) con un valor p de 0.007, lo que indica una asociación significativa. Después de ajustar por otras variables, la razón de probabilidad se ajusta a 1.30 (IC 95%: 1.00-1.69) con un valor p de 0.046, lo que sugiere que la adicción a las redes sociales también sigue estando significativamente asociada con los hábitos alimenticios.

5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el análisis demográfico y la relación con los hábitos alimenticios y la adicción a las redes sociales ofrecen una visión detallada de cómo estas variables se interrelacionan.

En cuanto a la distribución demográfica, se observa una ligera mayoría de participantes de género femenino en comparación con el masculino, así como una distribución bastante equilibrada en cuanto a grupos de edad, aunque con una inclinación ligeramente mayor hacia

el grupo de 23 a 25 años. Esto proporciona un contexto importante para comprender cómo estas variables pueden influir en los hábitos alimenticios y la adicción a las redes sociales.

El análisis de los hábitos alimenticios según el sexo revela diferencias significativas, con una proporción mayor de participantes de género femenino informando tener hábitos alimenticios adecuados en comparación con los de género masculino. Sin embargo, el valor de p obtenido no alcanza significancia estadística. Otros investigadores como Lisa Mader, et al. (17), encontraron resultados similares. Sin embargo, contrario a los resultados obtenidos en este estudio Pérez Rodríguez (30) determinó que el sexo masculino tenía menos probabilidades de presentar riesgo de TCA que las mujeres ($p=0.000$).

Por otro lado, el análisis de los hábitos alimenticios en función de la edad muestra una asociación significativa, con una proporción mayor de participantes en el grupo de 26 a 31 años reportando hábitos alimenticios adecuados en comparación con los de 23 a 25 años. Esta asociación se mantiene incluso después de ajustar por otras variables, lo que sugiere que la edad sigue estando significativamente relacionada con los hábitos alimenticios. Estos resultados tienen relación con lo hallado en el artículo de José A. Sucla et al. (12) quienes encontraron que existe asociación directa entre el puntaje de la escala EDI 2 con la edad ($p=0,007$) siendo también este el caso de Álvaro Ojeda y cols (18) que establecen que sí hay una relación inversa entre la edad y el riesgo mayor de tener hábitos alimenticios inadecuados como los TCA ($p=0,001$) y . En cambio, en el caso de Emiro Restrepo y Castañeda Quirama (28) y Pérez Rodríguez (30) determinan que no hay relación significativa entre la edad y la probabilidad de desarrollar TCA siendo los valores de $p = 0,155$ y $p=0.752$ respectivamente.

Se observa una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y los hábitos alimenticios, con una proporción mucho mayor de participantes con riesgo alto de adicción informando tener hábitos alimenticios inadecuados en comparación con los de riesgo bajo. Esta asociación persiste después de ajustar por otras variables, lo que indica que la adicción a las redes sociales sigue estando significativamente asociada con los hábitos alimenticios, incluso después de considerar otros factores. Esto se correlaciona con los resultados obtenidos en diversos trabajos como los de Lisa Mader, et al. (21), Saunders y Eaton (22), Rojo León L (26), Aparicio Martínez, et al (27) y Tenezaca Guamán y Trujillo Ruales (29) cuyas investigaciones concluyen de igual manera que la adicción a redes sociales está relacionada con el desarrollo de malos hábitos alimenticios. Existen otros trabajos que si bien no miden la adicción a redes sociales en sí misma, sí se pueden encontrar otros que evalúan parámetros relacionados como es el caso de Mabe AG, et al.(23) y Sampasa-Kanyinga, Chaput y Hamilton (21) que miden el tiempo de uso de las redes, Howard LM, et al. (24) evalúa la frecuencia de uso de redes, Álvaro Ojeda y cols (18) y Emiro Restrepo y Castañeda Quirama (28) valoran el simple uso de las mismas en todos estos casos se busca establecer la relación de estos factores con desarrollar hábitos inadecuados de alimentación. En todos los casos mencionados se encontró significancia estadística en dicha relación confirmando su estrecha relación.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

El presente trabajo concluye que según los resultados obtenidos la adicción a redes sociales es un factor relacionado con el desarrollo de los malos hábitos de alimentación, siendo que en la población estudiada quienes tienen riesgo alto de adicción a redes sociales presentan 1.30 más veces de probabilidad de presentar hábitos alimenticios inadecuados, confirmándose la hipótesis de investigación.

En segunda instancia, dichos resultados demuestran que el sexo no se encuentra relacionado con el desarrollo de malos hábitos de alimentación, puesto que el valor de p es > 0.05 , en los internos de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma, confirmándose la hipótesis nula.

Por último, se establece que la edad sí es un factor influyente en la prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas siendo que quienes pertenecen al rango de edad de 23 – 25 años tienen 1.55 más veces de probabilidad de tener hábitos alimenticios inadecuados, en los internos de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma, confirmándose la hipótesis de investigación.

6.2. RECOMENDACIONES

Es necesario establecer estudios con poblaciones más amplia y con participación equitativa de varones y mujeres pues la mayoría cuenta con mayor o únicamente participación femenina. De esta manera se podría esclarecer mejor si realmente no existe relación entre el sexo y los malos hábitos alimenticios.

En relación a la edad, es importante intentar establecer algunas estrategias dirigidas a los jóvenes. Estos suelen usar más las redes, por lo que podría ser de utilidad la creación y

difusión de contenido sobre una correcta alimentación, lugares adecuados para consumir alimentos o promocionar a figuras públicas como ejemplos a seguir.

Los hallazgos de este trabajo resaltan la necesidad de tomar medidas para promover una relación más saludable con la tecnología, estas medidas pueden incluir educación sobre el uso saludable de las redes sociales, fomento de autocontrol y autorregulación o utilizar estrategias para gestionar el estrés.

En conjunto, estos resultados destacan la diversidad y complejidad de factores que pueden influir en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, esto destaca la importancia de abordarlo de manera integral. Las intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos alimenticios deben adaptarse para abordar las necesidades específicas de diferentes grupos demográficos y tener en cuenta el impacto potencial de la adicción a las redes sociales en la alimentación saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2018 [citado 1 de abril de 2024]. Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Álvarez Ochoa RI, Cordero Cordero G del R, Vásquez Calle MA, Altamirano Cordero LC, Gualpa Lema MC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Rev Cienc Médicas Pinar Río*. diciembre de 2017;21(6):88-95.
3. Ladera Otones I. La satisfacción con la imagen corporal : su relación con las redes sociales y la autoestima. 2016 [citado 27 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13133>
4. Infante Faura J del R, Ramírez Luna CM. Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *Av En Psicol*. 16 de diciembre de 2017;25(2):209-22.
5. Vergara González L. Imágen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana. 2020 [Internet]. julio de 2020 [citado 27 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/176181>
6. Gavilanes Gavilanes GM. Adicción a las redes sociales y su relación con la Adaptación conductual en los adolescentes [Internet] [bachelorThesis]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato; 2015 [citado 27 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1137>
7. Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clin Psychol Sci*. 1 de enero de 2018;6(1):3-17.
8. Urueña A, Ferrari A, Blanco D, Valdecasa E. Las Redes Sociales en Internet [Internet]. [citado 27 de marzo de 2024]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3614
9. Berri PA, Góngora VC. Imagen corporal positiva y redes sociales en población adulta del área metropolitana de Buenos Aires | *Ciencias Psicológicas*. 2021. 2021;15(1).
10. Camacho Vidal P, Díaz López A, Sabariego García JA. Relación entre el uso de Instagram y la

- imagen corporal de los adolescentes. *Apunt Psicol.* 13 de octubre de 2023;41(2):117-22.
11. Arab LE, Díaz GA. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev Médica Clínica Las Condes.* 1 de enero de 2015;26(1):7-13.
 12. Suclla Velásquez JA, Murillo Yupanqui D, Smedts C, Velarde Llerena E, Cáceres Huambo A, Estefanero Meza J, et al. Factores asociados con trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de primer año de carreras biomédicas. *Soc Esp Dietética Cienc Aliment.* 2015;35(3):17-26.
 13. Mendizábal Marañón LA. La Influencia de las Redes Sociales en la Predisposición a los Trastornos de la Conducta Alimentaria : Anorexia y/o Bulimia. 2021 [citado 27 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50902>
 14. González Tovar M. Effects of acute stress on food intake in emotionally healthy university students [Internet]. Vol. 27, *Ansiedad y Estrés.* Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. - Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (copmadrid); 2021 [citado 27 de marzo de 2024]. p. 160-71. Disponible en: <https://www.ansiedadystres.es/art/2021/anyes2021a21>
 15. Smink FRE, van Hoeken D, Hoek HW. Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates. *Curr Psychiatry Rep.* 1 de agosto de 2012;14(4):406-14.
 16. Fernández MAP, Labrador FJ, Raich RM. Prevalence of eating disorders among adolescent and young adult scholastic population in the region of Madrid (Spain). *J Psychosom Res.* junio de 2007;62(6):681-90.
 17. Moreno Redondo FJ, Benítez Brito N, Pinto Robayna B, Ramallo Fariña Y, Díaz Flores C. Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en España: necesidad de revisión. *Rev Esp Nutr Humana Dietética.* 15 de julio de 2019;23:130-1.
 18. Ojeda Martín Á, López Morales P, Jáuregui-Lobera I, Herrero Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *J Negat No Posit Results JONNPR.* 2021;6(10):1289-307.
 19. PAHO. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones [Internet]. Organización Panamericana de la Salud; 2019 [citado 1 de abril de 2024]. 15-21 p. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>

20. Castillo JAG del. Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales. *Salud Drog.* 2013;13(1):5-13.
21. Mader L, Müller KW, Wölfling K, Beutel ME, Scherer L. Is (Disordered) Social Networking Sites Usage a Risk Factor for Dysfunctional Eating and Exercise Behavior? *Int J Environ Res Public Health.* enero de 2023;20(4):3484.
22. Saunders JF, Eaton AA. Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology Behav Soc Netw.* junio de 2018;21(6):343-54.
23. Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *Int J Eat Disord.* julio de 2014;47(5):516-23.
24. Howard LM, Heron KE, MacIntyre RI, Myers TA, Everhart RS. Is use of social networking sites associated with young women’s body dissatisfaction and disordered eating? A look at Black–White racial differences. *Body Image.* 1 de diciembre de 2017;23:109-13.
25. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *Br J Nutr.* diciembre de 2015;114(11):1941-7.
26. Rojo León L. Asociación entre malos hábitos alimentarios y otros estilos de vida. Proyecto UniHcos. 2018 [citado 27 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/31278>
27. Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* enero de 2019;16(21):4177.
28. Restrepo JE, Castañeda Quirama T. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Rev Colomb Psiquiatr.* 1 de julio de 2020;49(3):162-9.
29. Tenezaca Guamán CR, Trujillo Ruales OS. Adicción a redes sociales y riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes. *Unidad Educativa La Condamine.* Pallatanga, 2022.

- [Internet] [Trabajo de Titulación para optar al título de Psicólogo Clínico]. [Ecuador]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO; 2022. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10087>.
30. Pérez Rodríguez ME. 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. Univ Priv Antenor Orrego - UPAO [Internet]. 2022 [citado 27 de marzo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/9083>
 31. BUITRAGO RAMÍREZ F, PAGADOR TRIGO Á, TEJERO MAS M. Actualización de Medicina de Familia. 2019 [citado 27 de marzo de 2024]. Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingestión de alimentos. Disponible en: <https://amf-semfyc.com/>
 32. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington: American Psychiatric Association; 2013.
 33. Fassino S, Daga GA, Pierò A, Delsedime N. Psychological Factors Affecting Eating Disorders. 16 de agosto de 2007;28:141-68.
 34. Baldares MJV. Trastornos de la conducta alimentaria. Rev Médica Costa Rica Centroamérica. 2013;70(607):475-82.
 35. Beslay M, Srour B, Méjean C, Allès B, Fiolet T, Debras C, et al. Ultra-processed food intake in association with BMI change and risk of overweight and obesity: A prospective analysis of the French NutriNet-Santé cohort. PLOS Med. 27 de agosto de 2020;17(8):e1003256.
 36. Marti A, Calvo C, Martínez A, Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr Hosp. febrero de 2021;38(1):177-85.
 37. Antonio AL. El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. Rev Médica Clínica Las Condes. 1 de marzo de 2012;23(2):145-53.
 38. RAE. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. [citado 27 de marzo de 2024]. Definición de red social - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/red-social>
 39. Villanueva DN, Feced SC, Calvo BR, Barranco IB. Influencia negativa de las redes sociales en la

- salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicol Salud*. 2017;27(2):255-67.
40. Candale CV. Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram. *Colindancias Rev Red Hisp Eur Cent*. 2017;(8):201-18.
41. Quiroz NT. TikTok: La aplicación favorita durante el aislamiento. *Rev Argent Estud Juv*. 7 de agosto de 2020;(14):e044-e044.
42. Valerio DR. Más allá de la mensajería instantánea: WhatsApp como una herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la Bibliotecología. *Inf Cult Soc Rev Inst Investig Bibl*. 2020;(42):107-26.
43. Lagoria Fuenzalida M. La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020. 2021.
44. Huanca YNC, Coaquira KYM, Cachicatari GM. Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015. *Rev Investig Univ [Internet]*. 2016 [citado 27 de marzo de 2024];5(2). Disponible en: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/715>
45. Yancan Landeo EA, Rojas Zavaleta CP. Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud del Centro de Aislamiento Temporal Villa Panamericana durante la pandemia del COVID 19, 2020 [Internet]. Universidad María Auxiliadora; 2021 [citado 27 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/477>
46. Ecurra Mayaute M, Salas Blas E. Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (ars). *Lib Rev Peru Psicol*. 2014;20(1):73-91.

ANEXOS

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

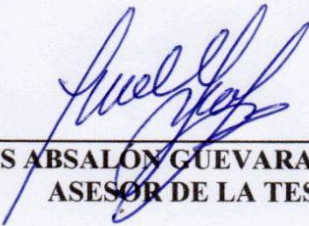


UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

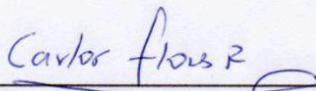
ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “**ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023**”, que presenta el/la Sr/Srta. **ALLISON NATALY FLORES SALVADOR**, para optar el Título Profesional de Médico(a) Cirujano(a), declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:



DR. LUIS ABSALÓN GUEVARA SARMIENTO
ASESOR DE LA TESIS



MG. CARLOS ALBERTO FLORES RAGAS
ASESOR DE LA TESIS



DR. JHONY ALBERTO DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 27 de Octubre de 2023

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero

Lima, 27 de Octubre de 2023

CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS

Por el presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, ALLISON NATALY FLORES SALVADOR de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar **ocho meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis** (en caso de internos) motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente.
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando **asesoramiento y mentoría** para superar los POSIBLES puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y ver que cumplan con la metodología establecida y la calidad de la tesis y el artículo derivado de la tesis.
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Firma
Dr. Luis Absalón Guevara Sarmiento

Firma
Mg. Carlos Alberto Flores Ragas

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2016-SUNEDU/CD



Facultad de Medicina Humana
Manuel Huamán Guerrero

Carta electrónica N°0139-2023-FMH-D.

Lima, 14 de noviembre de 2023.

Señorita
FLORES SALVADOR, ALLISON NATALY
Presente. -

De mi consideración:

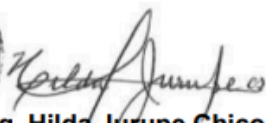
Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento, que mediante el Acuerdo de Consejo de Facultad N°211-2023-FMH-D, de fecha 10 de noviembre del presente año, se aprobó la segunda relación de Proyectos de Tesis realizados en el marco del X Curso Taller de Titulación por Tesis, Modalidad Híbrida para Internos y Pre Internos 2023, dentro del cual se encuentra registrado en el N° 116, su Proyecto de Tesis Titulado "**ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023**", teniendo como asesor al MAG. CARLOS FLORES RAGAS y al DR. LUIS GUEVARA SARMIENTO.

Por lo tanto, queda usted expedita con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular.

Atentamente,




Mg. Hilda Jurupe Chico
Secretaría Académica

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR EL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

**COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**



CONSTANCIA

La presidenta del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación:

Título: ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023

Investigadores: **ALLISON NATALY FLORES SALVADOR**

Código del Comité: **PG 150 2023**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría de revisión expedita por el período de un año.

Exhortamos a la investigadora a la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con el desarrollo científico del país.

Lima, 25 de noviembre del 2023

Dra. Consuelo del Rocío Luna Muñoz
Presidenta del Comité de Ética en Investigación

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

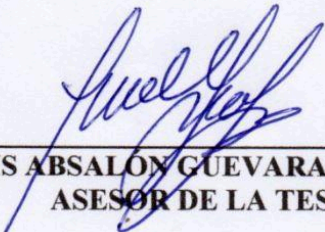


UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

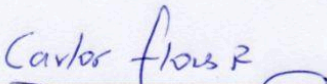
ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “**ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023**”, que presenta el/la Sr/Srta. **ALLISON NATALY FLORES SALVADOR**, para optar el Título Profesional de Médico(a) Cirujano(a), declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:



DR. LUIS ABSALÓN GUEVARA SARMIENTO
ASESOR DE LA TESIS



MG. CARLOS ALBERTO FLORES RAGAS
ASESOR DE LA TESIS



DR. JHONY ALBERTO DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 27 de Octubre de 2023

ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
MANUEL HUAMÁN GUERRERO

**X CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS -
MODALIDAD HÍBRIDA**

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que la señorita:

FLORES SALVADOR, ALLISON NATALY

Ha cumplido con los requisitos del X Curso Taller de Titulación por Tesis –
Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2023 -
enero 2024, habiendo concluido con la elaboración de su tesis.

Lima, 06 de mayo del 2024.

Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director
Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas.
X Curso Taller de Titulación por Tesis



Dra. María del Socorro Alatriza Gutiérrez Vda. De Bamba
Decana (e)



ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA					
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la asociación entre la adicción de redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023?	Determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023	Existe asociación entre el uso de redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.	Variable dependiente: Hábitos alimenticios	CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Estudio de tipo observacional, analítico, cuantitativo y transversal. La población está conformada por aproximadamente 275 internos de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma durante el año 2021, que obedecen los criterios de inclusión y exclusión. Para la recolección de datos se hará uso de encuestas realizadas en Google Forms (Anexo 3 y 4). Para el registro y tabulación de los datos obtenidos se
¿Cuál es la asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos alimenticios en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023?	Determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos alimenticios en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023	La adicción a las redes sociales está relacionada significativamente con los hábitos inadecuados alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.	Variable independiente: Adicción a redes Sociales	CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES - ARS de Salas y Escurra (2014)	
¿Cuál es la asociación entre el sexo	Determinar la asociación entre el sexo	El sexo de la persona tiene relación con	Variable independiente: sexo	Pregunta sobre su sexo	

de la persona y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023?	de la persona y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023	el desarrollo los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.			creará una base de datos en Microsoft Excel 2013. Posteriormente se realizará el análisis estadístico con el software IBM SPSS.
¿Cuál es la asociación entre la edad de la persona y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023?	Determinar la asociación entre la edad de la persona y los hábitos de la conducta alimentaria en los internos de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023	La edad de la persona se encuentra relacionada con los inadecuados hábitos alimenticios en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el 2023.	Variable independiente: edad	Pregunta sobre su edad	

ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO	NATURALEZA	ESCALA	CATEGORÍA O UNIDAD
Edad	Número de años cumplidos hasta la fecha de realizado el cuestionario	Número de años cumplidos	Independiente	Cuantitativa	Discreta	Años cumplidos
Sexo	Características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer	Sexo asignado al nacer	Independiente	Cualitativa	Nominal	1 = Femenino 0 = Masculino
Adicción a redes Sociales	Medidas en las dimensiones: la obsesión, la falta de control, el uso excesivo de las redes sociales	Puntaje obtenido en el cuestionario, siendo ARS Bajo: <=48ptos ARS Alto: >48ptos	Independiente	Ordinal	Nominal	0 = ARS Bajo 1 = ARS Alto
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes	Puntaje obtenido en el cuestionario, siendo hábitos	Dependiente	Cualitativa	Nominal	0 = Inadecuado 1 = Adecuado

	<p>s, colectivos y repetitivos , que conducen a las personas a selecciona r, consumir y utilizar determina dos alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.</p>	<p>alimentici os inadecua dos: <=20ptos hábitos alimentici os adecuados : >20ptos</p>				
--	---	---	--	--	--	--

ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento tiene el fin de informar a su persona sobre el proyecto de investigación a realizar y solicitarle su consentimiento para participar en dicho proyecto.

La presente investigación tiene como título “ASOCIACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS INTERNOS DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL 2023”. Este proyecto es dirigido por Allison Flores Salvador, estudiante de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma. El propósito de la investigación es si existe asociación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos alimenticios que pueda tener la persona.

Para esto, se le solicita participar en una encuesta que le tomará 15 minutos de su tiempo. En dicho tiempo completará 2 encuestas una referente a la adicción a redes sociales y el segundo respecto a sus hábitos alimenticios.

Su participación es totalmente voluntaria, puede decidir si desea participar o no hacerlo. Participar no representa ningún riesgo o perjuicio pues la información obtenida será confidencial y anónima, sus datos personales no serán divulgados.

CONSENTIMIENTO

Después de haber recibido y comprendido la información sobre el estudio a desarrollarse, acepta participar en el estudio:

Sí acepto

No acepto

ANEXO 10: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

I. DATOS GENERALES

- a. Edad: _____
- b. Sexo: Femenino Masculino

II. HÁBITOS ALIMENTICIOS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?
 - a. Menos de 3 veces al día
 - b. 3 veces al día
 - c. 4 veces al día
 - d. 5 veces al día
 - e. Más de 5 veces al día
2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?
 - a. 1-2 veces a la semana
 - b. 3-4 veces a la semana
 - c. 5-6 veces a la semana
 - d. Diario
 - e. Nunca
3. ¿Cuál es la bebida que mayormente acostumbra tomar en su desayuno?
 - a. Leche y/o Yogur bebible
 - b. Jugos de frutas
 - c. Avena-Quinoa- Maca- Soya
 - d. Infusiones y/o café
 - e. N.A.
4. ¿Consumes pan?
 - a. Si (Pasar a la pgta.4a)
 - b. No (Pasar a la pgta.4b)
 - 4a. ¿Con qué acostumbra acompañarlo mayormente?
 - a. Queso, Pollo, Huevo
 - b. Palta o aceituna
 - c. Mantequilla, margarina o Frituras (tortilla, camote)
 - d. Embutidos (hot dog, pate, chorizo, etc.)
 - e. Mermelada y/o Manjar blanco
 - 4b. En caso de no consumir pan ¿Qué consume? _____
5. ¿Qué es lo que mayormente consume la media mañana?
 - a. Frutas (Enteras) o Frutos secos
 - b. Hamburguesa (carne)
 - c. Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)
 - d. Snacks y/o Galletas

- e. No acostumbro
6. ¿Qué bebidas suele consumir a media mañana?
- a. Agua Natural
 - b. Jugos y refrescos de frutas
 - c. Refrescos o Infusiones (té, manzanilla)
 - d. Jugos industrializados (cifrut, frutos, gaseosas) Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
 - e. No consume
7. ¿Qué es lo que mayormente consume a media tarde?
- a. Frutas (Enteras) o Frutos secos
 - b. Hamburguesa (carne)
 - c. Sándwich (palta, aceituna, pollo, queso)
 - d. Snacks y/o Galletas
 - e. No acostumbro
8. ¿Qué bebidas suele consumir en la media tarde?
- a. Agua Natural
 - b. Jugos y refrescos de frutas
 - c. Refrescos o Infusiones (té, manzanilla)
 - d. Jugos industrializados (cifrut, frutos, gaseosas) Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
 - e. No consume
9. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?
- a. 1-2 veces a la semana
 - b. 3-4 veces a la semana
 - c. 5-6 veces a la semana
 - d. Diario
 - e. Nunca
10. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?
- a. Comida típica, casera o guisos
 - b. Comida Vegetariana
 - c. Comida Light
 - d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
 - e. Hamburguesas o salchipapa
11. ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?
- a. Guisado
 - b. Sancochado
 - c. Frituras
 - d. Al Horno
 - e. A la Plancha
12. En su desayuno o cena, junto con su bebida caliente ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza de bebida?
- a. Ninguna
 - b. 1 cucharadita

- c. 2 cucharaditas
 - d. 3 cucharaditas
 - e. Más de 3 cucharaditas
13. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras?
- a. 1 a 2 veces a la semana
 - b. 3 a 4 veces a la semana
 - c. 5 a 6 veces a la semana
 - d. 7 veces a la semana
 - e. No consume
14. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?
- a. 1-2
 - b. 3-4
 - c. 5-6
 - d. 7-8
 - e. Más de 8 vasos
15. ¿Cuántas veces a la semana consumes estas bebidas como: café, volt, red bull, Monster? (bebidas energizantes)
- a. Diario
 - b. Interdiario
 - c. 1 - 2 veces a la semana
 - d. 1 vez al mes
 - e. No consume

Frecuencia de consumo de alimentos

Alimento	Frecuencia				
	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	Interdiario	Diario	Nunca
Leche/yogurt					
Queso					
Res					
Cerdo					
Pollo					
Pescado					
Conserva de Pescado					
Huevo					
Menestras					

Verduras					
Frutas					
Suele Agregar Sal a las Comidas Preparadas					
Suele Agregar calditos magui, deli arroz, ajinomix, ajinomoto, doña gusta, ajinomen a las preparaciones de las comidas Preparadas					

¿Cuánto tiempo demoras aproximadamente en desayunar?

¿Cuánto tiempo demoras aproximadamente en almorzar?

¿Cuánto tiempo demoras aproximadamente en cenar?

ANEXO 11: CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES - ARS DE SALAS Y ESCURRA (2014)

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S Rara vez RV
 Casi siempre CS Nunca N
 Algunas veces AV

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

ANEXO 12: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wWGIpEu_eCf-Xtpyu7YJrfqIaUc9BTnQLeMi6bhJDc/edit?usp=sharing