



# Horizonte sanitario

ISSN (en línea): 2007-7459

## Redes sociales, percepción corporal y calidad de la alimentación en estudiantes de enfermería

*Social networks, body perception, and nutrition quality in nursing students*

**Artículo Original** DOI: 10.19136/hs.a25.2.6190

Karina Edalid Domínguez Carranza <sup>1</sup> 

César Uziel Estrada Reyes <sup>2</sup> 

Ángel Esteban Torres Zapata <sup>3</sup> 

Teresa del Jesús Brito Cruz <sup>4</sup> 

Alejandra Karina Pérez Jaimes <sup>5</sup> 

**Correspondencia:** Alejandra Karina Pérez Jaimes. Dirección postal: Universidad Autónoma del Estado de México. Avenida Instituto Literario 100 Ote., Colonia Centro. C.P. 50000. Estado de México. México.  
Correo electrónico: akperezj001@profesor.uaemex.mx



Licencia CC-BY-NC-ND

<sup>1</sup> Pasante del Doctorado en Ciencias de Nutrición y Dietética. Universidad Monterrey. Morelia, Michoacán. México. México.

<sup>2</sup> Doctor en Educación. Profesor Investigador. Universidad Mexiquense del Bicentenario. Estado de México. México.

<sup>3</sup> Doctor en Educación. Profesor Investigador de Tiempo Completo. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen. Ciudad del Carmen, Campeche. México.

<sup>4</sup> Doctor en Psicopedagogía. Profesora Investigadora de Tiempo Completo. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen. Ciudad del Carmen, Campeche. México.

<sup>5</sup> Doctor en Educación. Profesora Investigadora. Universidad Autónoma del Estado de México. Toluca, Estado de México. México.



## Resumen

**Objetivo:** Evaluar la interacción entre el uso de redes sociales, la percepción corporal y la calidad de la alimentación en estudiantes de enfermería.

**Materiales y métodos:** La investigación, de tipo analítico y transversal, se seleccionaron 110 estudiantes de enfermería, calculados a partir de una población de 154, con un 95% de confianza y 5% de margen de error. Se evaluó el índice de masa corporal (IMC) con técnicas antropométricas y se aplicaron instrumentos validados para medir la calidad de la alimentación (IAS) y la adicción a redes sociales (ARS). Además, se incluyó un cuestionario sobre percepción corporal. Se respetaron principios éticos y se obtuvo consentimiento informado. El análisis estadístico se realizó con SPSS v.27, aplicando pruebas de chi cuadrado y correlación de Spearman con  $p < 0.05$ .

**Resultados:** El IMC promedio fue de 24.45 kg/m<sup>2</sup>, pero los estudiantes percibieron un IMC menor (22.65 kg/m<sup>2</sup>), indicando subestimación corporal. El 82.7% presentó una dieta que requiere cambios. WhatsApp (99.1%) y TikTok (76.4%) fueron las redes más usadas. El promedio diario real de uso fue 3.74 horas. El 55.5% mostró un nivel moderado de adicción a redes sociales. No se halló una relación significativa entre calidad de la alimentación e índice de adicción ( $p=0.63$ ;  $Rho = -0.04$ ).

**Conclusiones:** No se halló relación significativa entre uso de redes sociales y calidad alimentaria; los hábitos dependen de múltiples factores. Se sugiere aprovechar redes sociales para educación nutricional efectiva.

**Palabras Claves:** Alimentación saludable; Redes sociales; Percepción corporal.

## Abstract

**Objective:** To evaluate the interaction between social media use, body perception, and diet quality in nursing students.

**Materials and methods:** This analytical and cross-sectional study selected 110 nursing students, calculated from a population of 154, with a 95% confidence interval and a 5% margin of error. Body mass index (BMI) was assessed using anthropometric techniques, and validated instruments were used to measure diet quality (DQI) and social media addiction (SNA). A body perception questionnaire was also included. Ethical principles were followed, and informed consent was obtained. Statistical analysis was performed using SPSS v.27, using chi-square tests and Spearman's correlation with a  $p < 0.05$ .

**Results:** The average BMI was 24.45 kg/m<sup>2</sup>, but the students perceived a lower BMI (22.65 kg/m<sup>2</sup>), indicating body underestimation. 82.7% reported a diet that required changes. WhatsApp (99.1%) and TikTok (76.4%) were the most frequently used social media platforms. The actual daily average usage was 3.74 hours. 55.5% showed a moderate level of social media addiction. No significant relationship was found between diet quality and addiction index ( $p=0.63$ ;  $Rho=-0.04$ ).

**Conclusions:** No significant relationship was found between social media use and dietary quality; habits depend on multiple factors. It is suggested to leverage social media for effective nutritional education.

**Keywords:** Healthy eating; Social media; Body perception.

• Fecha de recibido: 17 de marzo de 2026 • Fecha de aceptado: 13 de mayo de 2026  
• Fecha de publicación: 14 de mayo de 2026

## Introducción

La nutrición estudiantil cobra cada vez mayor importancia debido a su impacto en la salud, el éxito académico y el bienestar general. Este grupo enfrenta desafíos específicos relacionados con la inseguridad alimentaria, los hábitos alimentarios y la disponibilidad de alimentos en el campus<sup>1</sup>. Entre el 21% y el 82% de los estudiantes experimentan inseguridad alimentaria, lo que se traduce en un menor consumo de alimentos saludables, un índice de masa corporal más alto y oportunidades limitadas para cocinar y obtener alimentos<sup>2</sup>.

Una dieta saludable es esencial para el bienestar físico y mental de los estudiantes. Durante esta etapa de crecimiento y desarrollo, no solo la ingesta energética debe mantenerse constante, sino también equilibrada y adecuada, con el fin de garantizar un aporte suficiente de nutrientes que satisfaga las necesidades específicas de los diferentes grupos de población. El incremento de los requerimientos energéticos, como ocurre en estudiantes que realizan actividad física o deporte, demanda una mayor ingesta calórica y nutricional para favorecer el adecuado funcionamiento del organismo y el mantenimiento de la salud<sup>3</sup>. El sobrepeso y la obesidad deben prevenirse desde edades tempranas, debido a que representan factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Aunque el gasto energético disminuye progresivamente después de los 25 años, las necesidades de nutrientes continúan siendo fundamentales para preservar las funciones fisiológicas y la calidad de vida. En este sentido, una alimentación equilibrada resulta indispensable para prevenir deficiencias nutricionales y alteraciones que pueden manifestarse como patologías a corto, mediano y largo plazo<sup>4</sup>.

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes aporta los elementos esenciales para mantener una buena salud y favorecer el rendimiento académico, la concentración, la memoria y el desempeño general de los estudiantes; una alimentación adecuada, ajustada a las necesidades individuales y con una correcta distribución de macronutrientes y micronutrientes, contribuye a prevenir enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, las cuales pueden afectar negativamente tanto la salud física como la vida personal y académica<sup>2,3</sup>. Además, una dieta suficiente en vitaminas y minerales fortalece el sistema inmunitario, ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades infecciosas y favorece un adecuado desarrollo físico, cognitivo y académico<sup>5</sup>.

Varios factores influyen en la alimentación de los estudiantes, el ritmo de vida acelerado, la carga académica y las actividades extracurriculares dificultan la planificación de comidas saludables<sup>6</sup>. El costo de algunos alimentos puede representar una limitante para ciertos estudiantes<sup>7,8</sup>. Además, el entorno familiar y social influye directamente en los hábitos alimentarios, ya que muchas conductas y conocimientos sobre alimentación se adquieren desde casa. Esto puede dificultar la modificación de hábitos poco saludables, como el consumo frecuente de comida rápida o alimentos ultraprocesados, especialmente cuando existe poca educación nutricional<sup>9</sup>.

El nivel socioeconómico (NSE) influye significativamente en los hábitos alimentarios y en la calidad de la dieta. Diversos estudios señalan que los estudiantes provenientes de entornos socioeconómicos



desfavorecidos presentan un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y productos con bajo valor nutricional, debido principalmente a factores económicos, disponibilidad y acceso limitado a alimentos saludables. En contraste, los estudiantes de entornos con mayores recursos económicos suelen tener un mayor acceso y consumo de frutas, verduras, cereales integrales y alimentos con mejor calidad nutricional. No obstante, la educación nutricional continúa siendo insuficiente en distintos niveles socioeconómicos, ya que el acceso económico no garantiza necesariamente hábitos alimentarios saludables. En algunos casos, los estudiantes de niveles socioeconómicos más altos también pueden presentar un consumo frecuente de alimentos industrializados, comida rápida o productos con alto contenido calórico, influenciados por estilos de vida, preferencias alimentarias y patrones de consumo actuales<sup>10</sup>.

El entorno universitario también influye en los hábitos alimentarios. La disponibilidad de alimentos saludables, los precios y la variedad de opciones alimentarias influyen en el Índice de Alimentación Saludable (IAS). Los estudiantes que tienen acceso a cafeterías que ofrecen opciones saludables tienen un mayor IAS<sup>11</sup>. Además, los conocimientos nutricionales, las creencias sobre la comida y la imagen corporal influyen en la calidad de la dieta. Un mayor conocimiento y una imagen corporal positiva se asocian con hábitos más saludables<sup>12</sup>. Se ha demostrado que la exposición a influencers de Instagram que promueven la alimentación saludable se asocia con un mayor consumo de frutas y verduras<sup>13</sup>.

El uso de las redes sociales (RS) tiene un impacto significativo en la conducta alimentaria y la imagen corporal. Estudios demuestran que el 76% de los adolescentes y jóvenes estadounidenses que usan Instagram experimentan influencias negativas en sus hábitos alimentarios<sup>14</sup>. El uso excesivo de Facebook también se asocia con trastornos alimentarios, incluyendo comparaciones corporales y conversaciones negativas sobre la imagen corporal<sup>15</sup>. La adicción a las redes sociales se relaciona con la alimentación emocional y externa, así como con una menor satisfacción vital<sup>16</sup>. El uso de las redes sociales también predice conductas alimentarias restrictivas, influenciadas por el perfeccionismo estético<sup>17</sup>. Consumir contenido que promueve dietas restrictivas o imágenes corporales poco realistas aumenta el riesgo de trastornos alimentarios<sup>18</sup> y la presión social genera preocupación por el peso y la figura<sup>19</sup>.

Las RS son un factor cada vez más importante que influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Plataformas como Instagram, Facebook, YouTube y TikTok difunden contenido relacionado con la comida que puede ser tanto positivo como negativo. El uso de las RS tiene un doble impacto en los hábitos alimentarios: puede contribuir a los trastornos alimentarios y a una imagen corporal negativa, pero también ofrece la oportunidad de crear conciencia y mejorar los hábitos mediante interacciones constructivas. Por lo tanto, es importante realizar programas educativos que promuevan un ambiente seguro para el uso responsable y saludable de las RS<sup>20</sup>.

Es por todo lo anterior que el objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre uso de redes sociales, la percepción corporal y la calidad de la alimentación en estudiantes de enfermería.

## *Materiales y Métodos*

La presente investigación es de tipo analítico y transversal. La población objetivo estuvo constituida por 154 estudiantes de licenciatura en enfermería de la Universidad Mexiquense de Toluca. Para determinar el tamaño muestral se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una prevalencia esperada del fenómeno del 50%, obteniéndose un tamaño de muestra final de 110 alumnos.

La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante de licenciatura en enfermería de la Universidad Mexiquense de Toluca, pertenecer a ambos sexos, aceptar participar voluntariamente en el estudio y tener entre 20 y 40 años. Se excluyeron alumnas embarazadas, estudiantes con patologías que modifiquen su alimentación, personas con discapacidades que impidan responder los cuestionarios, así como aquellos bajo tratamiento nutricional específico.

La evaluación del índice de masa corporal (IMC) se llevó a cabo mediante técnicas antropométricas en el laboratorio de evaluación nutricional de la institución analizada. Las mediciones de peso y talla se realizaron siguiendo los lineamientos establecidos por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK), Nivel 1. El peso fue registrado utilizando una balanza electrónica Tanita, modelo TBF 410GS, mientras que la talla se obtuvo con un estadiómetro fijo de pared. Con estos datos, se procedió al cálculo del IMC<sup>3,15</sup>.

Para medir la calidad de la alimentación se utilizó el IAS adaptado para población mexicana, basado en la metodología del Healthy Eating Index-2005 (HEI-2005) desarrollado en Estados Unidos<sup>21</sup>. Este instrumento se construye a partir de encuestas alimentarias que consideran diez variables: cinco relacionadas con el consumo de grupos alimentarios básicos (cereales, frutas, verduras, lácteos y carnes) y cinco que evalúan el cumplimiento de objetivos nutricionales (grasas totales, grasa saturada, colesterol, sodio y variedad de la dieta). Cada variable se puntúa en una escala de 0 a 10, permitiendo una puntuación total máxima de 100. Según el resultado obtenido, la alimentación se clasifica como saludable (>80), necesita cambios (50–79) o poco saludable (<50). La frecuencia de consumo para cada variable se divide en cinco categorías: consumo diario, tres o más veces por semana, pero no diario, una o dos veces por semana, menos de una vez por semana y nunca o casi nunca. Además, las variables fueron organizadas conforme a su frecuencia esperada en la dieta: los primeros cuatro indicadores se refieren a alimentos de consumo diario, los dos siguientes a alimentos de consumo semanal, los tres posteriores a consumo ocasional, y el último a la variedad de la dieta, elemento esencial para una alimentación saludable. El IAS muestra validez de contenido y confiabilidad alta ( $\alpha > 0.80$ ).

Para evaluar el nivel de adicción a las redes sociales (ARS) se empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), desarrollado a partir de los criterios del DSM-IV-TR. Este instrumento consta de 24 ítems organizados en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales (10 ítems, explicando el 46.59% de la varianza), falta de control personal (6 ítems, 6.25% de la varianza) y uso excesivo (8 ítems, 4.65% de la varianza). Cada reactivo se responde en una escala tipo Likert de cinco puntos,



que va de “nunca” a “siempre”. Los análisis indicaron que los ítems presentan niveles adecuados de discriminación y localización, siendo especialmente útiles para identificar niveles medios y altos del rasgo evaluado. En este estudio, se utilizó la clasificación por percentiles para definir tres niveles de adicción (baja, moderada y alta) en cada factor, así como en el puntaje total, aplicando los siguientes puntos de corte: obsesión (<4 = baja, 4–13 = moderada, >14 = alta), falta de control (<5 = baja, 5–11 = moderada, >11 = alta), uso excesivo (<7 = baja, 7–15 = moderada, >15 = alta) y puntuación global (<17 = baja, 17–37 = moderada, >37 = alta). Esta escala ha demostrado propiedades psicométricas sólidas, por lo que se considera adecuada para su aplicación en población universitaria<sup>22</sup>.

Se aplicó un cuestionario con siete preguntas de carácter descriptivo que indagaron sobre la frecuencia y duración del uso de redes sociales, el tipo de contenido consumido, los motivos de uso, así como la percepción de la imagen corporal a través de una escala visual de siluetas. Además, se aplicó un cuestionario con siete preguntas de carácter descriptivo que indagaron sobre la frecuencia y duración del uso de redes sociales, el tipo de contenido consumido, los motivos de uso y su posible impacto en la calidad de la alimentación<sup>15,23</sup>.

Se respetaron los principios éticos de respeto a la autoridad institucional, confidencialidad y beneficencia. La participación fue completamente voluntaria y anónima, garantizando la no divulgación de resultados individuales. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado en el que se explicaban claramente los objetivos, la modalidad del estudio y los aspectos éticos involucrados<sup>3</sup>. Previamente a la recolección de datos, se obtuvo la autorización correspondiente por parte de las autoridades universitarias. Posteriormente, se identificó a los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión y se les entregó una carta de consentimiento informado, en la cual se detallaban los objetivos, posibles riesgos y beneficios de la investigación. Aquellos que aceptaron participar firmaron dicho documento. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo de manera presencial en el aula, contando con la presencia del investigador para aclarar cualquier duda durante el proceso.

Los datos obtenidos se registraron en una base de datos en Excel para su posterior análisis en el software estadístico SPSS versión 27. Se realizó estadística descriptiva para presentar las características sociodemográficas y variables principales de la muestra (n=110). La normalidad de los datos fue evaluada con la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para analizar la asociación entre el índice de alimentación saludable y la adicción a redes sociales se aplicó la prueba de chi cuadrado ( $\chi^2$ ). Además, se calculó la correlación con el coeficiente Rho de Spearman. El nivel de significancia estadística se estableció en  $p < 0.05$ .

## Resultados

La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, de los cuales 84 fueron mujeres (76.4%) y 26 hombres (23.6%). La edad de los participantes osciló entre los 18 y 29 años, con una media de 20 años ( $\pm 1.86$ ). En cuanto al semestre académico, el 43.6% cursaba el segundo semestre, el 26.4% el cuarto semestre y el 30.0% el sexto semestre.

En relación con la percepción corporal, se observó que el promedio del Índice de Masa Corporal (IMC) real fue de 24.45 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 3.64$ ), mientras que el IMC percibido por los propios estudiantes fue menor, con una media de 22.65 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 2.64$ ). Estos resultados sugieren que, en general, los estudiantes tienden a subestimar su peso corporal.

En cuanto a la calidad de la alimentación evaluada a través del IAS, se identificó que la mayoría de los estudiantes, el 82.7%, presenta una dieta que requiere modificaciones para mejorar sus hábitos alimentarios. Solo el 7.3% de los participantes obtuvo una puntuación que los ubicó en el rango de alimentación saludable, mientras que el 10.0% fue clasificado con una alimentación poco saludable.

En la Tabla 1 se presenta la frecuencia de uso de diversas redes sociales entre los estudiantes de enfermería. Se observa que WhatsApp es la red social más utilizada a diario, con un 99.1% (n=109) de usuarios activos diariamente, seguida por TikTok con un 76.4% (n=84). Por otro lado, la red social que presenta la mayor proporción de estudiantes que nunca la utilizan es X (antes Twitter), con un 58.2% (n=64).

**Tabla 1.** Frecuencia de uso de redes sociales entre estudiantes de enfermería

Red social	Diario		Semanal		Mensual		Nunca	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Facebook	77	70.0	23	20.9	3	2.7	7	6.4
Instagram	78	70.9	21	19.1	4	3.6	7	6.4
WhatsApp	109	99.1	1	0.9	0	0.0	0	0.0
TikTok	84	76.4	20	18.2	3	2.7	3	2.7
X (Twitter)	10	9.1	16	14.5	20	18.2	64	58.2
Pinterest	12	10.9	46	41.8	28	25.5	24	21.8
YouTube	33	30.0	45	40.9	24	21.8	8	7.3
Spotify	76	69.1	9	8.2	5	4.5	20	18.2
Otros	18	16.4	24	21.8	15	13.6	53	48.2

Fuente: Elaboración de los autores con base al instrumento.

En cuanto al tiempo diario dedicado a las redes sociales, se encontró que WhatsApp y Spotify fueron las únicas plataformas utilizadas por un 7.3% (n=8) de los estudiantes durante más de seis horas al día. Por el contrario, X (antes Twitter) fue la red social menos utilizada, ya que el 71.8% (n=79) de los encuestados reportó no usarla nunca (Tabla 2). Estos resultados evidencian una alta variabilidad en el tiempo de exposición según el tipo de red social utilizada.

En relación con el tipo de contenido consumido en redes sociales, se identificó que la mayoría de los estudiantes manifestó preferencia por temas de entretenimiento y cultura pop, representando el 44.5% (n=49) de las respuestas. En segundo lugar, el 26.4% (n=29) reportó consumir contenidos relacionados con estilo de vida y moda. Por otro lado, los temas menos consultados fueron las oportunidades

laborales y el desarrollo profesional, con apenas un 2.7% (n=3), seguidos por noticias (4.5%, n=5) y contenido clasificado como “otros” (3.6%, n=4). Un número reducido de estudiantes indicó interés en contenidos educativos, de crecimiento personal o sobre salud, nutrición y bienestar, cada uno con un 9.1% (n=10), lo que sugiere un menor enfoque hacia el contenido formativo o relacionado con su área académica.

**Tabla 2.** Distribución del tiempo de uso diario de redes sociales entre estudiantes de enfermería

Red social	Nunca	< 1 hora	1 a 2 h	2 a 3 h	4 a 5 h	5 a 6 h	> 6 h
Facebook	16 (14.5%)	60 (54.5%)	20 (18.2%)	4 (3.6%)	4 (3.6%)	3 (2.7%)	3 (2.7%)
Instagram	11 (10.0%)	49 (44.5%)	23 (20.9%)	17 (15.5%)	5 (4.5%)	5 (4.5%)	0 (0.0%)
WhatsApp	0 (0.0%)	30 (27.3%)	37 (33.6%)	20 (18.2%)	9 (8.2%)	6 (5.5%)	8 (7.3%)
TikTok	10 (9.1%)	38 (34.5%)	23 (20.9%)	15 (13.6%)	12 (10.9%)	6 (5.5%)	6 (5.5%)
X (Twitter)	79 (71.8%)	24 (21.8%)	5 (4.5%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
Pinterest	62 (56.4%)	40 (36.4%)	4 (3.6%)	2 (1.8%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)
YouTube	42 (38.2%)	42 (38.2%)	12 (10.9%)	5 (4.5%)	3 (2.7%)	2 (1.8%)	4 (3.6%)
Spotify	32 (29.1%)	27 (24.5%)	12 (10.9%)	12 (10.9%)	10 (9.1%)	9 (8.2%)	8 (7.3%)
Otros	82 (74.5%)	15 (13.6%)	5 (4.5%)	4 (3.6%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

Fuente: Elaboración de los autores con base al instrumento.

En cuanto a los motivos por los cuales los estudiantes utilizan las redes sociales, los resultados muestran que la razón más relevante fue la interacción social, específicamente el acto de chatear, considerado “muy importante” por el 36.4% de los participantes (n=40). En contraste, el motivo con menor relevancia fue el uso de redes sociales para hacer publicidad, ya que el 62.7% (n=69) de los estudiantes lo consideraron como “nada importante”. Otros motivos como “salud y bienestar”, “apoyar causas sociales” o “encontrar nuevos amigos” presentaron valoraciones más equilibradas, aunque predominó la percepción de baja o mediana importancia (Tabla 3).

**Tabla 3.** Principales motivos por los que los estudiantes usan redes sociales

Motivo	Nada importante	Poco importante	Neutral	Importante	Muy importante
Hablar de mí	53 (48.2%)	24 (21.8%)	20 (18.2%)	7 (6.4%)	6 (5.5%)
Subir fotos y videos	30 (27.3%)	30 (27.3%)	25 (22.7%)	15 (13.6%)	10 (9.1%)
Chatear	13 (11.8%)	17 (15.5%)	16 (14.5%)	24 (21.8%)	40 (36.4%)
Saber de amigos	18 (16.4%)	32 (29.1%)	30 (27.3%)	18 (16.4%)	12 (10.9%)

Continuará...

Encontrar viejos amigos	42 (38.2%)	32 (29.1%)	20 (18.2%)	11 (10.0%)	5 (4.5%)
Encontrar nuevos amigos	47 (42.7%)	32 (29.1%)	18 (16.4%)	6 (5.5%)	7 (6.4%)
Salud y bienestar	5 (4.5%)	32 (29.1%)	48 (43.6%)	15 (13.6%)	10 (9.1%)
Apoyar causas sociales	63 (57.3%)	25 (22.7%)	13 (11.8%)	3 (2.7%)	6 (5.5%)
Hacer publicidad	69 (62.7%)	22 (20.0%)	9 (8.2%)	5 (4.5%)	5 (4.5%)

Fuente: Elaboración de los autores con base al instrumento.

En relación con el tiempo dedicado a redes sociales, los estudiantes estimaron pasar en promedio 5.20 horas al día conectados ( $\pm 2.63$ ); no obstante, al verificar esta información en la configuración de sus dispositivos móviles, se encontró que el tiempo real de uso era menor, con una media de 3.74 horas diarias ( $\pm 2.67$ ). Esta diferencia evidencia una percepción sobreestimada del tiempo que los estudiantes creen dedicar al uso de redes sociales.

En lo que respecta al nivel de ARS entre los estudiantes (Tabla 4), los resultados cuantitativos muestran que el puntaje promedio total fue de 28.50 puntos ( $\pm 15.29$ ), en un rango de 3.00 a 69.00. Al analizar los factores específicos que componen este constructo, se encontró que el factor 1, correspondiente a la obsesión por las redes sociales (ORS), presentó una media de 9.17 puntos ( $\pm 6.18$ ); el factor 2, relacionado con la falta de control personal (FCURS), obtuvo una media de 8.08 puntos ( $\pm 4.72$ ); y el factor 3, que evalúa el uso excesivo de redes sociales (UERS), registró un promedio de 11.25 puntos ( $\pm 6.13$ ).

Al categorizar estos puntajes en niveles de adicción (Tabla 4), se observó que el 55.5% de los estudiantes ( $n=61$ ) presentó un nivel moderado de adicción, mientras que el 23.6% ( $n=26$ ) se clasificó con alta adicción y el 20.9% ( $n=23$ ) con baja adicción. De manera particular, el 62.7% de los alumnos ( $n=69$ ) mostró una obsesión moderada (factor 1); el 51.8% ( $n=57$ ) registró un control personal moderado (factor 2); y el 54.5% ( $n=60$ ) indicó un nivel moderado de uso excesivo (factor 3).

En el análisis de la relación entre el nivel de ARS y el IAS (Tabla 5), se observó que la mayoría de los estudiantes con alimentación saludable (62.5%,  $n=5$ ) presentaron un nivel moderado de ARS. De manera similar, el 57.1% ( $n=52$ ) de aquellos que requieren cambios en su alimentación también mostraron un nivel moderado de adicción. Estos resultados reflejan una distribución semejante entre grupos, sin diferencias estadísticamente significativas ( $p=0.70$ ).

**Tabla 4.** Puntajes y niveles del Índice de ARS y sus factores

Factor	Rango	Media ± DE	Nivel bajo		Nivel moderado		Nivel alto	
			f	%	f	%	f	%
F1 – ORS	0 – 28	9.2 ± 6.18	15	13.6	69	62.7	26	23.6
F2 – FCURS	0 – 21	8.1 ± 4.72	26	23.6	57	51.8	27	24.5
F3 – UERS	0 – 29	11.3 ± 6.13	23	20.9	60	54.5	27	24.5
Total – Adicción general (ARS)	3 – 69	28.5 ± 15.3	23	20.9	61	55.5	26	23.6

Fuente: Elaboración de los autores con base al instrumento.

**Tabla 5.** Relación entre los factores del nivel de ARS y el IAS

Factor / Nivel	Saludable (n=8)	Necesita cambios (n=91)	Poco saludable (n=11)	p*
F1 – Obsesión por redes sociales (ORS)				
Baja	1 (12.5%)	13 (14.3%)	1 (9.1%)	0.87
Moderada	5 (62.5%)	58 (63.7%)	6 (54.5%)	
Alta	2 (25.0%)	20 (22.0%)	4 (36.4%)	
F2 – Falta de control personal (FCURS)				
Baja	0 (0.0%)	24 (26.4%)	2 (18.2%)	0.42
Moderada	6 (75.0%)	44 (48.4%)	7 (63.6%)	
Alta	2 (25.0%)	23 (25.3%)	2 (18.2%)	
F3 – Uso excesivo (UERS)				
Baja	1 (12.5%)	18 (19.8%)	4 (36.4%)	0.40
Moderada	5 (62.5%)	52 (57.1%)	3 (27.3%)	
Alta	2 (25.0%)	21 (23.1%)	4 (36.4%)	
Total ARS				
Baja	1 (12.5%)	19 (20.9%)	3 (27.3%)	0.70
Moderada	5 (62.5%)	52 (57.1%)	4 (36.4%)	
Alta	2 (25.0%)	20 (22.0%)	4 (36.4%)	

Nota: \*Se consideró significativo un p valor menor a 0.05 para la prueba estadística Chi-cuadrada.

Fuente: Elaboración de los autores con base al instrumento.

Esta tendencia se replicó al examinar los tres factores de la ARS. En todos los casos, la mayor proporción de estudiantes, independientemente del nivel de IAS, se ubicó en el nivel moderado de adicción. No se encontraron asociaciones significativas entre el IAS y los niveles de los factores: obsesión por las redes sociales (ORS,  $p=0.87$ ), falta de control personal (FCURS,  $p=0.42$ ), y uso excesivo de redes sociales (UERS,  $p=0.40$ ), lo cual sugiere que la calidad de la alimentación no se asocia significativamente con el grado de adicción a redes sociales en esta muestra.

En el análisis correlacional entre los puntajes del IAS y los factores del nivel de ARS, se identificaron relaciones muy débiles y no significativas en todos los casos (Tabla 6). Específicamente, el factor 1, correspondiente a la obsesión por las redes sociales (ORS), mostró una correlación negativa muy débil con el IAS ( $Rho = -0.15$ ), sin alcanzar significancia estadística ( $p = 0.11$ ). El factor 2, que evalúa la falta de control personal (FCURS), presentó una correlación positiva muy débil ( $Rho = 0.03$ ;  $p = 0.71$ ), mientras que el factor 3, relacionado con el uso excesivo de redes sociales (UERS), evidenció una correlación negativa prácticamente nula ( $Rho = -0.01$ ;  $p = 0.98$ ). De igual forma, al considerar el puntaje total de adicción a redes sociales, la relación con el IAS también fue negativa muy débil ( $Rho = -0.04$ ), sin significancia estadística ( $p = 0.63$ ). Estos resultados indican que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la calidad de la alimentación y el nivel de adicción a redes sociales en esta muestra de estudiantes.

**Tabla 6.** Correlación entre los puntajes del IAS y los factores de ARS

Relación analizada	Rho de Spearman	Valor p
IAS vs. F1 – Obsesión por redes sociales (ORS)	-0.15	0.11
IAS vs. F2 – Falta de control personal (FCURS)	0.03	0.71
IAS vs. F3 – Uso excesivo de redes sociales (UERS)	-0.01	0.98
IAS vs. Total ARS	-0.04	0.63

Nota: Se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman. Se consideró estadísticamente significativo un valor de p menor a 0.05.  
Fuente: Elaboración de los autores con base al instrumento.

## Discusión

Los resultados sobre la relación entre la ARS y el IAS en los estudiantes universitarios no revelaron una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p = 0.56$ ). Si bien el 68.2 % de los participantes reportó un bajo uso de redes sociales, la mayoría (82.7 %) calificó el IAS como "necesita mejorar", lo que sugiere que otros factores podrían influir en sus hábitos alimentarios. Estos hallazgos contrastan con estudios previos que han demostrado una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y una peor calidad nutricional<sup>15,24</sup>. Sin embargo, son consistentes con investigaciones que demuestran que la adicción a las redes sociales no necesariamente conduce a malos hábitos alimentarios, especialmente cuando el contenido consumido está relacionado con la educación o el bienestar<sup>25</sup>.

En cuanto al uso de redes sociales, WhatsApp (99.1 %) y TikTok (76.4 %) fueron las plataformas más utilizadas, mientras que X (58.2 %) fue la menos utilizada. Estos hallazgos coinciden con las observaciones del Informe Global Digital 2024<sup>26</sup>, que documentan el uso frecuente de plataformas visuales como TikTok por parte de los estudiantes. Sin embargo, el análisis de la duración del uso de estas plataformas no reveló una asociación significativa con el IAS ( $Rho = -0.04$ ,  $p = 0.63$ ). Esto podría explicarse por el hecho de que el tipo de contenido consumido (principalmente entretenimiento y cultura popular, 44.5 %) no está directamente relacionado con la dieta, a diferencia de lo encontrado

en un amplio estudio de revisión, que estableció una relación entre el consumo de contenido rico en nutrientes en un contexto social y mejores hábitos alimentarios<sup>13</sup>.

En cuanto al IAS, solo el 7.3 % de los estudiantes tenía una dieta "saludable", mientras que el 82.7% necesitaba ajustes y el 10 % se consideraba "poco saludable". Estos hallazgos son similares a lo reportado en una universidad mexicana, donde menos del 10% de los estudiantes seguían las recomendaciones nutricionales<sup>27</sup>. La falta de hábitos alimentarios saludables puede atribuirse a factores como la escasez de alimentos, la presencia de comida rápida en el campus y la falta de conocimientos nutricionales<sup>3,15,28</sup>.

A diferencia de los estudios que vinculan el uso de las redes sociales con los trastornos alimentarios<sup>29</sup>, este estudio no encontró una asociación significativa entre estos dos factores. Esto podría explicarse por la baja adicción a RS (68.2%), lo que dificulta la observación de efectos negativos. La adicción a las redes sociales no siempre se manifiesta en trastornos alimentarios, especialmente cuando el uso se centra principalmente en la comunicación (p. ej., WhatsApp) en lugar de la comparación social<sup>25</sup>.

El hecho de que los estudiantes subestimaran su tiempo real de uso de redes sociales (5.20 horas percibidas frente a 3.74 horas reales) es coherente con hallazgos previos que indican una baja conciencia del tiempo dedicado a estas plataformas<sup>17</sup>. Sin embargo, a diferencia de los hallazgos documentados durante la pandemia, esta discrepancia no está relacionada con una puntuación IAS más baja<sup>16</sup>, lo que sugiere que el tiempo de uso percibido no es un indicador directo de la calidad nutricional.

Los hallazgos de este estudio resaltan la importancia de las estrategias educativas que promueven una alimentación saludable entre los estudiantes, independientemente de su uso de redes sociales. Las RS pueden servir como herramienta para difundir información nutricional fiable, especialmente porque el 9.1 % de los estudiantes accede a contenido de salud y bienestar en estas plataformas<sup>30</sup>. No obstante, se necesita más investigación para analizar cómo el tipo de contenido consumido en redes sociales influye en la relación entre ARS e IAS.

## Conclusiones

Los resultados de este estudio muestran que, si bien los estudiantes de enfermería utilizan con frecuencia las RS y tienden a subestimar su peso, no existe una correlación estadísticamente significativa entre la ARS y la calidad de su dieta. La mayoría de los participantes presentó un nivel moderado de ARS y en su dieta requerían cambios, lo que sugiere que los hábitos alimentarios no dependen únicamente del uso de plataformas digitales, sino de situaciones multifactoriales como el entorno, la educación nutricional y el acceso a los alimentos. A pesar de que el papel central del consumo de RS se centra en el entretenimiento, estas plataformas tienen un potencial sin explotar como herramientas de educación para la salud. Se necesitan intervenciones integrales, que incluyan estrategias digitales y capacitación práctica, para mejorar la nutrición de esta población joven y promover iniciativas públicas alineadas con las guías nutricionales nacionales.

## *Conflicto de interés*

Los investigadores manifiestan que no existen conflictos de interés en relación con este estudio.

## *Consideraciones éticas*

Para la presente investigación se tuvo en cuenta el principio de respeto a la autoridad, por lo cual se extendió una solicitud de permiso a la institución educativa, que describe los objetivos, el beneficio y la modalidad de participación, asimismo se compartieron los horarios propicios para la recolección de datos, asimismo, se consideró el principio de confidencialidad, por lo cual se explicó a la muestra que la recolección es anónima y sus resultados individuales no serán expuestos, teniendo como documento de respaldo el consentimiento informado, donde además se resalta la libre participación.

## *Uso de inteligencia artificial*

Los autores declaran que no han utilizado ninguna aplicación, software, páginas web de inteligencia artificial generativa en la redacción del manuscrito, en el diseño de tablas y figuras, ni en el análisis e interpretación de los datos.

## *Contribución de los autores*

Conceptualización: K.E.D.C., A.K.P.J.; Curación de datos: C.U.E.R.; Análisis formal: C.U.E.R., A.E.T.Z.; Adquisición de Financiamiento: K.E.D.C., A.K.P.J.; Investigación K.E.D.C., A.K.P.J.; Metodología: C.U.E.R., A.E.T.Z., T.J.B.C.; Administración de proyecto: A.K.P.J.; Recursos: K.E.D.C.; Software: C.U.E.R., A.E.T.Z.; Supervisión: A.K.P.J.; Validación: K.E.D.C., A.K.P.J., C.U.E.R., A.E.T.Z., T.J.B.C.; Visualización: C.U.E.R., A.E.T.Z., T.J.B.C.; Redacción–Borrador original: C.U.E.R., A.E.T.Z.; Redacción, revisión y edición del manuscrito K.E.D.C., A.K.P.J., C.U.E.R., A.E.T.Z., T.J.B.C.

## *Financiamiento*

El proyecto no contó con apoyo económico externo.

## *Agradecimientos*

Los autores del artículo agradecen a los participantes y a las instituciones por las facilidades brindadas para la realización del proyecto.



## Referencias

1. Hege A, Stephenson T, Pennell M, Revlett B, VanMeter C, Stahl D, et al. College Food Insecurity: Implications on Student Success and Applications for Future Practice. *J Stud Aff Res Pract*. 2020; 58:44-61. Doi: <https://doi.org/10.1080/19496591.2020.1726359>
2. Shi Y, Davies A, Allman-Farinelli M. The association between food insecurity and dietary outcomes in university students: a systematic review. *J Acad Nutr Diet*. 2021. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.07.015>
3. Torres-Zapata AE, Zapata-Gerónimo D, Brito-Cruz TJ, Moguel-Ceballos JE. Nutritional and educational intervention to reduce malnutrition due to excess in university students. *Horiz Sanitario [Internet]*. 2021;20(3):369-73. Doi: <https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4152>
4. Kaufer-Horwitz M, Pérez Hernández JF. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Interdisciplina*. 2022;10(26):147-75. Doi: <https://doi.org/10.22201/ceich.24485705e.2022.26.80973>
5. Zhang Y, Ma ZF. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(7):2381. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>
6. Wang L, Steele EM, Du M, Pomeranz JL, O'Connor LE, Herrick KA, et al. Trends in consumption of ultraprocessed foods among US youths aged 2-19 years, 1999-2018. *JAMA*. 2021;326(6):519-30. Doi: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2782866>
7. Drewnowski A, Smith J, Fulgoni VL III. The new hybrid nutrient density score NRFh 4:3:3 tested in relation to affordable nutrient density and healthy eating index 2015: analyses of NHANES data 2013–16. *Nutrients*. 2021;13(5):1734. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu13051734>
8. Russell C, Whelan J, Love P. Assessing the cost of healthy and unhealthy diets: a systematic review of methods. *Curr Nutr Rep*. 2022;11(4):600-17. Doi: <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00428-x>
9. Congdon P, Amugsi D. The obesity epidemic: Causes, context, prevention. *Front Public Health*. 2022; 10:1030180. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1030180>
10. Carrasco-Quintero MR, Ramírez-Sánchez E, Álvarez-Izazaga M, Chávez-Villasana A, Roldán-Amaro JA, Cortés-Pérez T. Diferencias por nivel socioeconómico y escolar en la adquisición de alimentos de la población mexicana. *Nutr Hosp [Internet]*. 2023;40(3):591-6. Doi: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04396>

11. Brito Cruz TJ, Torres Zapata AE, Acuña Lara JP, Castillo Ortega SE, Zarrza-García AL. Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición. *Dilemas Contemp Educ Política Val*. 2025 mayo; Año XII(3). Doi: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4647>
12. Dandin E, Karaboga P, Uzun A, Taylor K, Kristo A. Nutrition Knowledge and Diet in Female College Students in Turkey: Youth Education in Nutrition Initiative/Nutrition Education Works (YENI/NEW)—A Cross-Sectional Pilot Study. *Dietetics*. 2023. Doi: <https://doi.org/10.3390/dietetics2040025>
13. Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., & Seixas, A. Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: scoping review. *J Med Internet Res*. 2021;23(6): e19697. Doi: <https://doi.org/10.2196/19697>
14. Stanislavska L, Kvasnicka R, Hartman R, Ticha I. Healthy Food on Instagram Social Network: Vegan, Homemade and Clean Eating. *Nutrients*. 2021;13(6):1991. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu13061991>
15. Estrada-Reyes CU, Pérez-Jaimes AK, Brito-Cruz TJ, Torres-Zapata AE. Redes sociales y estado nutricional: un estudio en niños en edad escolar [Internet]. *RIIT Rev Int Investig Innov Tecnol*. 2025. Disponible en: [https://riit.com.mx/apps/site/idem.php?module=Catalog&action=ViewItem&id=6216&item\\_id=85675](https://riit.com.mx/apps/site/idem.php?module=Catalog&action=ViewItem&id=6216&item_id=85675)
16. Ayyıldız F, Şahin G. Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period. *Br Food J*. 2022;124(9):2980-92. Doi: <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>
17. Padín PF, González-Rodríguez R, Verde-Diego C, Vázquez-Pérez R. Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychol J Psychosoc Res Cyberspace*. 2021;15(3): Article 6. Doi: <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>
18. Lu X. Uso de redes sociales y restricción de alimentación entre estudiantes universitarios. *Soc Behav Pers*. 2023. Doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.12387>
19. Wick M, Keel P. Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *Int J Eat Disord*. 2020. Doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23263>
20. Guevara Valtier MC, Santos Flores JM, Muñoz Gallegos I, Paz Morales MdlÁ, Gutiérrez Valverde JM, Soltero Rivera SG. Adicción digital a la comida e índice de alimentación saludable en adultos jóvenes universitarios. *Horiz Enferm*. 2023. Doi: [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.Num.esp.285-299](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.Num.esp.285-299)



21. Conzuelo-Álvarez A, González-Vázquez AE, Chihu-Arce S, Pérez-Jaimes AK, Estrada-Reyes CU. Índice de Alimentación Saludable y su asociación con la predisposición de Trastornos Alimentarios en estudiantes de Nivel Básico. *Rev Multidiscip Cienc Bás Human Arte Educ.* 2024;2(5):9-15. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10775684>
22. González Alcántara KE, Corominas Tortolero R, Silva C. Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Rev Psicol Clín Niños Adolesc.* 2021 Sep;8(3):26-34. Doi: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.3.3>
23. Giles Pérez MF, Cubo Delgado S, Alonso Díaz LT. Creación y validación de un instrumento para evaluar el uso de las redes sociales en población universitaria y su influencia en el bienestar psicológico. *Rev Incl [Internet].* 2024 nov 7;11(4):41-72. Doi: <https://doi.org/10.58210/fprc3570>
24. Bajaña Marín S, García AM. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Aten Primaria.* 2023 Nov;55(11):102708. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
25. Goodyear VA, Boardley I, Chiou SY, Fenton SAM, Makopoulou K, Stathi A, et al. Social media use informing behaviours related to physical activity, diet and quality of life during COVID-19: a mixed methods study. *BMC Public Health.* 2021;21(1):1333. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11398-0>
26. Kemp S. Digital 2024: Global Overview Report [Internet]. 2024 Jan 31 [citado 2025 Jul 31]. Disponible en: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
27. Pérez-Jaimes AK, Estrada-Reyes CU, Brito-Cruz TJ, Acevedo-Olvera GE, Torres-Zapata ÁE. Asociación del índice de alimentación saludable con los estilos de aprendizaje en adultos de 20 a 40 años. *Univ Soc.* 2022;14(2):503-8. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000200503](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000200503)
28. Moguel-Ceballos JE, Zarza-García AL, Zúñiga-Juárez M, Torres-Zapata A, Torres-Zapata ÁE. Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. *Dékau Perú.* 2025;2(2):22-30. Doi: <https://doi.org/10.55996/dekape.v2i2.336>
29. Suhag K, Rauniyar S. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus.* 2024;16(4):e58674. Doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>
30. Akyakar B, Hasde M, Karaismailoğlu E. Relación entre el nivel de adicción a las redes sociales y el estado nutricional en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. *Rev Méd Gulhane.* 2024;66(2):79-85. Doi: <https://doi.org/10.4274/gulhane.galenos.2023.86094>