

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA NUTRICIÓN HUMANA

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

TEMA:

**INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y SITIOS WEB EN LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 15-17 AÑOS DEL COLEGIO
FISCAL GUAYLLABAMBA- PICHINCHA- ECUADOR, 2017.**

ELABORADO POR:

MONSERATT ISABEL HIDROBO ÁLVAREZ

ESTEFANY MARIANA SÁNCHEZ VALDIVIEZO

DIRECTOR: DR. EDGAR ROJAS G.

Quito Enero, 2018

RESUMEN

El presente estudio se realizó en octubre del 2017; con el objetivo de evaluar la influencia que generan las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre las edades de quince a diecisiete años, del Colegio Fiscal Guayllabamba. Se trata de un estudio con enfoque descriptivo cuantitativo, en el cual, se encuestó una muestra de 126 estudiantes, de un universo de 354, determinados de manera aleatoria. Se estudiaron las siguientes variables: frecuencia de uso de redes sociales y sitios web, tiempo de uso de redes sociales y sitios web que utilizan, tipo de red social y sitios web, tipo de contenido, hábitos y preferencias alimentarias. Se llegó a la conclusión que, aunque los adolescentes presentan interés en temas relacionados con alimentación y son seguidores de páginas de esta índole, no se han observado influencia en sus hábitos alimentarios de los jóvenes a raíz del uso y la información de las redes sociales y sitios web.

PALABRAS CLAVES

Adolescentes- Preferencias, hábitos alimentarios- Redes sociales y sitios web.

ABSTRACT

The present study was done in October of 2017; with the objective of evaluating the influence generated by social networks and websites on the dietary habits of adolescents between the ages of fifteen and seventeen years old, of the Guayllabamba School. This is a study with a quantitative descriptive approach, in which a sample of 126 students was surveyed, from a universe of 354, determined in a random manner. The following variables were studied: frequency of use of social networks and websites, time of use of social networks and websites they use, type of social network and websites, type of content, habits and food preferences. It was concluded that, although adolescents have an interest in topics related to food and are followers of such pages, there has been no influence on their eating habits of young people due to the use and information of social networks and websites.

KEY WORDS

Adolescents- Food preferences- Eating habits- Social networks and sites web.

DEDICATORIA

A nuestros PADRES quienes han sido pilar de nuestros estudios, que con sus palabras sabias en momentos oportunos nos han ayudado a seguir y culminar con otra etapa de nuestras vidas, por su paciencia y amor estaremos eternamente agradecidas.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios, por darnos la oportunidad de seguir este camino.

A nuestros hermanos, hermanas que han sido de ejemplo, y a los cuales seremos de ejemplo con un logro más de nuestras vidas.

A nuestro director de tesis Doctor Edgar Rojas G, por la gran paciencia, conocimientos y tiempo que dedicó para que esta investigación pueda ser elaborada, por sus consejos y guía, muchas gracias.

A nuestros lectores de tesis, por sus conocimientos y tiempo, estaremos siempre agradecidas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Justificación.....	8
1.3 OBJETIVOS	10
1.3.1 Objetivo general	10
1.3.2 Objetivos específicos.....	10
1.4 METODOLOGÍA	11
1.4.1 Tipo de estudio	11
1.4.2 Universo y Muestra	11
1.4.3 Criterios de inclusión.....	12
1.4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1 REDES SOCIALES Y SITIOS WEB.....	16
2.1.1 Definición.....	16
2.1.2 Tipos de redes sociales más utilizadas	17
2.1.2.1 Redes sociales más utilizadas en Ecuador.....	18
2.2 ADOLESCENTES Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SITIOS WEB	19
2.2.1 Frecuencia de uso de las redes sociales	19
2.2.2 Tiempo utilizado en redes sociales.....	19
2.2.3 Búsqueda de información en redes sociales y sitios web.	20
2.3 FORMACIÓN ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES	21
2.3.1 Hábitos alimentarios de los adolescentes y redes sociales	21
2.3.2 Preferencias alimentarias de los adolescentes	22
2.3.3 Influencia alimentarias y redes sociales	23
2.4 HIPÓTESIS	25
2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	26
CAPÍTULO III: RESULTADO Y DISCUSIÓN.....	28
3.1 RESULTADOS.....	28
3.1.1Características generales de los adolescentes.....	28
3.1.2 Características de uso de redes sociales y sitios web.	28
3.1.3 Preferencia de búsqueda de contenidos y uso por los adolescentes.	29

3.1.3.1 Interés de búsqueda de información sobre alimentación por los adolescentes	29
3.1.4 Consumo alimentario realizado por los adolescentes	30
3.1.4.1 Tiempos de comida de los adolescentes	30
3.1.4.2 Ingesta alimentaria y uso de redes sociales y sitios web	31
3.1.4.3 Preferencia alimentaria de los adolescentes	32
3.1.4.4 Usuarios de redes sociales y sitios web relacionados al consumo de alimentos de los adolescentes	32
3.1.5 Consumo habitual de alimentos de los adolescentes	34
3.2 DISCUSIÓN.....	36
CONCLUSIONES.....	38
RECOMENDACIONES.....	42
LISTA DE REFERENCIAS.....	43
ANEXOS	48

Lista de gráficos

Gráfico 1 Personas que utilizan computadora por grupos de edad a nivel nacional, Ecuador 2013	6
Gráfico 2 Aplicación de información y patrón de consumo, colegio fiscal Guayllabamba, octubre 2017	34

Lista de Tablas

Tabla 1 Género de los participantes del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017.....	28
Tabla 2 Uso de redes sociales y sitios web por sexo, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017	29
Tabla 3 Información de redes sociales y sitios web por sexo, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017.....	30
Tabla 4 Número de comidas realizadas por los adolescentes del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017, por sexo.	30
Tabla 5 Deja de comer por uso de redes, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017.....	31
Tabla 6 Elección alimentaria, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017	32
Tabla 7 Seguidor de red social y consumo de carne, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017...	33
Tabla 8 Seguidor de red social y consumo de verduras, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017.	33

Lista de símbolos y abreviaturas

INEC: Instituto Nacional de estadísticas y censos

RSPH: Royal Society for Public Health

ENEMDU: Encuesta Nacional de Empleo Desempleo y Subempleo

OMS: Organización Mundial de la Salud

NHLBI: National Heart, Lung and Blood institute

SUBTEL: Subsecretaría de Telecomunicaciones de Chile

PUCE: Pontificia Universidad Católica del Ecuador

TIC: Tecnología de la Información y la Comunicación

ISP: Instituto de Salud Pública de Chile

Lista de anexos

Anexo N°1. Permiso para levantamiento de datos en la Institución Educativa

Anexo N°2. Consentimiento Informado padres

Anexo N°3. Asentimiento informado Alumnos

Anexo N°4 Encuesta

INTRODUCCIÓN

Ubicado en la Guayllabamba, el Colegio Fiscal Guayllabamba se tomó en cuenta para realizar la presente investigación, en el cual, el bachillerato cuenta con un total de 354 estudiantes de los cuales se consideró una muestra de 126 estudiantes entre 15, 16 y 17 años. Se estudió el uso de las redes sociales en los diferentes medios de conectividad que incluyen aparatos móviles, celulares, tablets y computadoras, como también el tipo de información que obtienen del internet, además del, tiempo de uso que podría influir en los hábitos alimentarios de los jóvenes.

Como se ha podido observar, en la actualidad las redes sociales aparte de ser un medio de entretenimiento, han llegado a ser parte en múltiples áreas de la vida, en las cuales se puede hacer búsqueda de información académica o escolar, científica y temas relacionados en salud como; alimentación, estilo de vida, etc. Debido a que los jóvenes poseen fácil acceso y que se encuentran expuestos de manera recurrente a todo tipo de información, hemos optado por realizar una investigación que indique como el uso y exposición a las redes sociales y sitios web, generan cambios en los hábitos alimentarios de los adolescentes, considerados como el grupo etario con mayor apego hacia el uso de medios de conectividad, al uso de redes sociales y volverse seguidores de los sitios web con este tipo de información, que debido a su vulnerabilidad y uso inadecuado de la información han cambiado su alimentación actual. (Antonio Rial, et. al, 2014).

Según los datos facilitados por la encuesta de empleo y sub empleo realizada el año 2013, del uso de internet de los ecuatorianos afirma que el 64.3% de la población

utilizan una vez al día este medio, además, entre los grupos etarios abordados, las edades de 16 y 24 años, comprenden el 62.8% de personas con teléfono celular que mantiene activo el servicio de internet, estos datos permiten asimilar la realidad de uso de internet entre los jóvenes del país, los cuales forman parte de la gran población que usan y navegan al menos una vez al día en internet, sus fines podrían ser investigativos, entretenimiento, ocio, etc. (INEC, 2016).

Por esta razón, además de la múltiple información indagada sobre el tema y la observación, se llevó a cabo el presente estudio con el objetivo de; determinar la influencia sobre la alimentación o hábitos alimentarios que puede generar el uso, tiempo e información de las redes sociales y los sitios web, utilizadas por los jóvenes, por lo que se consideró si es que abordan páginas referentes a alimentación, que puedan generar cambios en sus hábitos alimentarios actuales, los cuales pueden ser o no aceptados por la sociedad.

CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Hoy en día los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo navegando en internet, buscando información de temas de interés común, lo que ha convertido a las redes sociales en uno de los métodos de intercambio de información más comunes, por lo que las redes sociales generan gran influencia en ellos (Arab, Díaz, 2014).

Así mismo, un alto índice de jóvenes hace uso de aparatos tecnológicos, en los cuales tienen acceso a una amplia gama de aplicaciones que brindan información acerca de salud, estilo de vida, alimentación, entre otros. Considerando la velocidad con la que la información se actualiza en el campo de la salud y las continuas investigaciones, se deberá notar que, la información que se divulga a través de varios medios sociales no siempre serán fuentes confiables de información, por lo cual, las elecciones y decisiones alimentarias de los adolescentes se verán nutricionalmente afectadas, lo que podría ocasionar cambios en los hábitos alimentarios de los jóvenes. (Rutgers, 2014).

Según estudios, los jóvenes comen mientras están sentados frente a una computadora, o un celular y no en la mesa del comedor, la mayoría realizan tareas múltiples al mismo tiempo, comen alimentos mientras navegan por Internet o chatean con amigos lo que los ha vuelto menos eficientes, en general consumen bocadillos o snacks mientras se encuentran hacen uso de las redes sociales, además, se desvelan y consumen lo mismo por la noche mientras navegan en internet, acción que en los tiempos de hoy se ha vuelto una tendencia común entre los adolescentes (Malhotra, 2011).

Además, en la actualidad muchos de los hábitos alimentarios de los adolescentes

están vinculados al tipo de información que encuentran en las redes sociales, en la que se puede encontrar información de todo tipo como; alimentos con bajo nivel nutricional, o formas de alimentarse restrictivas, dependerá de ellos rechazar o aceptar la información expuesta. Al mismo tiempo, en el internet aparte de los alimentos con baja calidad nutricional, se muestran gran variedad de mensajes sobre composición corporal, estándares estéticos e información sobre alimentación que tienen influencia negativa en los adolescentes como omitir la ingesta de ciertos grupos de alimentos por la creencia o anhelo de emular figuras públicas. (Arias , Marqués , et al, 2015).

Los adolescentes son vulnerables a la información y uso del internet, su rendimiento social y los hábitos de vida de los jóvenes se ven alterados e influenciados por la información que encuentran en la web. Al igual, el uso de las redes sociales, generan efectos adversos en varios aspectos relacionados con el estilo de vida de los adolescentes como; cambios en su alimentación lo que ha permitido hábitos dietéticos irregulares con una ingesta nutricional desequilibrada, largos períodos de tiempo en internet, e inactividad física, que puede llegar afectar el desarrollo intelectual y físico durante la adolescencia. (Yeonsoo, Young Park, et al, 2010).

Las grandes industrias alimentarias utilizan las redes sociales y sitios web como herramientas de comunicación y publicidad, lugar en el cual ofrecen nuevos productos alimenticios, en muchos casos sin importar la calidad de este o el impacto que tiene a corto, medio o largo plazo sobre la salud de los adolescentes, esta publicidad puede llegar a introducirse de forma inevitable en los hábitos alimentarios de los jóvenes, creando preferencias y malas pautas de consumo (Perez, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que la publicidad es otro factor que influencia la alimentación de los adolescentes porque, promueve el consumo de alimentos fuentes de azúcares simples, sal, grasas, además, los adolescentes no saben los ingredientes que contienen los alimentos publicados, por lo cual, desconocen las consecuencias del consumo de grasas saturadas, azúcares o ácidos grasos trans, mismos que, son perjudiciales para su salud ya que generan enfermedades como la diabetes, la hipertensión, sobrepeso, obesidad, problemas cardiovasculares, entre otros. (Arab, 2015).

En el Ecuador el Instituto Nacional de Estadística y Censos, brinda información sobre las cifras de conectividad en redes sociales según grupos etarios.

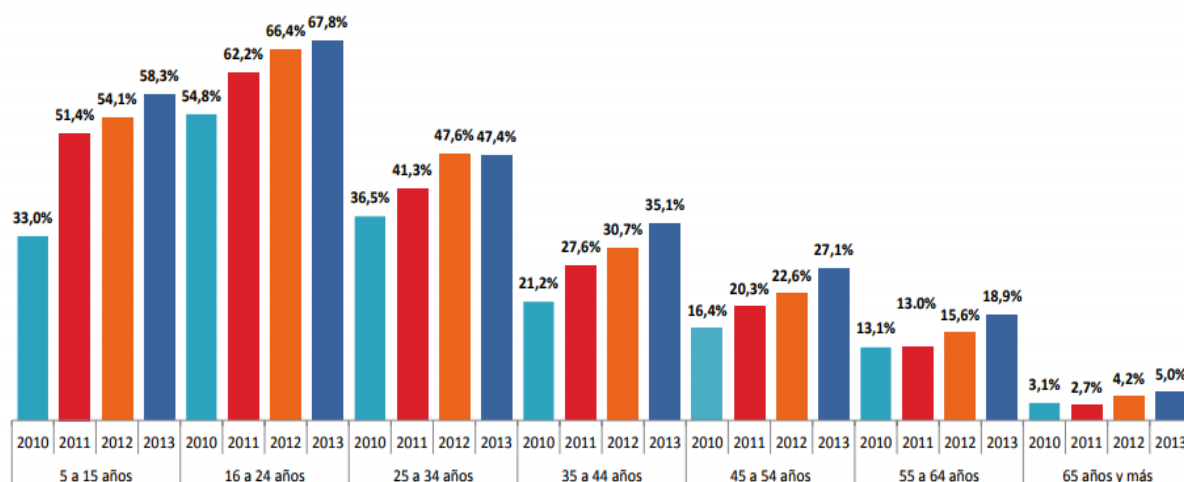


Gráfico I Personas que utilizan computadora por grupos de edad a nivel nacional, Ecuador 2013

Fuente: Encuesta Nacional de Empleo Desempleo y Subempleo realizada en el 2013 y expuesta por el (INEC, 2016)

En la cual podemos observar que, en el año 2013 el 67.8% de los jóvenes utilizan algún dispositivo de conectividad, esta cifra se ha ido incrementado desde el año 2010 entre las edades comprendidas de 16 hasta los 24 años, lo que permite conocer que este grupo posee participación activa en la conectividad y uso de redes sociales.

Como se ha podido apreciar, el paulatino incremento del uso de redes sociales ha

llegado a copar el tiempo de los adolescentes que se mantienen conectados a cada momento, razón por la cual, hoy en día comer solos se ha convertido en algo normal como lo era comer en familia, esto no implica que se sientan solos, ya que, mientras comen o beben, los jóvenes pueden enviar mensajes por WhatsApp o por otras redes de amistad a un amigo o miembro de la familia, al mismo tiempo que utilizan sitios de redes sociales como herramienta de entretenimiento o para compartir fotos de los alimentos u otro tipo de información, prácticas que han logrado cambios en el momento de llevar los alimentos a su boca, esto ha generado que los adolescentes no posean una degustación de lo que ingieren, asimismo, en muchos casos no perciben la cantidad de alimentos están consumiendo (Hartmann, 2013).

1.2 Justificación

Según la OMS, el uso de redes sociales, sitios web y la publicidad son factores que afectan la alimentación de los adolescentes. La importancia de esta investigación radica en obtener información sobre el uso de redes sociales por parte de los jóvenes del Colegio Fiscal Guayllabamba, se busca estudiar el tipo de la información que ellos consiguen de la misma, y cómo repercute sobre sus hábitos alimentarios, así como, también el tiempo que designan para navegar en internet. Esto permitirá obtener respuesta a las inquietudes de las redes sociales, sitios webs y como estos se relacionan a los hábitos alimentarios y el interés que prestan a este tipo de información.

Mediante esta investigación se busca beneficiar a varios actores: para empezar, será de beneficio directo para el Colegio Fiscal Guayllabamba, debido a que, las autoridades podrán estar al tanto sobre las preferencias alimentarias y hábitos alimentarios de los estudiantes, así como también, estar al tanto de posibles cambios que se podrían desarrollar en la alimentación de los jóvenes al hacer uso del internet, sitios web y redes sociales.

De manera indirecta, permitirá incrementar el conocimiento de las investigadoras que desearon vincular sus estudios sobre nutrición al creciente uso del internet y redes sociales, en específico sobre la influencia que generan en los hábitos alimentarios de los adolescentes, ya que han visto que en la actualidad las redes sociales son un medio infaltable en la vida de los jóvenes, los cuales destinan gran tiempo de uso a estos medios, además que, en esta edad son influenciados, la nueva tecnología establece un vínculo entre la manera de utilizar las redes sociales y sus hábitos alimentarios, por lo cual al

momento de obtener información sobre alimentación puede ser que no discernan entre lo bueno y malo de esta información, además de no conocer los efectos que pueden generar en su alimentación (Arab, Díaz, 2014).

Además, personas en general interesadas en información específica sobre este grupo etario, debido a que, en estos tiempos se observa que el uso de la tecnología es parte diaria de las actividades de las personas y esta influye directamente en muchas de las decisiones que toman diariamente. El poder determinar el grado de influencia de las redes sociales y sitios web va a permitir a los padres estar pendientes de las actitudes de sus hijos frente a la alimentación y prevenir cualquier enfermedad.

Por último, será de beneficio universitario, porque permitirá expandir el conocimiento sobre la influencia de información y tiempo invertido en las redes sociales y sitios web sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes, además, podrá generar fuentes de información pertinentes sobre el contenido y la exposición que tienen los jóvenes a las redes sociales. Finalmente, colaborará para incrementar el conocimiento y datos que enriquezcan el repositorio que la universidad posee en la actualidad.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Evaluar la influencia de redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios actuales en los jóvenes con edades entre los 15 a 17 años, del Colegio Fiscal Guayllabamba, en los meses de Octubre – Diciembre del año 2017.

1.3.2 Objetivos específicos

- Establecer el uso de las redes sociales en jóvenes de 15 a 17 años, del Colegio Fiscal Guayllabamba, en los meses de Octubre – Diciembre del año 2017.
- Determinar las redes sociales e intereses de búsqueda de información alimentaria en jóvenes de 15 a 17 años, del Colegio Fiscal Guayllabamba, en los meses de Octubre – Diciembre del año 2017.
- Relacionar la aplicación de información obtenida en la red con los patrones alimentarios de los jóvenes de 15 a 17 años, del Colegio Fiscal Guayllabamba, en los meses de Octubre – Diciembre del año 2017.

1.4 METODOLOGÍA

1.4.1 Tipo de estudio

Se trató de un estudio con enfoque cuantitativo descriptivo, el mismo que permitió describir la relación entre el uso de las redes sociales y sitios web con los hábitos alimentarios actuales de los jóvenes.

Las variables utilizadas se relacionaron con el interés de los adolescentes sobre alimentación y si poseen conocimiento sobre esto, además, permitió saber el tiempo que designan para navegar en la web y su vinculación con información sobre alimentación, al mismo tiempo, si practicarían los consejos sobre alimentación, recetas o dietas que podrían haber leído mientras se encontraban en el uso del internet.

1.4.2 Universo y Muestra

El universo estuvo conformado por 354 estudiantes, que pertenecen a los cursos entre: cuarto de bachillerato, quinto de bachillerato y sexto de bachillerato del Colegio Fiscal Guayllabamba ubicado en el cantón Guayllabamba al norte de la provincia de Pichincha durante el periodo escolar 2016-2017. Se seleccionó una muestra representativa de 126 estudiantes de forma aleatoria lo cual fue calculado con un 7% de error y 95% de confianza, se tomó en cuenta que cumplan los criterios de inclusión para formar parte de la investigación.

1.4.3 Criterios de inclusión

Para poder ser parte del presente estudio los adolescentes deberán cumplir con los siguientes criterios de inclusión:

- Tener una edad entre 15 a 17 años.
- Ser estudiantes regulares de la sección de bachillerato, comprendido entre 4to, 5to y 6to curso.
- Contar con el consentimiento informado firmado por sus padres.
- Contar con el asentimiento informado personal.

1.4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de información para este estudio se obtuvo a través de fuente primaria directa de los estudiantes entre las edades de 15 a 17 años, que estén cursando sus estudios académicos en el Colegio Fiscal Guayllabamba.

Técnica:

Encuesta de 19 ítems, con 2 preguntas dicotómicas y el resto politómicas, el primer segmento de preguntas fue realizado para conocer el uso de las redes sociales, el uso diario, las horas y el uso semanal además de los tipos de redes sociales más utilizadas basadas en la investigación de redes más utilizadas por los adolescentes con referencia al estudio del Royal Society for Public Health y al estudio realizado en América Latina. El siguiente grupo de preguntas fue asignado a la información de alimentación, si se han convertido en seguidores de páginas con este tipo de información y en practican la información obtenida, por último la frecuencia de consumo de alimentos se tomó en referencia cuestionarios de: Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo

alimentario corto: reproducibilidad y validez (Rodríguez, et al , 2017); y la Encuesta de nutrición de la Comunidad de Madrid (FEN, et al, 2014), en la que se agruparon por grupos de alimentos y posterior se adaptó a los alimentos con más consumo del Ecuador.

Instrumentos:

En recolección de datos se empleó un cuestionario de 19 ítems, dos preguntas poseen respuestas dicotómicas (dos opciones) y el resto ordinal-politómica constituida por más de dos opciones ordenadas; las preguntas establecidas se obtuvieron en base a las variables del estudio. El cuestionario fue validado con un grupo de jóvenes de edades similares de otro colegio fiscal de Quito. No obstante, al momento de analizar los datos se rectificó una de las preguntas, por lo cual se determinó que la encuesta válida estuviera conformada por 18 preguntas las cuales permitieron cumplir los objetivos establecidos

Plan de recolección

El levantamiento de datos se realizó en el Colegio Fiscal Guayllabamba, con la previa autorización mediante un oficio firmado por la MSc. Janet Salcedo rectora de la institución, se dividió a la muestra de los 126 estudiantes en 3 grupos de 42 jóvenes, los cuales fueron escogidos de manera aleatoria de cuarto, quinto y sexto año de bachillerato, el espacio propicio para la ejecución de la encuesta fue la sala de informática de la institución, donde, los estudiantes ingresaron de manera ordenada, contestaron la encuesta y posterior a esto retomaron sus actividades normales; este procedimiento se llevó a cabo durante un día con un lapso de tiempo de 120 minutos.

Plan de análisis

Para el análisis de la información recopilada de la encuesta, se creó una matriz de datos en el programa SPSS versión 22 (IBM Corporation ©), la cual permitió realizar un análisis univariado de las respuestas, igualmente, se realizó el análisis de los resultados de los cruces de variables realizados, en base a la estadística descriptiva. Se obtuvieron tablas de información con los resultados de cada pregunta, para proceder hacer las interpretaciones de estas.

Análisis univariado:

- Género: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos.
- Tiempos de comida de los adolescentes: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos.
- Deja de comer por uso de redes sociales y sitios web: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos.
- Preferencias alimentarias: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos.

Análisis bivariado:

- Características de uso de redes sociales y sitios web: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes, según su género, obtenidos de la matriz de datos, además del análisis con X^2 de Pearson.
- Preferencia de búsqueda y uso de redes sociales y sitios web: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos, adaptados según sus respuestas y su género, además del análisis con chi cuadrado.

- Preferencia alimentaria y aplicación de información: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos, según su género, además del análisis estadístico de Pearson.
- Seguidores de redes sociales y consumo de alimentos: Tabla compuesta por frecuencias absolutas y porcentajes obtenidos de la matriz de datos, según su género, además del análisis con chi cuadrado.
- Relación aplicación de información con el consumo habitual de alimentos: Tabla de frecuencias absolutas y porcentajes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 REDES SOCIALES Y SITIOS WEB

2.1.1 Definición

Una red social es un espacio en la red, que permite a los navegadores relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades, o como una herramienta de información que convierte a las personas en receptores y productores de contenidos (Urueña, 2011).

Las redes sociales son sitios en Internet creadas como herramientas tecnológicas fáciles de utilizar, en las que se pueden crear comunidades de individuos con intercambio continuo de ideas o conocimientos, permite reencontrarse con otras personas, ofertan productos, servicios, o como medio para negociar, buscar empleo, entre otros; se podría definir como un medio de comunicación que se enfoca en localizar y organizar un grupo de gente para que interactúen entre los mismos. (Díaz-Llairó, 2011).

Por el contrario, los sitios web son páginas virtuales en internet, basado en el conjunto de páginas web a las que se acceden a partir del World Wide Web o WWW. Es importante tener en cuenta que en Internet se halla una gran variedad de tipos de sitios web, los cuales son diferentes y se encuentran según la clase de información que brindan o por el servicio que ofrecen a cualquier individuo que se halla navegando por la Red. (Padilla, 2015)

Las principales páginas web pueden ser las; web informativa donde el usuario ofrece información con tema en específico por lo cual los sitios no se actualizan con frecuencia y los contenidos continúan expuestos por largo tiempo. Otros sitios web son las WebsQuest creados por profesores y universidades con fines pedagógicos, aquí los estudiantes que son parte del grupo pueden investigar y cuestionar temas educativos. Los Blog o bitácoras, reúnen mensajes progresivamente de uno o varios autores sobre temas en particular, lugares en el que el autor tiene libertad de publicar lo que crea pertinente. (Espinel, 2013)

2.1.2 Tipos de redes sociales más utilizadas

En las redes sociales de ocio el usuario decide su uso, ya que puede ser utilizada para entretenerse o para establecer relaciones personales con el uso de comentarios, es una manera virtual de conversar o intercambiar información, además de ingresar a páginas de información, etc. (Urueña, 2011). Según la RSPH, las redes de ocio como Facebook y YouTube son las redes sociales con más visitas y seguidores, y con un porcentaje más bajo de seguidores tenemos a Twitter (BBC Mundo, 2017).

Según él, estudio realizado con la opinión de 700 jóvenes de varios países como: Colombia, Argentina, Ecuador, Perú, Chile, Costa Rica y España, la red social con más utilizada en Latino América es WhatsApp, lo siguen Facebook y YouTube, continuando con Instagram y Twitter, que han logrado que cada vez más jóvenes se acostumbren a su uso. (Msn , 2015).

Además, (Elizande, 2016) menciona que el sitio web numero 1 en la lista de los más utilizados de forma global es Google, considerado el buscador más popular del mundo, esto se debe a que, Google permite a los internautas encontrar de manera rápida y sencilla información de cualquier tema, incluyendo páginas web, imágenes, vídeos, ofertas, etcétera.

2.1.2.1 Redes sociales más utilizadas en Ecuador

El Ecuador se adjudica el primer puesto entre los países con uso recurrente de Facebook, plataforma utilizada para hacer amigos, encontrar pareja, compartir videos e imágenes, igualmente, el uso de YouTube como la plataforma más popular de entretenimiento, ya que reproduce videos, películas, entre otros, datos revelados según los resultados del estudio realizado en varios países Latino americanos (Msn , 2015).

En este sentido, otro estudio desarrollado por la firma Findasense señaló que los adolescentes entre los 14 y 19 años del Ecuador se encuentran entre los más conectados a Facebook de Latinoamérica. La investigación realizada entre 700 personas en Iberoamérica (100 del país), revelo que para la juventud ecuatoriana las fotografías son importantes, esto gracias a que el 74% de los jóvenes entrevistados no eliminan sus imágenes o videos aunque no tengan ningún “me gusta” o no reciban respuesta positiva, igualmente, el 35% de los jóvenes amanecen con Facebook y 32% anohecen enviando mensajes por WhatsApp (Ortiz, 2016).

2.2 ADOLESCENTES Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SITIOS WEB

2.2.1 Frecuencia de uso de las redes sociales

La encuesta realizada, por el Ministerio de Educación de la Nación en 3500 alumnos de colegio reveló que, la juventud hoy en día buscan ser populares, para lo cual, necesitan una gran cantidad de gente conocida, que les permita tener más seguidores en sus cuentas personales, por lo que hacen uso de las redes sociales como medio de comunicación pertinente para realizar esta meta, es decir que el internet se encuentra en constante búsqueda de nuevas formas de sociabilizar. El 80% de los internautas de redes sociales del mundo entero tienen de 12 a 30 años, con una frecuencia de visita y uso de las redes sociales y sitios web es muy alta. (Morduchowicz, 2010).

Por otro lado, un estudio realizado por el Observatorio Nacional de las telecomunicaciones y de la SI (ONTSI) demostró que 39% de los adolescentes acceden varias veces al día a las redes sociales y el 27% las utilizan una sola vez al día, además, el 66% de los adolescentes las consultan a diario. (ONTSI, 2011).

2.2.2 Tiempo utilizado en redes sociales

En los últimos tiempos, los estudiantes pasan tiempo conectados frente al computador o desde dispositivos móviles lo que no les permite socializar en la realidad, optan por ser parte de un mundo virtual para comunicarse con sus amigos por medio de mensajes, comparten videos, música, juegos e información, a consecuencia, dejan de lado obligaciones y tareas matutinas. Es decir, pueden olvidarse por un momento de sus preocupaciones diarias y dejar volar su imaginación construyendo una vida virtual. (URQUIZO, 2015)

Un estudio muestra que, el tiempo invertido por los adolescentes oscila entre algo más de tres horas, es decir, un promedio de tiempo entre las 5 o 6 horas al día que pueden repartirse en 3 ocasiones, en la mañana para conocer los acontecimientos de la noche y lo que estará de moda en el día, al medio día o al momento del descanso o al final de sus estudios y finalmente en la noche convirtiéndose en un hábito antes de dormir revisar sus redes sociales y chats, únicamente el 35% duermen en horas hábiles o en las horas limitadas por sus padres, entonces el problema se genera en cómo el adolescente usa las redes sociales, y como esto lo afecta a él y a su entorno. (RODRÍGUEZ, 2014)

2.2.3 Búsqueda de información en redes sociales y sitios web.

En cuanto al tipo de información, la mayoría de los jóvenes indaga en las redes sociales o sitios web información y documentos que no representan una investigación profunda, por ello averiguan en páginas web como Google o Wikipedia, de igual manera existen jóvenes que siguen webs o blogs y miran páginas solo para divertirse, o emplean su tiempo para jugar online, además de, estar pendientes de los perfiles, vidas y comentarios de los demás, comparten diferentes tipos de información, opiniones y suben fotos y/o videos. (Rodriguez Y. , 2016).

El acceder a sitios web de auto aprendizaje, es una de las posibilidades que ofrece navegar en internet porque, aumenta las posibilidades de acceso a información diversa, y no cuesta ningún valor económico. Además, se puede mantener una conexión con el resto del mundo, ya que como alternativa de ocio permite relacionarse a través de las redes sociales, de la mensajería instantánea o incluso a través de juegos interactivos en tiempo real (Reig, Vilches, et al , 2013).

2.3 FORMACIÓN ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES

2.3.1 Hábitos alimentarios de los adolescentes y redes sociales

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por varios cambios físicos y psicológicos, etapa en la cual los jóvenes deciden y definen su identidad propia, lo que incluye maneras peculiares de comer. Además, en este período desarrollan formas propias de alimentación que suelen ser bajas en aporte nutricional y no cubren las demandas nutricionales, esto se debe a, que sus intereses están envueltos a otros fines (Meco, 2017).

En este contexto, los adolescentes adquieren necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de peso y talla, incremento de masa corporal y masa ósea, por lo que demandan mayor cantidad de energía y nutrientes de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada. (Consejería de Sanidad Valencia, 2008)

El adolescente, consumen alimentos de forma recurrente fuera de su casa o si se encuentra en ella no dedican tiempo a su alimentación, lo cual puede crear un riesgo de seguir dietas desequilibradas, es frecuente que el adolescente salga de su casa sin desayunar o si lo consumen lo hacen frente al televisor, chateando por computadora o teléfonos móviles, condicionando el aporte adecuado de nutrientes en los adolescentes, a más de, no consumir ciertos alimentos por el miedo a engordar (harinas, tubérculos), debido a que, se han creado un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria, por otro lado, es frecuente en esta edad que por falta de una alimentación adecuada terminen en el consumo de snacks, fast food o comidas rápidas, platos listos para el consumo,

aumentando la ingesta calórica que no necesariamente cubre los requerimientos de vitaminas y minerales necesarios en esta etapa de vida. (ANIBES, 2015).

2.3.2 Preferencias alimentarias de los adolescentes

Por lo general, los adolescentes gustan de consumir alimentos altos en sal y grasas que provienen de la ingesta de embutidos o de carnes previamente procesadas o ahumadas, alimentos con gran aporte nutricional si se los consume con moderación, mientras que, el abuso de consumo aporta de gran cantidad de proteínas, grasas saturadas y colesterol al igual sucede con una elevada ingesta de snacks, comida rápida como lo son las hamburguesas, salchipapas, pizza, pinchos, entre otros (Nadina, 2011).

Adicional a esto, los jóvenes presentan un alto consumo de jugos procesados, gaseosas, pasteles, galletas, donas, pastas, fuentes de azúcares simples, además de preferencias de caramelos, chupetes, gomitas, helados, chocolate, cereales azucarados (Nadina, 2011).

Contrario a esto, el consumo de carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales es bajo producto del poco consumo de verduras, frutas, tubérculos, el consumo de este último grupo de alimentos es preferido en preparaciones con un alto contenido de grasa y sodio. Además, los parámetros que interviene en el consumo de este tipo de alimentos por parte de los adolescentes son los horarios de clase, sus costumbres, la cultura, dando como resultado malos hábitos alimentarios que pueden tener consecuencias en la edad adulta como, enfermedades no transmisibles como: sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes (Marugán, Sanz, et al, 2013).

2.3.3 Influencia alimentarias y redes sociales

Los hábitos alimentarios, se desarrollan de forma gradual en la infancia, en particular durante la adolescencia. La familia y la escuela son los principales guías de la actitud del niño hacia el consumo de los diversos alimentos. Adicionalmente, las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez no tienen mayores cambios en los años posteriores, por lo que los hábitos alimentarios individuales vienen marcados por el aprendizaje previo, en la gran mayoría de las personas adultas los hábitos y actitudes alimentarias son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida. (Sagrario, Aragóna, et al, 2008)

La conducta alimentaria de un adolescente puede estar marcada por hábitos irregulares frecuentes como, la omisión de alguna de las comidas, ingieren refrigerios con azúcares simples, fast food, no comen en familia o se rigen a dietas sin indicación médica, además, empiezan hacer deporte intenso sin el asesoramiento adecuado, o al contrario optan por el sedentarismo en la que acostumbran pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del ordenador, medio en el que la industria alimentaria tiene gran dominio de publicidad la que puede tener influencia negativa, ya que, induce a los adolescentes a consumir comidas de bajo poder nutritivo y alto valor calórico.(Marugán, Monasterio , 2013).

La adicción al uso de las redes sociales crea una gran influencia en los jóvenes, ya que en innumerables ocasiones llegan a modificar sus hábitos y formas de vida (Córdoba, 2015), aunque no sea de manera explícita, a través de internet se recibe patrones de

comportamiento, conductas a seguir y recomendaciones, que en ocasiones pueden ser poco saludables a cerca de la dieta y las conductas de alimentación (Sámano Orozco, 2013).

Las investigaciones sobre, las redes sociales y los alimentos demuestran que, cuando se comía con la familia o entre amigos las anécdotas momentáneas eran privadas, pero ahora con la tecnología a la mano y la utilización de páginas web, u otras aplicaciones a todo momento, comer ha convertido en una actividad pública. Hoy en día, no se logra comer en tranquilidad con la compañía de los seres queridos y disfrutando de lo que se lleva a la boca (Portilla, 2016).

A diferencia, del estudio en el cual se relaciona la tecnología y las redes sociales con interés que muestran los adolescentes a la ingesta de alimentos ricos en hierro, calcio, vitaminas y minerales originario del consumo de frutas y las verduras, es decir que los jóvenes buscan alimentos con aporte nutricional de calidad, pues quieren tener una apariencia saludable. Por esta razón, las redes sociales que ellos visitan son sobre educación nutricional, tips o consejos para tener un estilo de vida diferente, además presentan los alimentos que son altos en proteínas, carbohidratos y grasas, que grasas son buenas o perjudiciales para su salud, suben videos de la forma más saludable de preparar los alimentos. Varios adolescentes conocen sobre una alimentación sana gracias a este tipo de información que encuentran en redes (Molina, 2014).

2.4 HIPÓTESIS

La aplicación de la información que encuentran en las redes sociales, además del interés en determinadas páginas sobre alimentación en el internet, se relacionan con hábitos alimentarios saludables de los adolescentes del Colegio Fiscal Guayllabamba.

2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Frecuencia de uso	Periodicidad del uso de redes sociales y sitios web	Siempre	Todos los días a la semana	% de adolescentes que usan las redes sociales y sitios web todos los días a la semana
		Frecuentemente	4 a 5 días a la semana	% de adolescentes que usan las redes sociales y sitios web de 4-5 días a la semana
		A veces	2 a 3 días a la semana	% de adolescentes que usan las redes sociales y sitios web de 2-3 días a la semana
Tiempo de uso de redes sociales y sitios web	Número de horas que se destina al uso de redes sociales y sitios web.	1 a 2 horas	24 horas del día.	% de adolescentes que usan las redes sociales y sitios web de 1 a 2 horas
		3 a 4 horas		% de adolescentes que usan las redes sociales y sitios web de 3 a 4 horas
		Más de 4 horas		% de adolescentes que usan las redes sociales y sitios web más de 4 horas.
Tipo de red social y sitios web	Herramientas online donde el usuario puede generar o gestionar contenidos (artículos, fotos, videos, enlaces, sonidos, etc. para su propio uso y disfrute.	Facebook	Redes comunicativas, informativas, y de entretenimiento.	% de adolescentes que utilizan Facebook
		Instagram		% de adolescentes que utilizan Instagram
		Twitter		% de adolescentes que utilizan twitter
		YouTube		% de adolescentes que utilizan YouTube
Tipo de contenido	Información que requiere buscar el usuario	Alimentación	Proceso mediante el cual se consumen cualquier tipo de alimentos, para obtener energía y	% de adolescentes que tienen interés por temas de alimentación

			cumplir actividades diarias	
		Artículos científicos	Exponen resultados de los proyectos de investigación.	% de adolescentes que tienen interés por temas de artículos científicos.
		Entretenimiento	Conjunto de actividades (farándula, arte, cine y cultura), que permite emplear los momentos de ocio para divertirse	% de adolescentes que tienen interés por temas de artículos científicos.
Género	Términos Biológico que refiere a la identidad sexual de los seres vivos.	Masculino	Ser concedido de órganos para fecundar (espermatozoides)	% de adolescentes del sexo masculino
		Femenino	Ser concedido de órganos para ser fecundados (óvulos)	% de adolescentes del sexo femenino
Preferencias alimentarias	Situación de elección específica de un determinado alimento o bebida.	Cárnicos		% de adolescentes que prefiere consumir cárnicos
		Cereales y tubérculos		% de adolescentes que prefiere consumir cereales y tubérculos
		Frutas y verduras		% de adolescentes que prefiere consumir frutas y verduras
		Snacks		% de adolescentes que prefiere consumir snacks
		Gaseosas y jugos procesados		% de adolescentes que prefiere consumir gaseosas y jugos procesados.
Hábitos alimentarios	Conjunto de acciones adquiridas a lo largo de la vida que influyen en la alimentación.	Tiempos de comida	Número de veces al día que se ingieren alimentos	% de tiempos de comida consumidos de manera diaria
		Patrón alimentario	Elección de alimentos agradables al paladar de la persona que los consume	% de personas según su elección de alimentos

Elaborado por: Estefany Sánchez V & Monseratt Hidrobo Á

CAPÍTULO III: RESULTADO Y DISCUSIÓN

3.1 RESULTADOS

Este capítulo describe los resultados obtenidos de la encuesta realizada en n=126 participantes de 15, 16 y 17 años, en cuanto al uso de las redes sociales, el tiempo designado, y la influencia a ser seguidores de páginas de alimentación, asimismo, de modificaciones en los hábitos alimentarios de los adolescentes acarreados por la información obtenida en la web.

3.1.1 Características generales de los adolescentes

En la Tabla 1, se observa la muestra total de 126 estudiantes, agrupados según sexo masculino y femenino, se puede apreciar que existe un número y porcentaje semejante de participantes.

Tabla 1

Género de los participantes del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	64	50,8	50,8
Femenino	62	49,2	
Total	126	100,0	100,0

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

3.1.2 Características de uso de redes sociales y sitios web.

La siguiente tabla indica, el uso de las redes sociales, en la que se puede apreciar que los resultados entre ambos sexos son similares.

Tabla 2***Uso de redes sociales y sitios web por sexo, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017***

Criterio	Indicador	Masculino		Femenino		Chi cuadrado de Pearson
		Frecuencia absoluta	Porcentaje	Frecuencia absoluta	Porcentaje	
Uso de redes sociales	Siempre	57	89,0	51	82,2	,069
Tiempo de uso de redes sociales	3- 4 horas	27	42,1	27	43,5	,151
Red social más utilizada	Facebook	25	39,0	28	45,1	,195

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

La Tabla 2 detalla que, los adolescentes hacen uso de las redes sociales y sitios web “siempre”, relacionado a un uso mayor de 4 días por semana sin haber diferencia entre hombres y mujeres; el tiempo de uso de las redes sociales no presenta diferencia significativa entre ambos sexos; la red social más utilizada es el Facebook, en la cual, tampoco existe asociación estadística significativa entre hombres y mujeres.

3.1.3 Preferencia de búsqueda de contenidos y uso por los adolescentes.

3.1.3.1 Interés de búsqueda de información sobre alimentación por los adolescentes

En la siguiente tabla se indica, la relación entre la búsqueda de información de alimentación, el ser seguidor de alguna página de esta índole, además de la aplicación de la información y el sexo.

Tabla 3**Información de redes sociales y sitios web por sexo, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017**

	Masculino		Femenino		Chi cuadrado de Pearson
	Frecuencia absoluta	Porcentaje	Frecuencia absoluta	Porcentaje	
Búsqueda Información de alimentación	11	20,8	15	27,2	,241
Seguidor de páginas de alimentación	20	37,7	36	65,5	,004
Aplica la información	29	54,7	44	80,0	,005

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017.

En la Tabla 3 se calcula sobre los estudiantes que son seguidores de páginas de alimentación, se puede apreciar que, sin importar el sexo los adolescentes buscan temas de alimentación en el internet, por el contrario, se observa que las mujeres tienen mayor afinidad en volverse usuario de páginas de alimentación, así como también, aplicar la información adquirida, lo que no sucede en hombres.

3.1.4 Consumo alimentario realizado por los adolescentes**3.1.4.1 Tiempos de comida de los adolescentes**

La tabla 4 indica el número de comidas realizadas por los adolescentes cada día.

Tabla 4**Número de comidas realizadas por los adolescentes del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017, por sexo.**

	Cuántas veces al día consume alimentos				Chi cuadrado de Pearson
	1 vez al día	2 a 3 veces al día	4 a 5 veces al día	Total	
Masculino	3 4,7%	43 67,2%	18 28,1%	64 100,0%	,728
Femenino	5 8,1%	41 66,1%	16 25,8%	62 100,0%	

Total	8	84	34	126
	6,3%	66,7%	27,0%	100%

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

Se puede apreciar que, la mayor parte de los participantes sin importar que sean hombres o mujeres consumen alimentos de 2 a 3 veces al día, lo que puede estar relacionado a horarios prolongados de clases o largas horas fuera de casa efectuando diferentes actividades de entretenimiento y/o popularidad.

3.1.4.2 Ingesta alimentaria y uso de redes sociales y sitios web

La siguiente tabla muestra, la frecuencia con que los adolescentes han dejado de comer por hacer uso de las redes sociales o sitios web.

Tabla5

Deja de comer por uso de redes, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017

	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Siempre	4	3,2
Frecuentemente	5	4,0
A veces	48	38,1
Nunca	69	54,8
Total	126	100,0

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

Con relación a la ingesta, la mayoría de los adolescentes “nunca” deja de lado la ingesta alimenticia por estar navegando en la red o haciendo uso de alguna red social.

3.1.4.3 Preferencia alimentaria de los adolescentes

Se puede apreciar la elección alimentaria de los adolescentes, es baja en cereales y tubérculos.

Tabla 6

Elección alimentaria, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017

	Frecuencia	Porcentaje
Carnes	64	50,8
Frutas y verduras	41	32,5
Cereales y tubérculos	9	7,1
Snacks, jugos procesados y comida rápida	12	9,5
Total	126	100,0

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

Se observó que, los jóvenes optan por un mayor consumo de carnes, importante para el crecimiento y desarrollo muscular. La ingesta de frutas y verduras también presenta un porcentaje aceptable de consumo.

3.1.4.4 Usuarios de redes sociales y sitios web relacionados al consumo de alimentos de los adolescentes

Las tablas 8 y 9 muestran, que el ser seguidor de una página de alimentación se relaciona con en el consumo de carne y verduras, alimentos con alto consumo por parte de los adolescentes.

Tabla 7***Seguidor de red social y consumo de carne, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017***

Seguidor de red social con información sobre alimentación	Consumo carne			Chi cuadrado de Pearson
	Si	No	Total	
Si	25 43,9%	32 56,1%	57 100,0%	,157
No	39 56,5%	30 43,5%	69 100,0%	
Total	64	62	126	

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

En la Tabla 7 se aprecia, la diferencia en cuanto al consumo de carne por ser seguidores de una red social con información sobre alimentación, en la que se puede apreciar que no son estadísticamente significativas.

Tabla 8***Seguidor de red social y consumo de verduras, del Colegio Fiscal Guayllabamba, 2017***

Seguidor de red social con información sobre alimentación	Consumo de verduras			Chi cuadrado de Pearson
	Si	No	Total	
Si	22 38,6%	35 61,4%	57 100,0%	,187
No	19 27,5%	50 72,5%	69 100,0%	
Total	41	85	126	

Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales Colegio Fiscal Guayllabamba, octubre 2017

La Tabla 8 indica, la diferencia de la ingesta de frutas y verduras, con el ser seguidores de una red social con información sobre alimentación no son estadísticamente significativos.

3.1.5 Consumo habitual de alimentos de los adolescentes

El gráfico 3 muestra, el consumo de alimentos y su relación con la aplicación de información, se puede observar que el consumo de lácteos tiene un porcentaje alto en el consumo de 1 vez por semana, el consumo de todos los alimentos se muestra detallado en la siguiente ilustración.

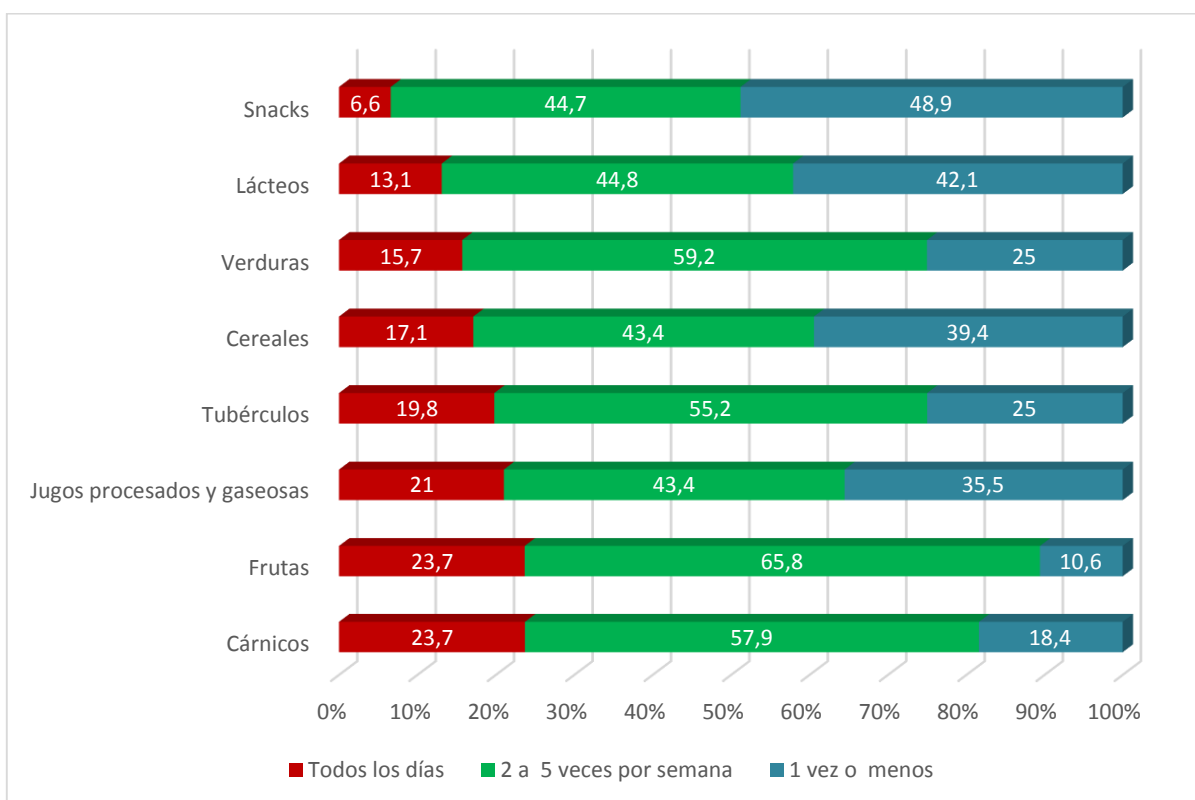


Gráfico 2 Aplicación de información y patrón de consumo, colegio fiscal Guayllabamba, octubre 2017
Fuente: Encuesta de alimentación y redes sociales colegio fiscal Guayllabamba, octubre 2017

El siguiente gráfico muestra los (n=76) participantes que aplican la información obtenida en la red y la relación con sus patrones de consumo, en donde, predomina la ingesta de carnes, frutas y verduras, al contrario de los snacks que la mayoría que

consumen 1 vez por semana, además, se puede apreciar una ingesta alta de jugos procesados y gaseosas y un consumo menor de cereales, lácteos y tubérculos. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes consumen todos los tipos de alimentos por lo menos de 2 a 5 veces por semana.

3.2 DISCUSIÓN

El presente estudio señala, el uso de redes sociales junto a la aplicación de información relacionado con hábitos alimentarios saludables de los adolescente, a pesar que los adolescentes sean seguidores y que las redes sociales que imparten información de este estilo podrían generar cambios positivos en la alimentación, se puede apreciar que esta investigación obtuvo que los adolescentes no han sido influenciados en sus hábitos alimentarios por la información obtenida en la red, aunque, se ha demostrado en varios estudios, como el elaborado por el diario Comunicaciones Naturales que ser parte de grupos virtuales y de redes sociales son un factor importante para las personas y su estilo de vida (Excélsior, 2017). Además, de la investigación de la Universidad del Sur de California (USC) en el cual se puede apreciar que las redes sociales y su uso constata sirven para estimular cambios en la salud y alimentación de los jóvenes (Valente, 2016).

En la presente investigación, determinó que (n=57) de hombres y (n=51) de mujeres hacen uso diario de las redes sociales, así como, en el referente del uso medios de comunicación de la juventud (Vasco-España), que relevó, que el 96% de los jóvenes usa internet a diario principalmente para entretenerse y formarse, con un uso recurrente de las redes sociales del 83% (Press, 2012), uso diario destinado por la gran mayoría de adolescentes al entretenimiento en específico al Facebook, como se puede observar en otro estudio realizado en el mismo país, la cual determinó que esta red social predomina en la continuidad de uso por los adolescentes (Prieto, Ramos, et al , 2010).

Además, esta investigación muestra que los jóvenes de ambos sexos (n= 54), invierten alrededor de 3 a 4 horas en las redes sociales y sitios web, como se puede apreciar, en el estudio realizado por la “Universidad Tecnológica Indoamericana”

(Ecuador), en la zona urbana-rural de Quito, afirmó que destinan 183 minutos diarios (aproximadamente 3 horas) a diferentes aplicaciones en sus teléfonos, en las que se incluyen: redes sociales, juegos, buscadores, aplicaciones para ver videos y escuchar música. (Crespo, 2013).

De 108 participantes que aceptaron seguir páginas con información alimentaria, (n=36) son mujeres, además, que (n=44) de ellas aplican la información de alimentación de manera constante, esto se debe a, componentes emocionales, físicos y presión social a encajar en un estándar presentado en redes sociales y la sociedad (Fragueiro, 2015). Como el estudio de Nielsen muestra, el 76% de uso es por parte de las mujeres en comparación con el 72% de los hombres (Vermeren, 2016). Esto se da ya que, para las mujeres la comunicación es fácil en este medio debido a que tienen una lógica comunicativa y expresiva muy alta. (Oliván, 2015).

Según la, información de alimentación se puede observar que aunque el interés de los jóvenes radica en otro tipo de información, el 37,7% (n=20) de hombres y el 65,5% (n=36) de mujeres son seguidores de estas páginas, debido a que, en este tiempo la información y sitios web de este estilo se presentan como publicidad o de forma esporádica mientras se encuentran navegando en sitios web o en las redes sociales, razón por la cual volverse seguidores de estas páginas se ha vuelto más fácil, se puede tener en cuenta que, según el estudio realizado en España que se midió la actividad de la empresas alimentarias en las redes sociales demostró que, Facebook y YouTube son elegidas por las principales marcas de alimentación para generar publicidad en ellas (IAB Spain , 2013).

Con respecto al consumo de alimentos, el estudio selectivo con enfoque transversal, realizado en España y México con 770 estudiantes entre las edades de 14 a 18 años, afirma que, la mayoría de los jóvenes opta por consumir alimentos procesados con alto contenido calórico y bajo aporte nutricional como: snacks, refrescos, dulces, bollería entre otros, (García, 2005). Aunque, en el presente proyecto se muestra que los adolescentes presentan consumo recurrente de jugos procesados contrastado con, el consumo semanal de 1 o menos de snacks, esto relacionado a la influenciada generada por la información adquirida del internet, lo que genera una herramienta de influencia entre población juvenil al momento de elección y consumo de alimentos. (Bartrina, 2016).

Sin embargo, los grupos alimentarios como; lácteos, carnes, frutas, verduras, tubérculos y cereales, son consumidos de 2 a 5 veces por semana con preferencia alimentaria hacia los cárnicos, frutas y verduras. Según, la investigación realizada en Buenos Aires con alumnos de escuelas públicas, los jóvenes y sus familias tienen una alimentación deficiente compuesta especialmente por harinas, carne y azúcar. Razón por la cual se obtuvo, la poca relación entre este medio y el patrón de consumo alimentario. (El litoral, 2014).

En esta investigación se observa que, existe un uso prolongado de redes sociales y sitios web, lo que puede provocar a largo plazo afectaciones de salud, bajo rendimiento escolar y cambios en los hábitos alimentarios (Corder, et al, 2015). Debido a esto, se recomienda el uso de dos horas o menos por día (NHLBI, 2013). Además de, las redes sociales y sitios web, la televisión es otro medio de comunicación que mediante la

publicidad influye en la elección de alimentos con bajo contenido nutricional, alto contenido en azúcares simples, grasas saturadas, aditivos artificial. (Quintana, 2010).

CONCLUSIONES

Se concluye que el grupo de adolescentes de la investigación, no han generado cambios en los hábitos alimentarios a pesar de tener un uso cotidiano de redes sociales y sitios web.

El uso de redes sociales y sitios web es un hábito frecuente de los jóvenes con tiempo prolongado de uso de 3 a 4 horas diarias destinadas a la comunicación, entretenimiento e informativo, además, afirman que la red social más popular entre los adolescentes es el Facebook esto podría deberse a, su utilidad dinámica y multifuncional, en donde, los chicos se pueden comunicar, enviar videos, imágenes, e información.

Según el género, la mujeres presentan mayor porcentaje de uso y de aplicación de la información que obtienen de las redes sociales y sitios web, además, muestran una elevada afinidad a volverse seguidoras o usuarios de páginas o sitios web, donde, imparten información sobre alimentación, que puede ser, por interés propio o por muestra esporádica de información.

Además, se puede concluir que los jóvenes optan por el consumo principalmente de carnes, frutas y verduras, a diferencia de un bajo consumo de cereales, y tubérculos, en cuanto a la ingesta de snacks no es recurrente en los jóvenes pero la de gaseosas y jugos procesados es más frecuente, esto puede deberse a la influencia familiar y hábitos creados en la niñez, los cuales no se ven afectados de manera significativa por el uso o la información obtenida en las redes sociales y sitios web.

Finalmente, las redes sociales son una herramienta útil que permite adquirir

información de cualquier índole, por lo que el uso moderado de esta no es perjudicial, y tampoco logra generar cambios en la conducta del adolescente. Además, que los que pueden ser seguidores y muestran interés en temas de alimentación no han cambiado su alimentación ni para bien o para mal.

RECOMENDACIONES

Debido al fácil acceso a internet, redes sociales y a la información de las páginas web se recomienda a los maestros concientizar un adecuado y seguro uso de los mismos debido a que, en ocasiones la información expuesta no es verídica.

Se recomienda que la institución, impartir a los padres de familia talleres sobre cómo generar normas de uso sobre aparatos tecnológicos y redes sociales, con fin de, no formar malos hábitos alimentarios en los adolescentes, ya que, al finalizar la presente investigación se deduce que un tiempo prolongado de uso de las redes sociales y sitios web incrementa la ingesta de alimentos, en especial con alto contenido calórico y poco valor nutricional, además de, generar sedentarismo y desarrollar enfermedades no trasmisibles, tales como, el sobrepeso y obesidad, desnutrición, hipertensión, diabetes.

Se recomienda realizar un estudio referente a este tema de investigación, direccionado a una población más grande de jóvenes, con lo que se permita conocer si los resultados actuales tienen son de interés común.

Se recomienda a los profesionales de nutrición, crear páginas dinámicas con información veraz de alimentación para los adolescentes, invitándoles a interactuar mediante preguntas e inquietudes que sean contestadas, ya que, en esta etapa de vida surgen varios cambios alimentarios, los cuales deben ser aprovechados para desarrollar buenos hábitos alimentarios.

LISTA DE REFERENCIAS

- ANIBES. (2015). *Estudio de Antropología, Ingesta y Balance energético de España* .
Obtenido de Patrones de hábitos alimentarios:
http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_5.pdf
- BBC Mundo. (Mayo de 2017). *¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes?* Recuperado el 2017, de
<http://www.bbc.com/mundo/noticias-39974688>
- Antonio Rial, et. al. (2014). *Scielo*. Recuperado el 2018, de Attitudes, perceptions and Internet and social networks use among Galician (Spain) teens:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200028
- Arab, Díaz. (2014). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. Recuperado el 2018, de Impact of social networks and internet in adolescence: strengths and weaknesses:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Arias , Marqués , et al. (Abril de 2015). *La red social del adolescente: la influencia de la amistad en el*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n38/revision1.pdf>
- Barrios, A. (2015). *La Juventud Opina* . Obtenido de UNICEF :
<http://www.voicesofyouth.org/es/posts/-uso-excesivo-de-las-redes-sociales->
- Bartrina, A. (febrero de 2016). *Universidad del País Vasco* . Obtenido de
<https://addi.ehu.es/handle/10810/18487>
- Cantudo, C. (14 de febrero de 2014). *marie-claire*. Obtenido de El fitness se instala en las redes sociales: <http://www.marie-claire.es/belleza/fitness/articulo/el-fitness-se-instala-en-las-redes-sociales-271392377593>
- Consejería de Sanidad Valencia. (2008). *Guía de nutrición y Alimentación saludable en el adolescente*. Obtenido de Nutrición:
[http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement)
- Corder, et al. (2015). *Instituto de Salud Pública de la Universidad de Cambridge*.
Recuperado el 2017, de ¿Cómo puedo controlar el tiempo que pasan los niños ante la computadora?:
http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151124_control_habitos_hijos_computadora_hr
- Córdoba, U. d. (2015). *Redes sociales, imagen corporal y alimentación* . Obtenido de www.uco.es/servicios/dgppa/images/prevencion/imagen%20y%20salud/Pilar%20Aparicio%20Martínez-%20salud%20y%20alimentación.pdf
- Crespo, F. A. (2013). EL USO DE LA TECNOLOGÍA: DETERMINACIÓN DEL TIEMPO QUE LOS JÓVENES DE ENTRE 12 Y 18 AÑOS DEDICAN A LOS

- EQUIPOS. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia* (págs. 106-125). Quito: RIED.
- Díaz-Llairó, A. (27 de noviembre de 2011). *inqualitas*. Obtenido de <http://www.inqualitas.net/articulos/17114-definicion-historia-y-objetivo-de-una-red-social>
- El litoral. (07 de junio de 2014). *El litora* . Obtenido de <http://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2014/06/07/nosotros/NOS-19.html>
- Elizande, E. (25 de julio de 2016). *About Español*. Obtenido de <https://www.aboutespanol.com/los-buscadores-mas-populares-de-internet-461059>
- Espinel, F. (2013). Recuperado el 2018, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3452/1/T-UC-0010-474.pdf>
- Excélsior. (11 de 11 de 2017). *Pertenecer a grupos de redes sociales motiva a hábitos saludables*. Recuperado el 2018, de PERIÓDICO CENTRAL: <http://www.periodicocentral.mx/2017/vida-y-estilo/item/20975-pertenecer-a-grupos-de-redes-sociales-motiva-a-habitos-saludables>
- FEN, et al. (2014). *Encuesta de nutrición de la comunidad de madrid*. Obtenido de http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/ENUCAM_2014.pdf
- Fragueiro, S. (2015). *Las mujeres lideran la revolución de las redes sociales*. Obtenido de Distintos estudios muestran que superan a los hombres tanto en el uso como en el tiempo que pasan en ellas.: <https://connectamericas.com/es/content/las-mujeres-lideran-la-revoluci%C3%B3n-de-las-redes-sociales-0>
- García, V. A. (2005). *Evaluación de la conducta alimentaria de riesgo*. Obtenido de International Journal of Psychology and Psychological Therapy: <http://www.redalyc.org/html/560/56050302/>
- Hartmann, G. T. (2013). *LAS REDES SOCIALES Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS AMERICANOS*. Obtenido de Revisión de la Cultura Alimentaria 2012: <http://noticias.porcisan.es/las-redes-sociales-y-los-habitos-alimenticios-de-los-americanos/>
- Herrero, A. (11 de Mayo de 2016). *Doctissimo*. Obtenido de <http://www.doctissimo.com/es/salud/enfermedades/anorexia/redes-sociales-trastornos-alimentarios>
- IAB Spain . (2013). primer estudio en España que mide la actividad en las redes sociales de 46 marcas de doce sectores económicos diferentes. *La Vanguardia* .
- INEC. (2016). *Ecuador en cifras* . Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion_Tics_2016.pdf
- Malhotra, U. (Marzo de 2011). *Role of Social Media / Internet on current dietary habits*. Obtenido de <https://medicalxpress.com/news/2011-03-impact-media->

- habits.html Marugán, Sanz, et al. (2013). *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*.
Obtenido de
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
- Meco, D. J. (2017). *Canal Salud*. Obtenido de Hábitos de consumo alimentario:
<https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/adolescentes/habitos-de-consumo-alimentario/>
- Méndez, F. (2012). Adicción a las redes Sociales y nuevas tecnologías . En A. R. Enrique Echeburúa, *Adicción a las redes Sociales y nuevas tecnologías* (pág. 140). Madrid : Piramide.
- Molina, G. (2014). *LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES*. Obtenido de
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Morduchowicz, D. R. (septiembre de 2010). *Ministerio de Educación*. Obtenido de
<http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>
- Msn . (Octubre de 2015). *Las redes sociales más usadas por los jóvenes latinoamericanos, ¿te encuentras en la lista?* Obtenido de
<http://www.teleamazonas.com/2015/10/las-redes-sociales-mas-usadas-por-los-jovenes-latinoamericanos-te-encuentras-en-la-lista/>
- Nadina, L. (Diciembre de 2011). *Preferencias y conductas alimentarias en los adolescentes* . Obtenido de
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111515.pdf>
- NHLBI. (13 de Febrero de 2013). *Limite el tiempo frente a la pantalla*. Recuperado el 2017, de
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/espanol/tiempopantalla.htm>
- Oliván, G. (2015). *Las mujeres lideran la revolución de las redes sociales*. Obtenido de Connect Americas: <https://connectamericas.com/es/content/las-mujeres-lideran-la-revoluci%C3%B3n-de-las-redes-sociales-0>
- ONTSI. (diciembre de 2011). *Redes sociales en internet* . Obtenido de
20111201_ontsi_redes_sociais.pdf
- Ortiz, D. (2016). *El Comercio* . Obtenido de Los adolescentes ecuatorianos son los más 'facebookeros' de la región: <http://www.elcomercio.com/guaifai/adolescentes-ecuador-facebook-instagram-youtube.html>
- Padilla, M. (2015). *web and Macros. com*. Obtenido de
<https://www.webandmacros.com/webestatica.htm>
- Perez, L. M. (15 de mayo de 2017). *Las redes sociales afectan la nutrición*. Obtenido de Hospital Civil de Guadalajara : <http://yucatan.com.mx/salud/las-redes-sociales-afectan-la-nutricion>

- Portilla, L. G. (Enero de 2016). *Crisol*. Obtenido de <http://ufdcimages.uflib.ufl.edu/UF/00/10/13/75/00018/Crisol187.pdf>
- Press, E. (23 de 03 de 2012). *El 96% de los jóvenes usa internet, la mayoría a diario, y el 83% utiliza redes sociales*. Obtenido de 20 minutos: <https://www.20minutos.es/noticia/1350975/0/>
- Prieto, Ramos, et al . (2010). *Jóvenes consumidores y redes sociales*. Recuperado el 2018, de ESTUDIO REALIZADO POR LA ASOCIACIÓN DE ESTUDIOS PSICOLÓGICOS: <http://www.portaljovenclm.com/documentos/informes/JovenesConsumidoresyRedesSocialesenCLM.pdf>
- Quintana, M. (julio de 2010). *Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832010000300008&script=sci_arttext
- Reig, Vilches, et al . (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Obtenido de Fundacaión telefónica: https://www.fundaciontelefonica.com/artes_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/itempubli/182/
- Rodriguez. (Septiembre de 2013). Los hombres son de Google y las mujeres de Facebook. *El Día*, pág. 15.
- RODRÍGUEZ, A. (2014). *RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE USO DE LAS REDES SOCIALES EN INTERNET*. Obtenido de v17n1a13.pdf: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v17n1/v17n1a13.pdf>
- Rodríguez, et al . (2017). *Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Medicina Preventiva*. Obtenido de Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto:: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/4035.pdf>
- Rodriguez, Y. (6 de abril de 2016). *www.vanguardia.com*. Obtenido de Tendencias de los jóvenes en internet: <http://www.vanguardia.com/entretenimiento/jovenes/353548-tendencias-de-los-jovenes-en-Internet>
- Sagrario, Aragóna, et al. (2008). *La nutrición del adolescente. Hábitos saludables*. Obtenido de <http://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
- Sámano Orozco, L. F. (2013). *¿Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el e desarrollo de anorexia y bulimia nerviosa?* Obtenido de Universidad de Morelia/ nutricipon clínica : <http://revista.nutricion.org/PDF/INFLUYEN-INTERNET.pdf>
- Setián, M. (23 de mayo de 2016). *ABC* . Obtenido de Redes sociales y adolescencia: ¿oportunidad o peligro?: http://www.abc.es/familia/educacion/abci-redes-sociales-y-adolescencia-oportunidad-o-peligro-201605230137_noticia.html

- URQUIZO, S. G. (16 de enero de 2015). *INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES*. Obtenido de <https://solegu11.wordpress.com/2015/01/16/influencia-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes/>
- Urueña, A. (2011). *Ontsi*. Obtenido de http://www.osimga.gal/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201_ontsi_re-des_sociais.pdf
- Valente, T. W. (2016). *Las redes sociales ayudan a transmitir hábitos saludables*. Recuperado el 2018, de <http://www.mdzol.com/nota/400358-las-redes-sociales-ayudan-a-transmitir-habitos-saludables/>
- Vermeren, I. (2016). *¿Quiénes son más activos en las redes sociales: los hombres o las mujeres? [estadísticas de redes sociales]*. Recuperado el 2018, de Reserch Center's Internet Project : <https://www.brandwatch.com/es/2016/03/redes-sociales-hombres-mujeres/>
- Vinueza, I. (2015). *VIX*. Obtenido de Las 10 redes sociales más usadas en todo el mundo: <https://www.vix.com/es/btg/tech/14074/las-10-redes-sociales-mas-usadas-en-todo-el-mundo>
- Yeonsoo, Young Park, et al. (Febrero de 2010). *The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents*. Obtenido de The Korean Nutrition Society and the Korean Society of Community Nutrition: <https://synapse.koreamed.org/search.php?where=aview&id=10.4162/nrp.2010.4.1.51&code=0161NRP&vmode=FULL>

ANEXOS

ANEXO 1 Permiso para recolección de datos en el Colegio Fiscal Guayllabamba

Quito, 7 de septiembre del 2017

Magister
Janeth Salcedo
RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GUAYLLABAMBA
Presente.-

De mis consideraciones

Deseándole éxito en sus funciones, nos dirigimos a usted como estudiantes de la Universidad Católica del Ecuador, con el fin de solicitarle comedidamente la autorización correspondiente como rectora de la institución, para la realización de una encuesta a los estudiantes de los segundos cursos del Bachillerato, la misma, que es fundamental para ejecutar nuestro proyecto de investigación.

Esperando que nuestra petición sea acogida favorablemente anticipamos nuestro agradecimiento.

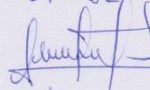
Atentamente.-



Estefany Sánchez



Monserath Hidrobo

Recibido
07-02-2018

Autorizado



Anexo N°2. Consentimiento informado padres



DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DIRIGIDO PARA PADRES DE FAMILIA PARA REALIZAR INVESTIGACIONES EN MENORES DE EDAD.

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y SITIOS WEB EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 15 -17 AÑOS

Su hijo/a ha sido invitado a participar en la investigación sobre: La influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15 -17 años de edad

Las investigadoras responsables de este estudio son, Estefany Sánchez V y Monseratt Hidrobo A, estudiantes de la carrera de Nutrición Humana, Facultad de Enfermería en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

En esta investigación se procederá a realizar una encuesta que durará aproximadamente 15-20 minutos, en la cual se incluirá preguntas sobre siguiente información:

- Frecuencia de uso de las redes sociales y sitios web.
- Si la información a la que los adolescentes acceden es sobre alimentación, dietas, recetas, actividad física o ejercicios, si ponen en práctica la información adquirida en su diario vivir.
- Si son seguidores de algún sitio web.
- El tiempo que navegan en las redes sociales.

La autorización para que su hijo/a participe es absolutamente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado ser parte del mismo. Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio.

*Siéntase libre de preguntar cualquier asunto que no le quede claro.

La información de su hijo/a tendrá un código en lugar del nombre. Solo los investigadores sabrán cual es el código, y no será compartida ni entregada a nadie. Las preguntas realizadas deberán ser contestadas por cada alumno de manera individual. Estos datos se recogerán en un plazo de dos días laborables y se realizará dentro del horario normal de clases. Las actividades realizadas tienen como objetivo determinar cómo influye el uso de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes. La información que obtengamos en este proyecto de investigación, se mantendrá confidencial.

Beneficios e incentivos: Su participación en este estudio no le otorgará ningún tipo de beneficios ni incentivos monetarios, pero su participación nos ayudará a llevar a cabo esta investigación de manera exitosa.

Para mayor información puede contactarse con:

Estefany Sánchez V, al número teléfono 0998370916/ correo electrónico:
stefysanvaldi93@hotmail.com

Monseratt Hidrobo A, al número teléfono 0987309398/ correo electrónico:
monse3_1992@hotmail.com

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

He leído o me ha sido leída la información proporcionada. Consiento voluntariamente que mi hijo/a participe de esta investigación y soy consciente que puedo retirarlo de la investigación en cualquier momento, sin que le afecte de manera alguna.

Nombre del Participante _____

Firma del Representante _____

Lugar _____ **Fecha** _____

Día/mes/año

Anexo N°3. Asentimiento informado Alumnos



DOCUMENTO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y SITIOS WEB EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES

Ha sido invitado a participar en la investigación sobre: La influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15 -17 años de edad.

Las investigadoras responsables de este estudio somos: Estefany Sánchez V y Monseratt Hidrobo A, estudiantes de la carrera de Nutrición Humana, Facultad de Enfermería en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

En esta investigación se procederá a realizar una encuesta que durará aproximadamente 15-20 minutos, en la cual se incluirá preguntas sobre siguiente información:

- Frecuencia de uso de las redes sociales y sitios web.
- Si la información a la que los adolescentes acceden es sobre alimentación, dietas, recetas, actividad física o ejercicios, si ponen en práctica la información adquirida en su diario vivir.
- Eres seguidor de algún sitio web.
- El tiempo que navegan en las redes sociales.

Su padre o madre conoce esta investigación y ha autorizado su participación. Sin embargo, sólo participará si desea hacerlo. Además, tendrá la libertad de contestarlas preguntas que desee, como también de detener su participación en cualquier momento, esto no implicará ningún perjuicio para usted.

Todas sus opiniones serán confidenciales, y se mantendrán en reserva, en las presentaciones y publicaciones de esta investigación, se utilizará un código en lugar de su nombre, por lo cual no será asociado a ninguna opinión particular.

Beneficios e incentivos: Su participación en este estudio no le otorgará ningún tipo de beneficios ni incentivos monetarios, pero su participación nos ayudará a llevar a cabo esta investigación de manera exitosa.

*Siéntase libre de preguntar cualquier asunto que no le quede claro.

Para mayor información puede contactarse con:

Estefany Sánchez V, al número teléfono 0998370916/ correo electrónico:
stefysanvaldi93@hotmail.com

Monseratt Hidrobo A, al número teléfono 0987309398/ correo electrónico:
monse3_1992@hotmail.com

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, acepto participar voluntariamente en el estudio sobre: La influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Declaro que he leído, o se me ha leído y he comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y han sido esclarecidas. No tengo dudas al respecto.

Firma Participante: _____

Firma de las investigadoras responsables:

Lugar _____

Fecha _____

Día/mes/año

Anexo N°4 Encuesta



TEST PARA ADOLESCENTES

Este test tiene como finalidad, obtener información sobre la influencia de las redes sociales o sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre las edades de 15 a 17 años.

Lea detenidamente las preguntas, conteste con sinceridad y coloque una línea bajo de la respuesta que usted considere.

Detalle de la pregunta;

Siempre= 7 días

Frecuentemente= 4-5 días a la semana

A veces= 2-3 días a la semana

Nunca= 0 veces a la semana

Género: M _____ F _____

Edad: _____

1. ¿Con qué frecuencia usas las redes sociales o sitios web?

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces

2. ¿Cuánto tiempo designa por día al uso de las redes sociales o algún sitio web?

- a) 1 a 2 horas
- b) 3 a 4 horas
- c) Más de 4 horas

3. ¿Qué red social y sitio web usa con mayor frecuencia?

- a) Facebook
- b) Instagram
- c) Twitter
- d) YouTube

4. ¿Eres seguidor de alguna red social, o página web, la cual brinda información sobre: alimentación, dietas o recetas?

- a) Si
- b) No

5. ¿Con qué frecuencia busca información en las redes sociales sobrealimentación?

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

6. ¿Aplicas la información sobre alimentación, dietas y recetas, que obtienes de la red social o sitio web en tu diario vivir?

- a) Si
- b) No

7. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?

- a) 1 vez al día
- b) 2 a 3 veces al día
- c) 4 a 5 veces al día
- d) Nunca

8. ¿Dejas de consumir alguna comida, por hacer uso de las redes sociales y páginas web?

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) A veces
- d) Nunca

9. ¿Cuál es su preferencia alimentaria?

- a) Carnes (pollo, carne de res, borrego, chanco, pescado, atún, sardina)
- b) Frutas y verduras
- c) Cereales y tubérculos
- d) Snacks, jugos procesados o comida rápida

10. ¿Con qué frecuencia consume leche, yogurt o queso?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

11. ¿Con qué frecuencia consume carnes (pollo, carne de res, borrego, chanco, pescado, atún, sardina)?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

12. ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana

- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

13. ¿Con qué frecuencia consumes verduras?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

14. Con qué frecuencia consumes harinas y sus derivados (pan, bizcochos, pastas, tallarines, etc)?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

15. ¿Con qué frecuencia consume Snacks (papas fritas, cachitos, doritos, chifles)?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

16. ¿Con qué frecuencia consume tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria blanca, etc)?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

17. ¿Con qué frecuencia consume gaseosas y jugos procesados?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo

18. ¿Con qué frecuencia consume cereales (arroz, arroz integral, quinua, amaranto)?

- a) Todos los días
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 3 veces por semana
- d) 4 a 5 veces por semana
- e) No consumo