



Enviado 15/07/2023
Aprobado 16/01/2024
Publicado 30/01/2024

EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y REDES SOCIALES. CRITERIOS EN ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR PARA LA SELECCIÓN DE INFORMACIÓN ALIMENTARIA

Nutrition education and social networks. Criteria in high school adolescents for the selection of food information

Dulce Olivia Dávila Piñón¹: Universidad Autónoma de Zacatecas. México.
dulce.o.davila@hotmail.com

Josefina Rodríguez González: Universidad Autónoma de Zacatecas. México.
josefinarg@uaz.edu.mx

Rosalinda Gutiérrez Hernández: Universidad Autónoma de Zacatecas. México.
rosalinda@uaz.edu.mx

Cómo citar el artículo:

Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda (2024). Educación nutricional y redes sociales. Criterios en adolescentes de nivel medio superior para la selección de información alimentaria [Nutrition education and social networks. Criteria in high school adolescents for the selection of food information]. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18. <https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e346>

Resumen

Introducción: Este estudio nace por el interés de analizar si la educación nutricional que reciben las y los adolescentes en su formación dentro del nivel medio superior les brinda los criterios para elegir información alimentaria fidedigna a través de las redes sociales, es decir, de profesionistas relacionados a la nutrición que basen su contenido y publicaciones de manera científica y objetiva. Las redes sociales cuentan con gran popularidad, y algunas personas lo aprovechan para

¹ **Dulce Olivia Dávila Piñón:** Licenciada en Nutrición y egresada de la Maestría en Educación y Desarrollo Profesional Docente por la Universidad Autónoma de Zacatecas, México. Docente interina en Educación Media Superior.

promocionar productos o divulgar información falsa, es por ello que se debe concientizar sobre el buen uso de estas plataformas digitales. **Metodología:** Se realizó un estudio de caso a 35 estudiantes de la preparatoria Villanueva ubicada en el municipio del mismo nombre, perteneciente al estado de Zacatecas, México, de la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria”, la cual, contempla en su plan de estudios un módulo sobre educación nutricional. Se aplicaron dos encuestas semiestructuradas durante el ciclo escolar 2022-2023, de las cuales se recabaron datos relacionados al uso de las redes sociales, tiempo que dedican a navegar en ellas, cuáles son las que mayormente utilizan, así como el tipo de información alimentaria que visualizan en estos medios digitales. **Resultados:** La edad aproximada de las y los encuestados osciló entre los 17 años de edad, de los cuales, 20 fueron mujeres, 9 hombres y 6 no especificaron su sexo, así mismo del total de la muestra el 5.1% presentaban obesidad, el 10.2% sobrepeso, y 64.1% tenían normo peso. El 100% de las y los encuestados afirmó tener al menos una cuenta activa en redes sociales, donde refirieron seguir perfiles que hablen sobre nutrición, considerando que la información es más atractiva a través de estos medios digitales. **Discusión:** Se demostró que las y los adolescentes encuestados no cuentan con los criterios correctos para discernir entre la información nutricional que visualizan en las redes sociales, ya que hubo mayores coincidencias en seguir las cuentas, por ejemplo: Leana Deeb, Carlos Belcast y Andoni, *influencers* que no cuentan con preparación académica relacionada a la nutrición. **Conclusiones:** Las y los adolescentes refirieron hacer uso frecuente de las redes sociales y las consideran como un elemento importante en su vida para la comunicación y obtención de información, sin embargo, se encontró confusión al momento de reconocer cuáles personas cuentan con preparación académica en temas de nutrición.

Palabras clave:

Redes sociales, educación nutricional, adolescencia, criterios en adolescentes, nivel medio superior, información alimentaria, *influencers*.

Abstract

Introduction: This study was born from the interest of analyzing the nutritional education that adolescents receive in high school, providing them with the criteria to choose food information through social networks, that is, from professionals related to nutrition that base their content and publications in a scientific and objective manner. Social networks are very popular, and some people take advantage of it to promote products or spread false information, which is why awareness must be raised about the proper use of these digital platforms. **Methodology:** A case study was carried out on 35 students from Villanueva high school located in the municipality of the same name, belonging to the state of Zacatecas, México, of the class of “hygiene and community health”, which contemplates in their training subjects on nutritional education. Two semi-structured surveys were applied during the 2022-2023 school year, from which data related to the use of social networks, time spent browsing them, which ones they mostly use, as well as the type of food information they used were collected and visualized in these digital media. **Results:** The approximate age of the respondents ranged from 17 years, of which 20 were women, 9 were men and 6 did not specify their sex. Likewise, of the total sample, 5.1% were obese, 10.2% were overweight, and 64.1% were normal weight. 100% of the respondents claimed to have an active profile on social networks, where they reported following profiles that talk about nutrition, considering that information is more attractive through these digital media, **Discussion:** It was

shown that the adolescents surveyed do not have the correct criteria to discern between the nutritional information that they view on social networks, since there were greater coincidences in following the accounts, for example: Leana Deeb, Carlos Belcast and Andoni, influencers who do not have academic preparation related to nutrition. **Conclusions:** The adolescents reported making frequent use of social networks and consider them as important elements in their life for communication and obtaining information, however, confusion was found when recognizing which people have academic preparation in topics of nutrition.

Keywords:

Social networks, nutritional education, adolescence, criteria in adolescents, high school, food information, influencers.

1. INTRODUCCIÓN

La educación alimentaria resalta su importancia por el elevado índice de enfermedades crónicas que existen en México, las cuales pueden ser prevenibles teniendo en cuenta, que su evolución natural se puede modificar con acciones que cambien el curso clínico de las condiciones que determinan su incidencia (Córdova *et al.*, 2008), como el caso de una alimentación adecuada. Por ello, es importante que la población esté educada sobre temas nutricionales, para llevar a la práctica todo aquello que conoce y prevenir diversas enfermedades que aquejan la salud de la población.

Cada 6 años, el Instituto Nacional de Salud Pública y la Secretaría de Salud de México realizan la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Instituto Nacional de Salud Pública) con la finalidad de identificar los problemas de salud derivados por la ingesta alimentaria inadecuada en todos los grupos poblacionales del país. Al hacer la comparativa entre los años 2012 y 2018 en cifras correspondientes de adolescentes hombres y mujeres de entre 12 a 19 años de edad; muestra que para 2012 existió una prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres de 35.8% aumentando a 41.1% en 2018; mientras que para los hombres, la prevalencia de sobrepeso y obesidad para 2012 fue de 33.3% y para el 2018 aumentó a 35.8%; de la misma forma, se encontró que hay mayor incidencia de estos tipos de malnutrición en adolescentes que viven en el sector urbano (39.7%) sobre los que viven en el ámbito rural (34.6%) por la vida sedentaria que se tiene, aunado a las dietas altas en carbohidratos y grasas (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018).

Para promover el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y exceso de calorías, las industrias se apoyan de diversas estrategias mercadológicas a través de los medios digitales, logrando una gran influencia para sus consumidores, sin tener en cuenta cuáles son los efectos secundarios por el consumo de este tipo de alimentos, es por ello, que se considera que “la industria alimentaria puede contribuir a que la población consuma alimentos saludables si reduce el contenido de grasa, azúcar y sal de alimentos procesados (...) así como limitando la comercialización de alimentos ricos en estos componentes” (Tenorio, 2021, p.14).

Entre los medios digitales donde actualmente hay una mayor publicidad de productos relacionados a la nutrición y alimentación son las redes sociales, su importancia reside en su uso y las horas que pasamos conectados a ellas, según la Asociación de Internet Mx (2022), 91.1% de las y los usuarios accede diariamente, mientras que el 25.4% está conectado todo el día. Las redes sociales más populares en México son *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *YouTube* y *Tik Tok*, siendo el *smartphone* el principal dispositivo de conexión, permitiendo estar informados en cualquier momento.

Por otra parte, el 15.3% de las y los usuarios de redes sociales visualizan tutoriales, uno de los temas más buscados en *Tik Tok* son recetas de cocina, los cuales son generados principalmente por *influencers*, quienes en su mayoría no tienen una formación profesional. Sus platillos pueden ser elaborados con alimentos que se consideran saludables, o caso contrario, sin fijarse en cuidar la salud, enfocados a que la preparación sea apetecible para la o él usuario o promoviendo el consumo de ciertos productos que no están certificados por organismos médicos.

Una de las estrategias que ha generado el gobierno mexicano, es la exigencia del etiquetado nutrimental frontal, regulado por la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, que fue modificada en 2014.

Está indica que los productos industrializados deben presentar una declaratoria nutrimental obligatoria situada en el área frontal de exhibición. En esta declaración se debe presentar la cantidad y porcentaje del aporte calórico de grasas saturadas, otras grasas y azúcares totales (kcal o cal); porcentaje de contenido de sodio (mg); y energía (kcal o cal) por envase o porción, según sea el caso. El etiquetado frontal nutrimental vigente en México está basado en el sistema de guías diarias de alimentación. (Sánchez, *et al.*, 2018, p.1)

En el ámbito educativo, dentro del nivel medio superior, en el subsistema de preparatorias estatales, se han integrado líneas terminales donde se cursan materias de educación nutricional, como es el caso de la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria”, cuyo objetivo es educar a las y los adolescentes sobre los nutrientes que aporta cada alimento, y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, entre otras relacionadas con la malnutrición, como el bajo peso, sobrepeso y obesidad. Además, contribuir a la adopción de hábitos saludables, reconocer alimentos propios de la región y la forma adecuada e higiénica de prepararlos.

Los elementos anteriores se encuadran para delimitar esta investigación que cruza tres aspectos: la educación alimentaria, ya que el estudio se enfoca en estudiantes que cursan el nivel medio superior en una línea terminal que los forma en temas nutricionales; la adolescencia, periodo donde existen cambios físicos y una mayor preocupación por la imagen corporal; y las redes sociales, como uno de los principales canales de información y comunicación. A partir de estos elementos se definió el objetivo del presente estudio, teniendo como premisa central el hecho de que la educación nutricional debe dotar a los estudiantes de conocimientos para fomentar criterios saludables y discernir de la información que se distribuye a través de redes sociales.

2. OBJETIVO DEL ESTUDIO

Analizar el uso de las redes sociales y el contenido que visualizan las y los adolescentes de nivel medio superior sobre temas de alimentación y nutrición, tomando dichos elementos para contrastarlos con la educación nutricional que reciben en la preparatoria, evaluando si ello, les permite tener criterios sólidos para valorar y discernir sobre la información que consumen en estos medios.

3. REDES SOCIALES EN MÉXICO

Según cifras de la Asociación de Internet Mx (2023), el 80.8% de la población de 6 años o más es usuaria de internet, el principal sitio donde se conectan es en el hogar, seguido del empleo u oficina y el 21% refirió hacerlo en la escuela. El 60.8% de las y los encuestados navegan de 3 a 9 horas, mientras que el 27.1 % refirió hacerlo por más de 9 horas. La principal actividad que se realizan el 84.8% de las y los usuarios es acceder a las redes sociales.

Las principales redes sociales donde tienen una cuenta activa son *WhatsApp* (95.6%), *Facebook* (84.9%), *Instagram* (76.2%), *YouTube* (59.3%) y *Tik Tok* (44.2%). Entre los principales usos que dieron a las redes sociales fueron: mantenerse informados (77%), comunicarse con amigos y familia (76.8%), consumir contenido de entretenimiento (62.6%), buscar recomendaciones o reseñas de productos (35.6%) y finalmente para contactar servicios profesionales (22.5%). Respecto a la publicidad, la alimentación ocupa el noveno lugar de interés, es decir, el 22.7% de usuario consulta este tipo de contenidos. Así mismo, el 72% de las y los usuarios de internet reconocieron verse influidos por las publicaciones que visualizan en la web para decidir realizar compras; siendo las redes sociales la principal fuente de publicidad, dónde el 38.3% aceptó comprar en línea productos de farmacia o salud (Asociación de Internet Mx, 2023).

Las redes sociales actúan como soportes nuevos de conversación y participación de los usuarios que permiten un intercambio de información, la exposición y debate de ideas a bajo costo, y sobre todo con el gran beneficio de ampliar la red de contactos, dar a conocer productos o servicios e incluso conseguir nuevos clientes de una forma fácil. (Balarezo y Llivichuzca, 2015, p.15)

Es por ello, que las redes sociales han ido ganando popularidad debido a que permiten la interacción entre individuos, tanto para mantener comunicación con personas cercanas o que se encuentren a distancia, o bien para adquirir bienes y servicios, por otra parte, también han servido como plataforma para las empresas en la promoción de sus productos; para los profesionistas como médicos, nutriólogos para ofrecer sus servicios o difusión de temas relacionados a su área, así como *influencers* o cualquier persona que se dedique a la publicidad.

4. EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL NIVEL MEDIO SUPERIOR

La educación nutricional se define como “actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomenta salud y bienestar” (American Dietetic Association, 1996, citado por Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización al Consumidor de la FAO, 2020, p.6), se refiere a todas las herramientas brindadas para generar conocimiento alimenticio entre la población, incluso es necesario explicar que no existen alimentos malos, lo que realmente afecta entre el desarrollo de una patología por malnutrición, es el exceso; tanto en frecuencia de consumo, como de cantidades de alimentos que sobrepasan la necesidad metabólica de energía, principalmente de aquellos que son altos en carbohidratos y grasas saturadas, es por ello, que cualquier tipo de dieta se debe acompañar de actividad física, para aumentar el gasto de energía y no se pueda almacenar en el cuerpo.

Dentro del ámbito educativo, se busca que los alumnos reconozcan la diferencia entre alimentación y nutrición; la primera tiene relación con la ingesta de alimentos de acuerdo con el área geográfica, gustos y costumbres del lugar; estableciendo así un estilo de vida que se ve influenciado por el aspecto social, como reuniones o momentos de celebración (cumpleaños, aniversarios, bodas,

graduaciones, etc.). Por otro lado, la nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar el proceso que siguen los macro y micronutrientes presentes en los alimentos dentro del organismo, una vez que estos son ingeridos, y que se distribuyen por todo el cuerpo gracias al torrente sanguíneo cumplen funciones específicas, tales como el crecimiento, desarrollo y metabolismo celular, previniendo diversos problemas de salud.

En el nivel medio superior en México dentro del subsistema de preparatorias estatales, la educación nutricional se integra en la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria” el objetivo es capacitar y estructurar las bases en el área de la salud, por lo tanto;

Tiene un enfoque interdisciplinario que vincula conocimientos y metodología de las áreas de medicina preventiva a nivel de promoción y educación para la prevención de enfermedades; ofrece la posibilidad de desempeñarse como auxiliar en actividades que requieran conocimientos básicos sobre el proceso salud-enfermedad que derivan de la epidemiología, salud pública, nutrición, sexualidad, práctica clínica, geriatría, así como el desarrollo de habilidades para el manejo de primeros auxilios y estrategias para promover la salud entre la comunidad. (Dirección General de Bachillerato (DGB), 2018, p.7)

En el “Módulo II, Salud Pública y Nutrición”, se destinan 48 horas para abordar los conceptos esenciales de la educación nutricional cuyo objetivo es que los alumnos comprendan “la bioquímica de los alimentos, indicadores antropométricos y clínicos, dietas adecuadas para diferentes estratos de la población, y déficit o alteraciones nutricionales” (DGB, 2018, p.7). Los contenidos que se desarrollan son: macro y micronutrientes; conceptos básicos de nutrición, caloría, alimento, nutriente, nutrición; grupo de alimentos y equivalentes; indicadores antropométricos utilizados, Índice de Masa Corporal (IMC), índice cintura-cadera; detección de enfermedades por déficit o exceso (malnutrición); leyes de la alimentación y políticas alimentarias; trastornos de la conducta alimentaria y manejo higiénico de los alimentos.

Los aprendizajes esperados dentro de este módulo es que la y él estudiante deben “proponer planes de alimentación de manera creativa aplicando las leyes de la alimentación que promuevan un estilo de vida saludable, mediante la evaluación del estado nutricional de las personas” (DGB, 2018, p.24). Teniendo como base el “plato del bien comer”, guía alimentaria enfocada en los alimentos típicos de México.

Figura 1. *Plato del bien comer mexicano*



Fuente: *DOF, 2013, p.39.*

Como se puede observar en la Figura 1, el plato se divide en 3 grupos:

El color verde representa el grupo de las verduras y frutas que aportan vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos. El color amarillo representa el grupo de los cereales, los cuales aportan energía y fibra. El color rojo representa el grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal; las primeras aportan fibra, los segundos tienen colesterol y grasas saturadas, ambos aportan proteína. (López, 2020, p.106)

Se busca que la y él alumno entienda los nutrientes que aporta cada grupo de alimentos, y cómo el consumo de manera adecuada, equilibrada, variada, inocua, suficiente y completa de éstos, en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena), pueden contribuir a un estado óptimo de salud, ya que presentan propiedades nutricionales distintas.

La anterior guía alimentaria, así como sus lineamientos se encuentran en la “Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación”, la cual fue publicada el 22 de enero del 2013 por parte de la Secretaría de Gobernación.

Los nutrientes se dividen en macro y micronutrientes de acuerdo a la cantidad que se requieren en el organismo para que pueda realizar sus funciones básicas; los macronutrientes se dividen en tres:

1. Carbohidratos, utilizados como principal fuente de energía y se clasifican en simples y complejos; los simples se encuentran en productos procesados como refrescos, pan dulce, caramelos, entre otros, estos se absorben de manera rápida al torrente sanguíneo elevando la glucosa sérica; por otro lado, se encuentran los carbohidratos complejos, presentes en alimentos como cereales integrales y leguminosas, los cuáles son de absorción lenta gracias a que tienen fibra, contribuyendo a que la glucosa en sangre no se eleve demasiado, y por lo tanto, no presente riesgos para la salud.
2. Lípidos, se refiere a las grasas las cuales son necesarias para la síntesis de hormonas, regulación de la temperatura corporal, etc., se dividen en grasas saturadas e insaturadas; las primeras son dañinas para la salud ya que en exceso ocasionan sobrepeso y obesidad, desencadenando enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente problemas cardiovasculares; por otro lado, las grasas insaturadas son consideradas como saludables y se encuentran en aceites vegetales, almendras, cacahuates, pistaches, aguacate, etc.
3. Proteínas, este macronutriente se obtiene de alimentos procedentes de origen animal, tal es el caso de carnes, productos lácteos y huevo, así como leguminosas, sus funciones dentro del organismo son variadas ya que existen diferentes tipos de proteínas, por lo tanto se encargan de: 1) brindar estructura formando tejidos de sostén que proporcionan elasticidad y resistencia a los órganos, 2) biocatalizadoras acelerando reacciones químicas del metabolismo, 3) algunas hormonas son proteínas, por lo tanto se encargan de regular diversos procesos como ayudar al crecimiento o controlar la glucosa sanguínea, 4) protegen al cuerpo de agentes extraños o infecciones, 5) ayudan a transportar moléculas tales como la hemoglobina, y por último, 6) pueden ser utilizadas como fuente de energía (Luque, 2009).

Los micronutrientes se clasifican en vitaminas y minerales, estos son elementos que se obtienen de los alimentos en pequeñas cantidades, teniendo una función específica para el funcionamiento óptimo del organismo, “básicamente, necesitamos vitaminas y minerales para crecer, producir energía, combatir la enfermedad, reparar tejidos dañados y mantener una salud normal” (Brown y Challem, 2007, p.15). Las vitaminas se dividen en hidrosolubles, esto quiere decir que necesitan obtenerse diariamente de los alimentos ya que constantemente se desechan; e hidrosolubles, se almacenan por varias semanas en las reservas de grasa del organismo.

5. ADOLESCENCIA Y CAMBIOS FÍSICOS

Otro eje importante de esta investigación es la adolescencia, la cual se define como “una etapa entre la niñez y la vida adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones” (Pineda y Aliño, 1999, p.16). Estos cambios se ven influenciados por hormonas sexuales que aumentan la producción desde la pubertad. La Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia sitúa esta etapa en un periodo que comprende entre 10 y 21 años (Hidalgo y Ceñal, 2014, p.42).

Según Iglesias (2013), algunas de las hormonas encargadas de la maduración sexual durante la adolescencia se segregan en la hipófisis, tal es el caso de la Hormona Estimulante del Folículo (FSH) y la Hormona Luteinizante (LH), en hombres, estas estimulan la formación de espermatozoides y la producción de testosterona; en las mujeres estimulan el desarrollo de folículos ováricos primarios, incrementa la producción de estrógenos y progesterona. Por otro lado, en las mujeres los ovarios y glándulas suprarrenales se encargan de la producción de estradiol, hormona que estimula el desarrollo de las glándulas mamarias, genitales externos, vagina, útero e incrementa la grasa corporal, así como la progesterona, encargada de aumentar el endometrio, tejido que ayuda a la implantación del embrión durante un embarazo, o en su defecto, hacer que ocurra la menstruación. En los hombres, los testículos producen testosterona, hormona que estimula el crecimiento del pene, escroto, próstata y vesículas seminales, así como el crecimiento del vello púbico, facial y axilar.

A su vez, estos cambios físicos repercuten en la percepción que las y los adolescentes tienen sobre sí mismos, en ocasiones, influenciados por estereotipos de la sociedad; “los patrones estéticos corporales han sido valorados de manera distinta en ciertas épocas (...) la existencia del ideal de belleza, supone una presión significativa para la población y especialmente para la adolescente que se encuentra en la integración de la imagen corporal” (Salazar, 2008, p.68). Es por esto, que durante la adolescencia pueden verse influenciados en adoptar ciertas ideas o acciones que ayuden a mejorar su apariencia física, sintiendo seguridad y aceptación por las personas que los rodean.

6. METODOLOGÍA

La investigación es un estudio de caso, realizada a 35 estudiantes de quinto semestre de nivel medio superior, que eligieron cursar la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria” de la preparatoria Villanueva ubicada en la comunidad del mismo nombre, perteneciente al Estado de Zacatecas, México; los cuales contaban con los criterios definidos para esta investigación, es decir, que fueran estudiantes que reciben dentro de la formación las bases necesarias para la adquisición de la educación nutricional. La edad aproximada de las y los encuestados osciló entre los 17 años de edad, de los cuales 20 fueron mujeres, 9 hombres y 6 no especificaron su sexo, así mismo, el 5.1% presentaban obesidad, el 10.2% sobrepeso, 64.1% tenían normo peso

El trabajo de campo se llevó a cabo durante el ciclo escolar 2022-2023, solicitando autorización a la institución educativa, posteriormente se les explicó a las y los adolescentes el objetivo de la investigación y que toda la información recabada sería anónima, por lo que se les pidió que dieran su consentimiento para responder las encuestas. Los instrumentos aplicados fueron dos

cuestionarios semiestructurados con base en las categorías de análisis, esta división, se realizó por lo extenso que quedaría el cuestionario, tomando en cuenta que los estudiantes pudieran enfadarse y no contestar correctamente. En la parte superior de ambos instrumentos se integró el objetivo del estudio y el consentimiento informado.

En el primer cuestionario se reunieron preguntas relacionadas a los siguientes temas: motivo para crear un perfil en redes sociales, redes sociales más utilizadas, tiempo al día que pasan en ellas, seguir información alimentaria en redes sociales, temas alimenticios que se ha aprendido en las redes sociales vs institución educativa, seguir profesionales de la nutrición en redes sociales. El segundo cuestionario reunió preguntas acerca de la actividad física que realizan las y los adolescentes, frecuencia con la que practican ejercicio y la finalidad para ello, percepción de los estereotipos de belleza en las redes sociales, modificaciones que quisieran realizar en su cuerpo para encajar en los ideales impuestos por la sociedad y el concepto de dieta.

Una vez que se revisaron las respuestas de ambos cuestionarios, se decidió aplicar un par de preguntas más que ayudarían a una mejor interpretación de los resultados, sobre todo, profundizar en los perfiles sobre alimentación y nutrición que siguen en redes sociales; además de describir lo que entienden por los conceptos esenciales de la educación nutricional. Finalmente se procesó la información de acuerdo a las categorías de análisis las cuales se clasificaron en cuatro: uso, consumo y tipo de información nutricional, criterios para valorar la información nutricional, estereotipos de belleza y perfiles nutricionales que siguen en redes sociales, educación nutricional vs información de las redes sociales; a continuación, se muestran los resultados obtenidos.

7. RESULTADOS

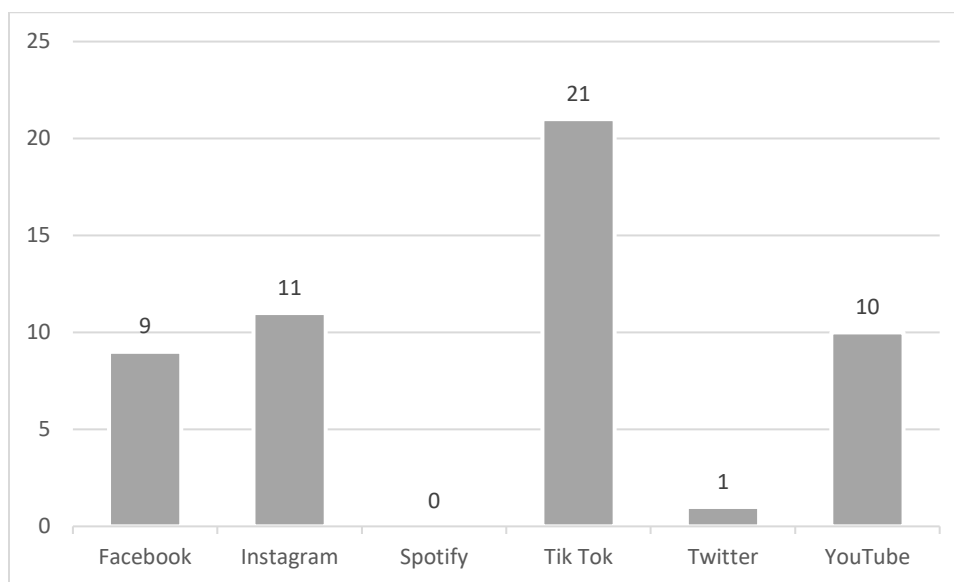
7.1. Uso, consumo y tipo de información nutricional

El 100% de las y los encuestados refirieron tener al menos un perfil activo en redes sociales, de estos, el 65.7% afirmó que estas plataformas son un elemento importante en su vida, siendo entre los motivos principales de uso, intercambiar u obtener información y acercarse a sus amigas y amigos. El tiempo diario que pasan navegando oscila de dos hasta cinco horas, algunos manifiestan que en ocasiones sienten la necesidad de permanecer conectados permanentemente, incluso pierden la noción del tiempo; también refieren que rara vez pueden pasar varios días sin entrar a las redes sociales, por lo que forman parte de su cotidianidad tanto para consultar información como para comunicarse y socializar.

Es por ello, que “las redes sociales tienen gran influencia en la vida de las personas y se convirtieron en fuentes de información, desde una búsqueda simple, hasta la búsqueda de una receta o dieta, reemplazando la importancia de asistir con un profesional” (Bueno, 2020, p.46). La red social más empleada por las y los adolescentes es *Tik Tok*², en este sentido, como se aprecia en la Figura 2, las y los jóvenes están inscritos en más de una red social. Finalmente, el 91% afirmó visualizar contenidos sobre nutrición en estos medios.

² Tik Tok “consiste en la creación y edición de clips de videos cortos que no comprenden más de un minuto de duración para posteriormente subirlos a la red y compartirlos” (Bermejo, 2021, p.20), ha ido ganando popularidad en los últimos años, principalmente en la población joven debido a que el contenido que se comparte es muy dinámico y visual.

Figura 2. *Redes sociales más utilizadas para revisar contenido nutricional*



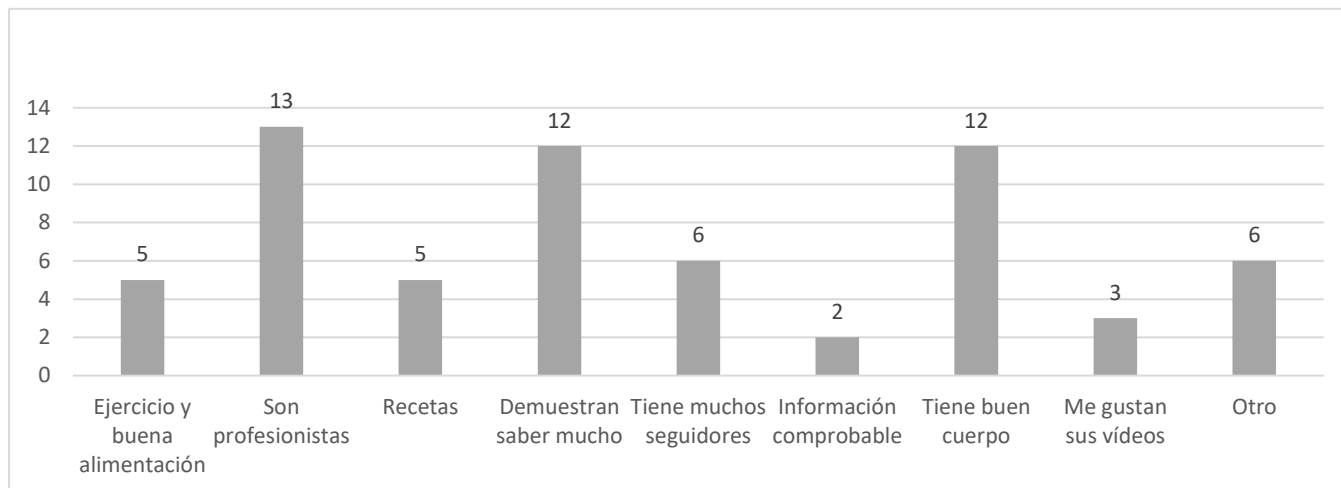
Fuente: *Elaboración propia a partir de los datos de la encuesta.*

Con respecto a la información nutricional, el 48.5% de las y los encuestados refirió revisar ocasionalmente publicaciones sobre nutrición, mientras que el 34.2% aceptó checar diario o varias veces al día este tipo de contenido, demostrando que casi todos los adolescentes tienen interés por este tema. Respecto a la cantidad de perfiles sobre nutrición que deciden seguir en las redes sociales, el 31.4% mencionó entre 1 y 2, el 25.7% entre 2 y 5 y el 22.8% sigue entre 5 y 10, afirmando que la información consumida y difundida en estas plataformas digitales es más interesante que la enseñanza nutricional que reciben en la escuela, considerando que las redes sociales pueden ser una herramienta que contribuye al aprendizaje sobre estos temas. Incluso, el 45% de las y los encuestados considera la información que se comparte dentro de las cuentas que siguen como referente para guiar su alimentación.

7.2. Criterios para valorar la información nutricional

Para conocer los criterios que utilizan las y los adolescentes para elegir la información que observan en redes sociales, se les pidió escribir una o más opciones de acuerdo a los aspectos que consideran importantes al momento de seguir un perfil nutricional, las respuestas más populares fueron: 1) que sean profesionistas, haciendo referencia a personas con formación académica, actualización constante en cursos, talleres y evidencia científica, guiando de manera objetiva a los usuarios que decidan seguirlos y compartan su contenido; 2) que demuestren saber mucho, consiste en personas que crean contenido informativo y se desenvuelven con seguridad en las redes sociales, incluso se dedican a promocionar productos como ropa deportiva o suplementos, brindan asesoría nutricional, pero no necesariamente cuentan con preparación académica, y; 3) que tengan buen cuerpo, refiriéndose a figuras que encajan en los estereotipos de belleza, personas con cuerpos estilizados ya sea por someterse a cirugías estéticas o por ejercitarse, comer saludable y/o ingerir suplementos que contribuyen a la pérdida de masa grasa y aumento de masa muscular (Figura 3).

Figura 3: *Criterios de los adolescentes para seguir un perfil sobre nutrición*



Fuente: *Elaboración propia a partir de los datos de la encuesta.*

La principal finalidad por la que deciden las y los adolescentes seguir en redes sociales a perfiles de profesionales de la nutrición o *influencers* que hablen sobre el tema, es porque les interesa cuidar su salud e imagen corporal, además que dentro de sus publicaciones demuestran saber mucho y tienen buen cuerpo. Según la revisión visual que se hizo a las publicaciones de los perfiles que refieren los alumnos, se encontraron recomendaciones de consumo de productos que pueden tener efectos negativos en la salud, por otra parte, estas publicaciones relacionadas con la alimentación tienden a desencadenar malestar emocional entre la población joven, contribuyendo en ocasiones a querer realizar cambios en la conducta alimentaria y en su imagen corporal, por los estereotipos de belleza que se difunden en redes sociales. Sobre lo anterior, se pudo observar que existe confusión en los adolescentes para determinar quiénes son profesionistas de la salud y quiénes no lo son.

En segundo lugar, las respuestas populares acerca de los criterios para seleccionar un perfil sobre nutrición fueron: que tenga muchos seguidores, la principal característica de un *influencer* es reunir miles o millones de seguidores en redes sociales, otorgándoles mayor popularidad entre los usuarios; que realicen ejercicio y tengan buena alimentación, como base para un estilo de vida saludable, estos aspectos se ligan con la imagen corporal (encajando en los estereotipos de belleza) de quién comparte esta información en redes sociales; por las recetas que comparten, esta variable se vincula con los menús que conforman las “dietas”, considerando que varios *influencers* nutricionales publican en sus perfiles el tipo de alimentación que siguen, en ocasiones sirviendo como guía para que los usuarios adopten su estilo de vida.

7.3. Estereotipos de belleza y perfiles nutricionales que siguen en redes sociales

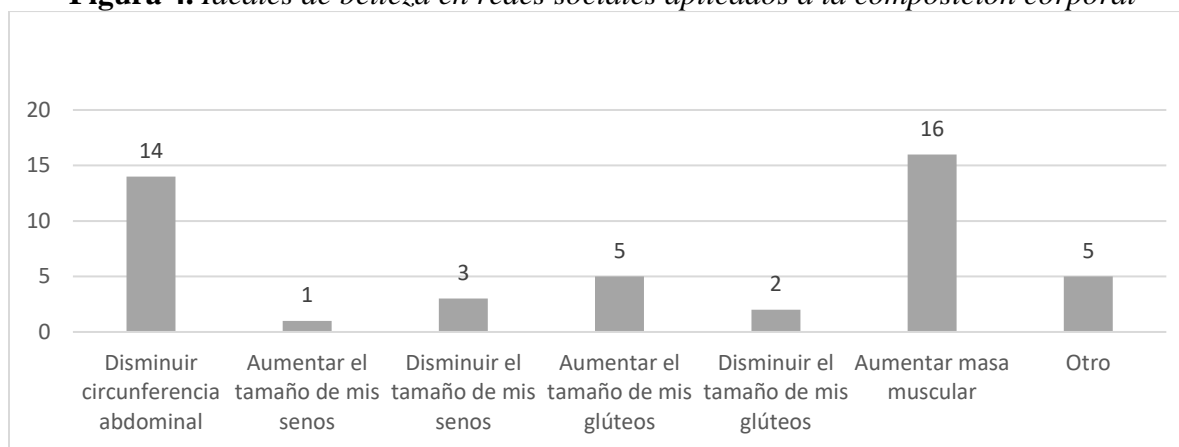
Debido a los cambios físicos que se experimentan en la adolescencia, es que nace la preocupación por mantener o lograr una figura estética que los haga sentir atractivos, alterando en ocasiones la percepción de su imagen corporal³ a través de lo que observan en los medios digitales. Es así, que el 91% de los encuestados afirmó tener influencia sobre la forma en que percibe su imagen corporal de acuerdo a las publicaciones que visualizan en las redes sociales, considerando que se aprecian

³ “La imagen corporal es un concepto mental que tiene el individuo de sí mismo, relacionado con la tasa de crecimiento y el cambio en las proporciones del cuerpo” (Morán *et al.*, 2007, p.77).

cuerpos curvilíneos y con arreglos estéticos. Tomando en cuenta que, en la actualidad, una gran parte de las figuras públicas y/o *influencers* se someten a diversas cirugías estéticas para lucir cuerpos delgados, con curvas, aumento de glúteos y senos; así como otros arreglos en cualquier parte del cuerpo.

Los estereotipos de belleza “constituyen una realidad social, son heredados y reproducen prejuicios” (García y Hernández, 2022, p.80). El 51.4% de los adolescentes encuestados refirió desear cambiar alguna parte de su cuerpo para encajar en los ideales de belleza que observan en redes sociales, siendo la respuesta más popular el aumento de masa muscular, seguido por la disminución de la circunferencia abdominal (Figura 4).

Figura 4. Ideales de belleza en redes sociales aplicados a la composición corporal



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la encuesta.

Dentro de las redes sociales se pueden encontrar diversas fuentes de información, están aquellas cuentas donde algunos profesionistas se apoyan para ayudar a promover información certera, incluso, que les ayuda a llegar a más personas a las cuáles brindarles sus servicios y comienzan a ganar popularidad; por otro lado, están aquellos *influencers* que no cuentan con preparación académica y comparten información que carece de sustento científico, ocasionando desinformación y confusión entre los usuarios que observan su contenido, además de comprometer su salud al venderles productos que no reúnen las condiciones adecuadas para el uso y consumo, así como la promoción o divulgación de planes alimenticios que no están estructurados acorde a las necesidades energéticas y nutricionales de las personas. A continuación, se muestra un ejemplo de la forma en que trabajan este tipo de *influencers*:

Silvia, *influencer* de moda, suele trabajar para Garnier en muchas de sus campañas promocionando sus productos. No genera el posible “rechazo” que puede ocasionar que vendan directamente el producto desde la marca, si no que se ve como un consejo que da ella personalmente. Como se ha comentado antes, se considera más creíble. Aún suele tener críticas por no decir que es publicidad o incluso por “mentirosa” ya que muchos usuarios ven que por dinero muchos *influencers* mienten sobre su gusto por productos. (Bellido, 2018, p.21)

Al preguntarles a las y los adolescentes encuestados sobre los perfiles de alimentación que mayormente siguen en redes sociales, hubo coincidencias con Leana Deeb, Carlos Belcast, Andoni, entre otros; cabe resaltar que al indagar sobre estos personajes se pudo apreciar que no cuentan con formación académica relacionada a la nutrición. Por ejemplo, Leana Deeb⁴ sube contenido como rutinas de ejercicio dentro del gimnasio, cuenta con su propia aplicación digital donde a través de una cuota económica, las y los usuarios pueden tener acceso a sus planes de entrenamiento; a la vez se le observa cocinando y mostrando los suplementos que consume. Carlos Belcast⁵ es un *influencer* que crea contenido mostrando sus músculos y haciendo referencia al entrenamiento en el gimnasio, dentro de sus redes sociales comparte un link para que sus seguidores tengan acceso a ropa deportiva y a los suplementos que promociona. De igual forma Andoni⁶, exhibe sus músculos en sus publicaciones y también cuenta con una aplicación digital donde los usuarios tienen acceso a sus rutinas de entrenamiento y se dedica a dar asesorías nutricionales, no se muestra que sea profesionista en el área, además de promover el consumo de suplementos y diversos productos como pre-entrenos.

El consumo de suplementos se ha mantenido en controversia, siendo común su uso en personas que asisten al gimnasio para promover la ganancia de masa muscular

Los suplementos proteicos son los más utilizados por los atletas de alto rendimiento, puesto que se cree que incrementa la masa muscular al prevenir el catabolismo proteico durante la actividad física. No obstante, se ha postulado que su consumo pudiese causar insuficiencia renal crónica, al incrementar la presión glomerular y promover la hiperfiltración. (Pomerantz *et al.*, 2016, p.42)

Cualquier persona que decida ingerir algún suplemento debería hacerlo acompañado de un profesionista a través de la correcta asesoría nutricional, así mismo, ser responsables e informarse del modo de uso y posibles efectos secundarios que pueden traer consigo, teniendo la posibilidad de elegir libre y conscientemente qué consumir.

Con lo anterior, podemos analizar que muchos de estos perfiles, que cabe resaltar, son los que mayormente siguen las y los adolescentes, tienen el único fin de vender productos o promocionar marcas a través de mostrar estilos de vida “saludables”, ya que se valen de su imagen para monetizar y convencer a sus seguidores sobre lo que deben hacer o consumir para lograr conseguir una imagen similar a lo que se muestra en redes sociales.

7.4. Educación nutricional vs información en redes sociales

En relación con la información que recibieron los adolescentes acerca de nutrición en su institución educativa, en un inicio la mayoría de las y los encuestados refirió identificar las características para llevar una alimentación saludable, así como los macro y micronutrientes (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales), todos estos necesarios para el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo. Sin embargo, al pedirles a las y los estudiantes que escribieran lo que entienden por estos conceptos, se comprobó que no tienen claras las definiciones, ya que las escribieron erróneamente o de manera incompleta. Cabe resaltar que cada uno de los conceptos fue abordado dentro de las clases de la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria”.

⁴ <https://www.instagram.com/leanadeebb/>

⁵ <https://www.instagram.com/carlosbelcast/>

⁶ <https://www.instagram.com/andonifitness/>

Por ejemplo, el concepto “dieta” se refiere a la ingesta de alimentos que se realiza diariamente, sea saludable o no. Con respecto a esto, el 62.8% de las y los adolescentes no tenía idea clara sobre el concepto, considerando la “dieta” como un plan de alimentación especial para el logro de un objetivo propuesto; así mismo, mencionaron reconocer gracias a las redes sociales, el ayuno intermitente y la dieta libre de gluten, refiriendo conocer familiares, amigas, amigos e *influencers* que llevan a cabo estos tipos de regímenes alimenticios.

El 25.7% de las y los encuestados mencionó seguir una “dieta” que observaron en redes sociales y el 71.4% afirmó realizar algún cambio en la conducta alimentaria para lograr el aspecto físico que desean, principalmente dejar de consumir alimentos ricos en grasa. Como parte del programa de estudios, se explicaron las características de los lípidos y su función dentro del cuerpo, el 45.7% de los adolescentes respondió correctamente sobre los alimentos que los contienen y que estos son necesarios para la síntesis de hormonas y la absorción de vitaminas liposolubles. Así mismo, el 82.8% reconoció la importancia de los carbohidratos y el 45.7% identificó el concepto de las proteínas y como ayudan en el metabolismo celular.

Con respecto a sus conocimientos sobre micronutrientes, el 42.8% respondió correctamente que las vitaminas contribuyen al funcionamiento y desarrollo celular, sobre los minerales y su importancia dentro del organismo, el 54.2% lo desconoce, por otra parte, el 45.7% no identificó las características para llevar una alimentación saludable y el 40% reconoció parcialmente el plato del bien comer, los grupos de alimentos que lo conforman y para que se utiliza, finalmente el 42.8% no sabe las medidas que se deben llevar a cabo para mantener la higiene en la manipulación y conservación de los alimentos.

Para finalizar este apartado, cabe resaltar que, como complemento de un régimen alimenticio, es necesario realizar entrenamiento físico para el logro de los objetivos, por lo tanto, los estudiantes pudieron elegir entre varias opciones el tipo de actividad física que realizan, el 45.7% refirió asistir al gimnasio con una frecuencia de dos hasta cinco días por semana. Este dato se relaciona con el contenido que visualizan a través de las y los *influencers* que siguen, así como los objetivos que se plantean para la modificación de su imagen corporal.

8. CONCLUSIONES

Las y los adolescentes refirieron utilizar las redes sociales para acercarse a sus amigos y obtener información de cualquier tipo, dando importancia a la interacción con otros usuarios y a la comunicación. Debido a las diversas fuentes de información que se encuentran en estos medios, los encuestados refirieron seguir perfiles de profesionistas de la nutrición porque les interesa cuidar su salud, sin embargo, al mencionar el nombre de las cuentas que siguen, se pudo comprobar que no pertenecen a profesionistas el área, son entrenadores físicos o personajes públicos que ganaron popularidad por compartir sus rutinas de entrenamiento en el gimnasio y gracias a esto, ahora se dedican a publicitar marcas de ropa deportiva, suplementos e incluso brindan asesoría nutricional, sin contar con la formación académica para ello.

Estos datos resultan alarmantes porque las y los adolescentes pueden verse influenciados por la información errónea que se puede compartir en estos medios. Además, cuando se trabaja con pesas, tal es el caso de los gimnasios, es necesario que el entrenamiento se haga de forma progresiva y con correcta asesoría y vigilancia para aplicar los ejercicios de manera adecuada, previniendo

lesiones músculo-esqueléticas. Algunos adolescentes afirmaron sentir malestar emocional derivado por las publicaciones donde se muestran los estereotipos de belleza, queriendo realizar alguna modificación a su composición corporal para encajar dentro de estos ideales y sentirse aceptados socialmente.

Es por esto, que se considera relevante que como sociedad prestemos atención a contenido que es publicado por profesionistas del área, y, aun así, siempre comprobar a través de la investigación en fuentes con sustento científico que la referencia es verdad. A su vez, pedir a los profesionistas que se dedican a la creación de vídeos y contenido a través de redes sociales, que lo hagan de una forma entretenida y que llame la atención de las y los jóvenes, para que así puedan sentirse atraídos por información objetiva, ya que si se muestra con demasiados términos técnicos puede resultar de difícil comprensión e incluso resultarles aburrido.

Con respecto al aprendizaje sobre nutrición que debieron adquirir los estudiantes dentro de la formación para el trabajo, se mostró que no contaban con los conocimientos necesarios sobre los conceptos básicos, ya que, al preguntarles por los temas relevantes vistos en clase, contestaron de manera parcialmente correcta, indicando con ello, que realmente no adquirieron o no aplican la educación nutricional que recibieron dentro del programa de estudios de la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria”.

De esta forma se deben tomar algunos aspectos a considerar; ya que como docentes se puede replantear las estrategias de enseñanza-aprendizaje que se utiliza dentro de las clases para lograr un aprendizaje significativo que ayude a la formación de un hábito, así mismo, como estudiantes prestar atención al contenido que se está abordando como parte del plan de estudios, cumplir lo mejor posible con las tareas asignadas y tratar de relacionar lo que se ve en la escuela con la vida diaria, para contribuir a una mejora del aprendizaje, además, como sociedad tener responsabilidad con lo que se ve, se publica y se comparte a través de las redes sociales evitando la desinformación y cuidar la salud tanto física como emocional.

Por otra parte, se encontró relación entre lo que visualizan en redes sociales y en la percepción que tienen sobre su imagen corporal, demostrando esto ya que las y los estudiantes afirman que desean aumentar su masa muscular para encajar en los estereotipos de belleza que se difunden en estos medios digitales, y como también asisten al gimnasio regularmente, repitiendo los patrones y dando importancia a las publicaciones de las y los *influencers* que siguen.

Es por todo ello, que se demuestra que las y los adolescentes con la “Formación para el trabajo de higiene y salud comunitaria” no cuentan con criterios suficientes para la elección de información nutricional certera sobre lo que visualizan en redes sociales, ya sea porque no identifican las características que posee un profesionista de la nutrición o porque deciden prestar mayor atención al aspecto físico, y al número de seguidores que tengan, dejándose manipular y queriendo lograr el cuerpo que poseen las y los *influencers* que siguen en redes sociales, todo esto puede relacionarse con la ausencia de educación alimentaria.

9. REFERENCIAS

Asociación de Internet Mx. (2022). *18° Estudio sobre hábitos de personas usuarias de Internet en México 2022*. <https://acortar.link/SiW8QM>

Asociación de Internet Mx. (2023). *19° Estudio sobre los hábitos de usuarios de internet en México 2023*. <https://www.asociaciondeinternet.mx/estudios/habitos-de-internet>

- Balarezo, M. y Llivichuzca, D. (2015). *Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca* [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23958/1/REDES%20SOCIALES.pdf>
- Bellido, S. (2018). *El marketing de influencers* [Trabajo final de grado]. España: Universidad de Gerona. <https://acortar.link/pmU11D>
- Bermejo, E. (2021). *Impacto de la red social Tik Tok: influencia como medio de comunicación desde el confinamiento por COVID-19* [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Sevilla. <https://hdl.handle.net/11441/126185>
- Brown, L. y Challem, J. (2007). *Vitaminas y minerales esenciales para la salud*. Ediciones Nowtilus, S.L. <https://www.nowtilus.com/descargas/fragmentovitaminasyminerales.pdf>
- Bueno, M. (2020). *Imaginario social y hábitos de alimentación influenciados por redes sociales en adolescentes en edades entre 14 y 16 años* [Tesis de grado]. Cartago Valle: Universidad Antonio Nariño. <https://acortar.link/sySwL2>
- Córdova, J., Barriguete, J., Lara, A., Barquera, S., Rosas, M., Hernández, M., León, M. y Aguilar, C. (2008). Enfermedades crónicas no transmisibles en México: sinopsis epidemiológicas y prevención integral. *Salud Pública de México*, 50(5), 419-427. <https://acortar.link/27yOPX>
- Diario Oficial de la Federación [DOF]. (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*. Secretaría de Salud. <https://acortar.link/mz7dpr>
- Dirección General de Bachillerato [DGB]. (2018). *Higiene y Salud Comunitaria Programa de estudios tercero, cuarto, quinto y sexto semestres*. Subsecretaría de Educación Media Superior. <https://acortar.link/s3Iyeq>
- García Villanueva, J. y Hernández Ramírez, C.I. (2022). Estereotipos de belleza: un análisis desde la perspectiva de género. *GénEroos. Revista de Investigación y Divulgación sobre los Estudios de Género*, 29(32), 65-87. <https://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/474>
- Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO. (2020). *La importancia de la Educación Nutricional*. <https://acortar.link/NwK4ma>
- Hidalgo, M. y Ceñal, M. (2014). Hablemos de... Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42-46. <https://lc.cx/p3vsXr>
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XVII(2), 88-93. <https://acortar.link/Rpdmnt>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)*. Secretaría de Salud e Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de México. <https://acortar.link/pz23F>

Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda

- López, M. (2020). Analizando “El plato del bien comer”. *Revista de Nutrición clínica y Metabolismo*, 4(1), 103-109. <https://acortar.link/YRoPqA>
- Luque, M. (2009). *Estructura y propiedades de las proteínas*. https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf
- Morán, I., Cruz, V. y Iñárritu, M. (2007). El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. *Revista Facultad de Medicina de la UNAM*, 50(2), 77-79. <https://acortar.link/hvdeeP>
- Pineda, S. y Aliño, M. (1999). El concepto de adolescencia. En Ministerio de Salud Pública, *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia*. MINSAP. <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Pomerantz, A., Blachman, R., Vital, S., Berebichez, R., Aguilar, J. y Lara, D. (2016). Consumo de suplemento proteico y su posible asociación con daño renal en atletas mexicanos de alto rendimiento. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 54(1), 42-47. <https://acortar.link/V5cRZV>
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67-80. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>
- Sánchez, K., Balderas, N., Munguía, A. y Barquera, S. (2018). *El etiquetado de alimentos y bebidas: la experiencia en México*. <https://acortar.link/U0B1kA>
- Tenorio, K. (2021). *Sobrepeso y obesidad en México: afectaciones a la salud*. En contexto, 171. <https://acortar.link/WrBgLr>

CONTRIBUCIONES DE AUTORES, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Conceptualización: Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda. **Metodología:** Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda. **Análisis formal:** Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda. **Redacción-Preparación del borrador original:** Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda. **Redacción-Revisión y Edición:** Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda. **Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Dávila Piñón, Dulce Olivia; Rodríguez González, Josefina y Gutiérrez Hernández, Rosalinda.

AUTORES

Dulce Olivia Dávila Piñón

Licenciada en Nutrición y recién egresada de la Maestría en Educación y Desarrollo Profesional Docente por la Universidad Autónoma de Zacatecas, México. Docente interina en Educación Media Superior.

dulce.o.davila@hotmail.com

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0003-3835-9609>

Educación nutricional y redes sociales. Criterios en adolescentes de nivel medio superior para la selección de información alimentaria

Josefina Rodríguez González

Licenciada en contaduría, Maestra en Ciencias de la Educación, ambos grados obtenidos en la Universidad Autónoma de Zacatecas, México; Doctora en ciencias sociales y humanidades por la Universidad Autónoma de Aguascalientes, México; Docente Investigadora en la Maestría en Educación y Desarrollo Profesional Docente de la Universidad Autónoma de Zacatecas, México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Reconocimiento como perfil PRODEP. Pertenece a la Asociación Nacional de Investigadores de la Comunicación. Directora de tesis de posgrado. Ha participado en Congresos estatales, nacionales e internacionales.

josefinarg@uaz.edu.mx

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6520-1343>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?user=mKf8KQwAAAAJ&hl=es>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Josefina-Gonzalez-3>

Rosalinda Gutiérrez Hernández

Ingeniería Química; Doctora en Ciencias en la Especialidad de Farmacología Médica y Molecular, egresada de la Universidad Autónoma de Zacatecas, México; Docente investigadora del Programa de Nutrición en la Universidad Autónoma de Zacatecas. Integrante del UAZ-CAC-175 “Farmacología en Biomedicina Molecular”, dicho cuerpo participa en red de intercambio académico. Cuenta con Reconocimiento al Perfil Deseable, Certificación EC 0217 “Impartición de Cursos de Formación del capital humano de manera presencial grupal” 2018. Integrante del Comité Estatal de Bioética del estado de Zacatecas. Directora de tesis de Doctorado, Maestría, Especialidad y Licenciatura. 5 libros publicados, 24 artículos de forma colegiada, 302 ponencias de forma colegiada en congresos estatales, nacionales e internacionales del 2014 a la fecha. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.

rosalinda@uaz.edu.mx

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-6803-925X>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?user=RCDwjVsAAAAJ&hl=es>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Rosalinda-Hernandez-4>

Academia.edu:

<https://independent.academia.edu/RosalindaGuti%C3%A9rrezHern%C3%A1ndez>