RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y sus implicaciones para la salud pública: una revisión integrativa

Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de adolescentes e suas implicações para a saúde pública: uma revisão integrativa

Influence of social media on adolescents' eating habits and its implications for public health: an integrative review

Anne Karolyne Sobrinho Silva – Faculdade AGES
Juliana Malinovski, Orientadora
Káren Arielle Carvalho Barreto, Co-orientadora

Resumen:
Introducción: La adolescencia constituye una etapa marcada por intensas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, siendo un período crítico para el establecimiento de hábitos alimentarios y de la percepción corporal. En este contexto, el crecimiento del uso de las redes sociales ha generado preocupación debido a su influencia sobre comportamientos relacionados con la alimentación, la imagen corporal y la salud mental de los adolescentes. Objetivo: El presente estudio tuvo como objetivo analizar críticamente, a la luz de evidencias científicas recientes, la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y en la percepción corporal de los adolescentes, considerando los efectos del tiempo de exposición a las pantallas y sus implicaciones para la salud pública. Metodología: Se trata de una revisión integrativa de la literatura, de enfoque cualitativo, exploratorio y descriptivo, realizada en las bases de datos PubMed y SciELO. Se incluyeron artículos originales publicados entre 2022 y 2026, en los idiomas portugués e inglés, que abordaran directamente la relación entre redes sociales, comportamiento alimentario y percepción corporal en adolescentes de entre 10 y 19 años. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, ocho estudios conformaron la muestra final. Resultados y Discusiones: Los resultados demostraron una asociación consistente entre una mayor exposición a las redes sociales y el aumento de la insatisfacción corporal, la comparación social, el mayor consumo de alimentos ultraprocesados, la peor calidad de la dieta y el mayor riesgo de trastornos alimentarios. También se observó que los adolescentes expuestos frecuentemente a contenidos relacionados con la apariencia física presentaron mayor vulnerabilidad emocional y mayor probabilidad de desarrollar comportamientos alimentarios inadecuados. Además, los factores socioeconómicos y ambientales mostraron una influencia significativa sobre los hábitos alimentarios de esta población. Conclusión: Se concluye que las redes sociales ejercen un impacto relevante sobre la salud física y mental de los adolescentes, configurándose como un importante desafío para la salud pública. De esta forma, se destaca la necesidad de estrategias interdisciplinarias orientadas a la educación alimentaria, al desarrollo del sentido crítico frente a los contenidos digitales y a la promoción de hábitos saludables entre adolescentes.

Palabras clave:
redes sociales; adolescentes; comportamiento alimentario; imagen corporal; salud pública.

Resumo:
Introdução: A adolescência constitui uma fase marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, sendo um período crítico para o estabelecimento de hábitos alimentares e da percepção corporal. Nesse contexto, o crescimento do uso das mídias sociais tem despertado preocupação devido à sua influência sobre comportamentos relacionados à alimentação, imagem corporal e saúde mental de adolescentes. Objetivo: O presente estudo teve

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

como objetivo analisar criticamente, à luz de evidências científicas recentes, a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares e na percepção corporal de adolescentes, considerando os efeitos do tempo de exposição às telas e suas implicações para a saúde pública. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, realizada nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2022 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a relação entre mídias sociais, comportamento alimentar e percepção corporal em adolescentes entre 10 e 19 anos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, oito estudos compuseram a amostra final. Resultados e Discussões: Os resultados demonstraram associação consistente entre maior exposição às mídias sociais e aumento da insatisfação corporal, comparação social, maior consumo de alimentos ultraprocessados, pior qualidade da dieta e maior risco para transtornos alimentares. Observou-se ainda que adolescentes expostos frequentemente a conteúdos relacionados à aparência física apresentaram maior vulnerabilidade emocional e maior probabilidade de desenvolver comportamentos alimentares inadequados. Além disso, fatores socioeconômicos e ambientais mostraram influência significativa sobre os hábitos alimentares dessa população. Conclusão: Conclui-se que as mídias sociais exercem impacto relevante sobre a saúde física e mental dos adolescentes, configurando-se como importante desafio para a saúde pública. Dessa forma, destaca-se a necessidade de estratégias interdisciplinares voltadas à educação alimentar, ao desenvolvimento do senso crítico frente aos conteúdos digitais e à promoção de hábitos saudáveis entre adolescentes.

Palavras-chave:
mídias sociais; adolescentes; comportamento alimentar; imagem corporal; saúde pública.

Abstract:
Introduction: Adolescence is a phase marked by intense biological, psychological, and social transformations, being a critical period for the establishment of eating habits and body image. In this context, the growth in the use of social media has raised concerns due to its influence on behaviors related to eating, body image, and mental health of adolescents. Objective: This study aimed to critically analyze, in light of recent scientific evidence, the influence of social media on the eating habits and body image of adolescents, considering the effects of screen time and its implications for public health. Methodology: This is an integrative literature review, with a qualitative, exploratory, and descriptive approach, carried out in the PubMed and SciELO databases. Original articles published between 2022 and 2026, in Portuguese and English, that directly addressed the relationship between social media, eating behavior, and body image in adolescents aged 10 to 19 years were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, eight studies comprised the final sample. Results and Discussion: The results demonstrated a consistent association between greater exposure to social media and increased body dissatisfaction, social comparison, higher consumption of ultra-processed foods, poorer diet quality, and a higher risk of eating disorders. It was also observed that adolescents frequently exposed to content related to physical appearance showed greater emotional vulnerability and a higher probability of developing inadequate eating behaviors. Furthermore, socioeconomic and environmental factors showed a significant influence on the eating habits of this population. Conclusion: It is concluded that social media exerts a relevant impact on the physical and mental health of adolescents, constituting an important challenge for public health. Therefore, the need for interdisciplinary strategies focused on nutritional education, the development of critical thinking regarding digital content, and the promotion of healthy habits among adolescents is highlighted.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

Keywords:
social media; adolescents; eating behavior; body image; public health.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período marcado por intensas transformaciones físicas, psicológicas y sociales, siendo una fase crucial para la formación de los hábitos alimenticios y la imagen corporal (Antoniassi) . *et al.* , 2024; Shi *et al.* , 2025). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022), esta etapa abarca a los individuos entre los 10 y los 19 años de edad, caracterizada como un tiempo de consolidación de comportamientos que pueden persistir hasta la edad adulta. En este contexto, los adolescentes se vuelven más susceptibles a las influencias externas, especialmente las del entorno social y tecnológico (Radwan) . *et al.* , 2025).

En los últimos años, se ha producido un aumento significativo en el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos, especialmente entre los adolescentes (OMS, 2022). Los datos indican que aproximadamente el 74,4% de los jóvenes tienen un tiempo excesivo frente a las pantallas, superando el límite recomendado de dos horas al día (Antoniassi) . *et al.* , 2024). Este aumento en el tiempo frente a la pantalla se ha asociado con cambios en el estilo de vida, incluyendo una menor actividad física, una peor calidad de la dieta y un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (Antoniassi). *et al.* , 2024).

Además de funcionar como un medio de comunicación, las redes sociales juegan un papel importante en la difusión de contenido relacionado con la comida, la salud y los estándares estéticos (Czubaj). *et al.* , 2025; Dahlgren *et al.* , 2024). Evidencia reciente indica que la exposición frecuente a contenido digital está asociada con cambios en el comportamiento alimentario y la imagen corporal en adolescentes, especialmente debido a la influencia de los influencers digitales y el contenido centrado en la estética corporal (Dahlgren) . *et al.* , 2024; Radwan *et al.* , 2025). Sin embargo, gran parte de esta información carece de base científica, lo que contribuye a la propagación de dietas restrictivas y estándares corporales idealizados, a menudo inalcanzables (Radwan). *et al.* , 2025). Esta exposición constante puede influir negativamente en la imagen corporal de los adolescentes, fomentando las comparaciones sociales y aumentando la insatisfacción con sus propios cuerpos (Czubaj) . *et al.* , 2025; Dahlgren *et al.* , 2024).

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

Los estudios muestran que los adolescentes son altamente vulnerables a estas influencias, observándose un riesgo significativo de desarrollar trastornos alimentarios (de Valle & Wade, 2022; Jaruga-Sękowska , Staśkiewicz -

Bartecka y Woźniak-Holecka , 2025). Estos trastornos, como la anorexia, la bulimia y los atracones, pueden tener consecuencias importantes para la salud física y mental, incluyendo deficiencias nutricionales, ansiedad, depresión y baja autoestima.

(Jaruga-Sękowska , Staśkiewicz-Bartecka y Woźniak-Holecka , 2025).

Además, los factores socioeconómicos y ambientales también influyen en los hábitos alimenticios y el comportamiento de los adolescentes (Antoniassi) . *et al.* , 2024). Aspectos como los ingresos, el entorno escolar y el acceso a espacios para la actividad física pueden contribuir tanto a comportamientos saludables como a patrones alimentarios inadecuados (Antoniassi) . *et al.* , 2024). Por lo tanto, el contexto en el que se encuentra inmerso el adolescente juega un papel fundamental en la construcción de sus hábitos y elecciones (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Ante este panorama, el tema cobra gran relevancia para la salud pública, ya que los hábitos alimenticios inadecuados, asociados a la influencia de las redes sociales, pueden contribuir a un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, así como a trastornos psicológicos (OMS, 2022; Roberto *et al.* , 2024). Evidencia reciente indica que el uso intensivo de las redes sociales está relacionado con cambios en la percepción corporal y una mayor insatisfacción con el propio cuerpo (Czubaj) . *et al.* , 2025; Dahlgren *et al.* , 2024). Además, la exposición frecuente a contenido digital puede promover el desarrollo de conductas alimentarias inadecuadas (de Valle y Wade, 2022).

Además, la exposición continua a estándares estéticos en las redes sociales puede afectar negativamente la salud mental de esta población, generando ansiedad y distorsiones en la autoimagen (Roberto *et al.,* 2024). Ante este impacto, destaca el papel estratégico de los nutricionistas y otros profesionales de la salud; al trabajar para deconstruir objetivos corporales poco realistas y promover una relación equilibrada con la comida, estos profesionales pueden mitigar el daño psicológico del entorno digital (BRAZIL, 2022) **.** De esta manera, se vuelven esenciales para guiar y promover hábitos alimenticios saludables entre los adolescentes, actuando de forma preventiva y educativa (BRAZIL, 2014; OMS, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud, los factores relacionados con el estilo de vida y el entorno digital influyen significativamente en la salud de los adolescentes, lo

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

que representa un importante desafío actual para los sistemas de salud (Organización Mundial de la Salud, 2022). En este sentido, el aumento del tiempo frente a las pantallas también se ha asociado con peores hábitos alimenticios, lo que refuerza la necesidad de estrategias de educación alimentaria y nutricional para promover la salud (Antoniassi). *et al.* , 2024; Roberto *et al.,* 2025).

En este contexto, el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado para las intervenciones de salud, ya que permite acciones continuas en educación alimentaria y nutricional, el desarrollo del pensamiento crítico sobre las redes sociales y el fomento de elecciones alimentarias más conscientes (BRASIL, 2022). De esta manera, la acción integrada entre escuelas y profesionales de la salud contribuye significativamente a la formación de comportamientos saludables y a la prevención de problemas de salud en esta población (Antoniassi) . *et al.* , 2024).

En vista de lo anterior, este estudio tiene como objetivo analizar críticamente, a la luz de la evidencia científica reciente, la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria y la imagen corporal de adolescentes de 10 a 19 años, considerando de manera integral los efectos del tiempo frente a las pantallas y los determinantes sociales que influyen en este fenómeno. Asimismo, busca profundizar en la comprensión de las interrelaciones entre estos factores, con el fin de contribuir al avance del conocimiento en el área y apoyar el desarrollo de estrategias de intervención más efectivas en el ámbito de la salud pública.

METODOLOGÍA

Este estudio consiste en una revisión bibliográfica integradora, con un enfoque cualitativo, exploratorio y descriptivo. Este tipo de revisión permite sintetizar y analizar el conocimiento científico disponible sobre un tema determinado, facilitando una comprensión más amplia de la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes. La investigación se llevó a cabo a partir de la siguiente pregunta orientadora: "¿Cómo influyen las redes sociales en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes, y cuáles son sus implicaciones para la salud pública?".

PubMed (Public Medical Literature) . Base de datos) y SciELO (Científico) (Biblioteca Electrónica en Línea), de marzo a junio de 2026. Durante este período, se

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

identificaron, seleccionaron y analizaron estudios relevantes para el tema, garantizando la actualización y la relevancia científica de la evidencia incluida.

Para la estrategia de búsqueda, se utilizaron descriptores en inglés para ampliar el alcance de los resultados. Los términos se combinaron mediante los operadores booleanos AND y OR. Los términos utilizados en esta investigación fueron: " *redes sociales* , *comer". comportamiento* , *imagen corporal* y *adolescentes* ."

Los criterios de inclusión adoptados fueron: artículos originales (estudios primarios), disponibles en su totalidad, publicados entre 2022 y 2026, en portugués e inglés, que abordaran directamente la relación entre las redes sociales, el comportamiento alimentario y/o la percepción corporal en adolescentes de entre 10 y 19 años.

Los criterios de exclusión incluyeron: estudios duplicados en diferentes bases de datos, artículos publicados fuera del período establecido, publicaciones incompletas, revisiones bibliográficas, editoriales, cartas al editor, resúmenes simples, estudios de casos aislados e investigaciones que no tuvieran una relación directa con la pregunta orientadora o que no abordaran específicamente a la población adolescente.

El proceso de selección de estudios se llevó a cabo en etapas secuenciales y sistemáticas. Inicialmente, se identificaron artículos en las bases de datos mediante las estrategias de búsqueda definidas. A continuación, se realizó una selección leyendo los títulos y excluyendo aquellos que no guardaban relación con el tema. Posteriormente, se leyeron los resúmenes y se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

En la siguiente etapa, los artículos potencialmente elegibles se sometieron a lectura completa para verificar su adecuación al objetivo y la pregunta guía del estudio. Tras este análisis exhaustivo, solo se seleccionaron los estudios que cumplían plenamente con todos los criterios definidos. Al finalizar el proceso de selección, se incluyeron 8 artículos científicos que cumplían con los criterios establecidos para esta revisión integradora.

Cabe destacar que los estudios cuya muestra incluía a estudiantes universitarios jóvenes o adultos jóvenes se mantuvieron en la muestra final siempre que abarcaran la adolescencia tardía (18 y 19 años), ya que el comportamiento digital y la exposición a las redes sociales en esta fase de transición se asemejan a los patrones observados en adolescentes más jóvenes.

Los datos de los estudios seleccionados se organizaron y analizaron sistemáticamente, considerando las siguientes variables: autor y año de publicación, lugar

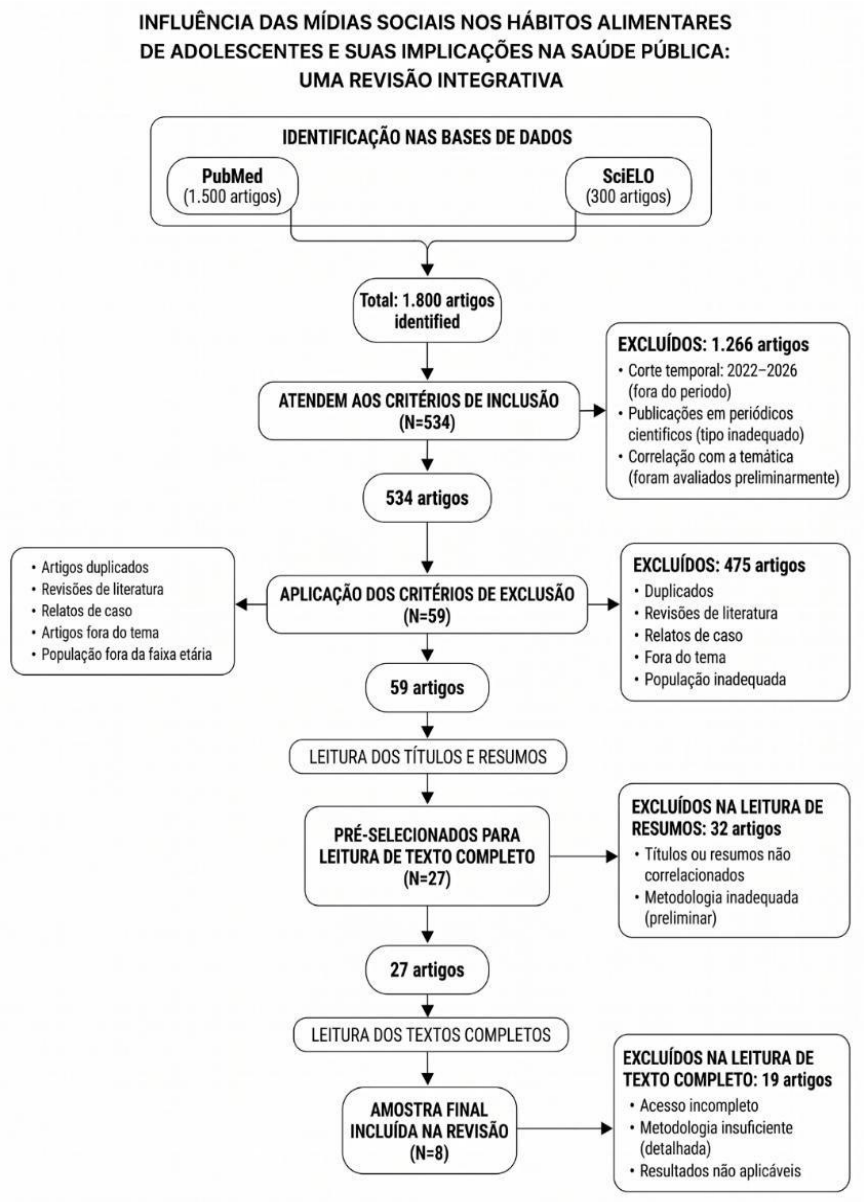
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

del estudio, diseño metodológico, población investigada, objetivos, metodología empleada y resultados principales. Esta información sirvió de base para la elaboración de la tabla resumen y el análisis crítico de los hallazgos.

La Figura 1 presenta el diagrama de flujo para la selección de los artículos incluidos en la revisión integradora. Inicialmente, se identificaron 1800 artículos en las bases de datos consultadas, 1500 de PubMed y 300 de SciELO. Tras aplicar los criterios de inclusión, quedaron 534 artículos, y 1266 estudios que no cumplían con estos filtros iniciales fueron excluidos en esta etapa.

A continuación, se aplicaron los criterios de exclusión mediante la lectura de los títulos, lo que resultó en 59 artículos. Tras leer los resúmenes y eliminar los duplicados, quedaron 27 estudios para su revisión completa. Finalmente, tras el análisis, 8 artículos cumplieron plenamente con los criterios establecidos y conformaron la muestra final de esta revisión.

Figura 1 - Diagrama de flujo para la selección de artículos para revisión.



RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

Fuente: elaborado por los autores, 2026.

La Tabla 1 que figura a continuación resume la información principal de los estudios seleccionados para esta revisión integradora, incluidos los autores, el año de publicación, el tipo de estudio, los objetivos, la metodología utilizada y los principales resultados encontrados.

Tabla 1. Resumen de los artículos analizados para la revisión.

Artículos	**Autor, año de publicación, Ubicación de estudiar**	**Describir nto , tipo de estudio y N**	**Objetivos del estudio**	**Metodología**	**Principales conclusiones**
1	Radwan , H. *y otros.* 2025 Emiratos árabes	Estudio observacional al transversal. N = 590 adolescentes	Investigar las asociaciones entre el uso de los medios problemas sociales, insatisfacción corporal y el riesgo de comportamiento comida inadecuado y desordenados en adolescentes .	Aplicación de cuestionarios estructurados y validado (como COMER-26) para la evaluación del comportamiento ingesta de alimentos riesgosos, evaluación del tiempo dedicado a las redes sociales y niveles de insatisfacción con la imagen corporal.	Se identificó una fuerte correlación entre el uso prolongado de las redes sociales y una mayor insatisfacción corporal. Los adolescentes expuestos continuamente a contenido centrado en la estética obtuvieron puntuaciones más altas en el EAT26, lo que indica un alto riesgo de desarrollar trastornos y Comportamientos alimentarios inadecuados.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

2	Antoniassi *y otros.* 2024 Brasil	Estudiar transversal N = 1200 adolescentes	Evaluar el impacto del tiempo frente a las pantallas en los hábitos alimenticios.	Estudio realizado con adolescentes de 30 escuelas estatales en Curitiba/PR. Se administraron cuestionarios. sobre el tiempo de uso de televisión, videojuego y dispositivos electrónica, además de la frecuencia de consumo de alimentos. También se analizaron las características. socioeconómico como y de	Se observó que 74,4% de Los adolescentes mostraron un uso excesivo de pantallas. El aumento del tiempo frente a las pantallas se asoció con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, una menor calidad de la dieta y una disminución de los hábitos alimenticios saludables. Además, los factores socioeconómicos y las características del entorno escolar también influyeron. Influyeron significativamente en los comportamientos alimentarios evaluados.
				ambiente escuela. Una El análisis estadístico se realizó mediante regresión de Poisson multinivel.	

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

3	Shi, X. *y col.* 2025 Estados Unido	Estudio observacional longitudinal y transversal. N = 1,940 adolescentes	Investigar las relaciones longitudinales y transversales entre el uso de las redes sociales (adicción y tiempo frente a la pantalla) y los síntomas de atracones en adolescentes. Evaluación de las moderaciones según el sexo y el IMC.	Análisis Datos transitorios de 3 oleadas anuales (*Estudio ABCD*). Evaluación de la adicción a las redes sociales (ARS) mediante autoinforme y de los síntomas de atracones mediante protocolo. estructurado KSADS-5 (padres) y adolescentes).	Los síntomas de dependencia El impacto psicológico de las redes sociales (y no la cantidad de horas que se pasan en línea) mostró una fuerte correlación. Este estudio transversal y prospectivo examinó los episodios de atracones. El estudio reveló que este comportamiento compulsivo era aún más pronunciado en adolescentes varones, variando según su índice de masa corporal (IMC) inicial.
4	Dahlgren *y otros.* 2024 Noruega	Estudio transversal. N = 1,558 adolescentes	Investigar la asociación entre el uso de los medios social, presión Estética y síntomas relacionados con los trastornos alimentarios.	Aplicación de cuestionarios En cuanto al uso de las redes sociales, internalización de ideales de apariencia, presión Estética y síntomas de los trastornos alimentarios.	El uso intensivo de las redes sociales se ha asociado con una mayor internalización de los estándares corporales idealizados, una mayor presión relacionada con la apariencia y un mayor riesgo de síntomas compatibles con trastornos alimentarios.
5	Czubaj *y otros.* 2025 Polonia	Estudio transversal. N = 211 adolescentes	Evaluación de la influencia de la exposición al contenido *Inspiración para estar en forma* redes sociales con respecto a la percepción de la imagen corporal en adolescentes .	Se administraron cuestionarios sobre características sociodemográficas . cas , uso de redes sociales, exposición a contenido *Inspiración para estar en forma* satisfacción cuerpo y autoestima,	contenido *que promueve el fitness* se asoció con una mayor insatisfacción corporal. Comparación social e internalización de estándares estéticos idealizados. Las chicas mostraron mayor vulnerabilidad a los impactos de las redes sociales, reforzando la

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

				utilizando instrumentos validados para la evaluación de la imagen corporal. Los datos fueron analizado estadísticamente para verificar las asociaciones. entre la exposición a las redes sociales y la percepción corporal.	necesidad de acciones de educación sanitaria y alfabetismo difusión a través de los medios de comunicación para la prevención de estos problemas.
6	de Valle y Wade 2022 Australia	Ensayo clínico aleatorio el. N = 175 jóvenes	Evaluar el impacto de la exposición al contenido de las redes sociales en el riesgo de padecer trastornos alimentarios.	Exposición controlada a contenido digital relacionado con la apariencia cuerpo y alimento, seguido de una evaluación psicológica.	La exposición frecuente a contenidos centrados en la imagen corporal ha aumentado la insatisfacción corporal y los indicadores de riesgo de trastornos alimentarios.
7	JarugaSękowska , StaśkiewiczBartecka y WoźniakHolecka , 2025 Polonia	Estudio observacional Alabama N = 1,514 adolescentes	Para investigar el impacto del uso de las redes sociales en el riesgo de desarrollo ento de Trastornos alimentarios y niveles de autoestima en adolescentes y jóvenes. adultos, amaestrado un análisis psicosocial estratificado.	Aplicación de escalas y cuestionarios psicológicos sobre el comportamiento alimentario, La autoestima y el uso de las redes sociales.	Se observó una asociación. Existe una correlación significativa entre el uso intensivo de las redes sociales, la insatisfacción corporal y un mayor riesgo de padecer trastornos. Hábitos alimenticios, especialmente entre las adolescentes.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

8	Roberto *y otros.* 2024 Brasil	Estudio observacional transversal . N = 2,964 escuela	Evaluar la asociación entre el uso de pantallas, Consumo de alimentos y sobrepeso en escolares.	Aplicación de cuestionarios sobre tiempo de exposición a pantallas, hábitos alimenticios e indicadores antropométricos. s.	El uso excesivo de pantallas se ha asociado con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, peor calidad de los alimentos y mayor prevalencia de
					exceso de peso entre los escolares evaluados.

Fuente: elaborado por los autores, 2026.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se analizaron ocho estudios publicados entre 2022 y 2025, realizados en diferentes contextos socioculturales, como Brasil, los Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos, Noruega, Polonia y Australia. Esta diversidad de escenarios demuestra que la relación entre el entorno digital, la alimentación y la imagen corporal no se limita a una realidad local, sino que constituye un problema de alcance internacional, con repercusiones directas para la salud pública, especialmente al afectar a adolescentes en una etapa de mayor vulnerabilidad física, emocional y social.

En general, predominaron los estudios observacionales y transversales, acompañados de un estudio longitudinal y un ensayo clínico aleatorizado. Esta característica metodológica permite comprender asociaciones importantes entre el uso de redes sociales, el tiempo frente a las pantallas, la insatisfacción corporal, el consumo de alimentos y el riesgo de trastornos de la alimentación. Si bien los diseños transversales presentan limitaciones para establecer causalidad, la convergencia de hallazgos entre investigaciones de diferentes países refuerza la evidencia de que el entorno digital actúa como un factor relevante en la construcción de hábitos y percepciones corporales durante la adolescencia. En este sentido, la discusión de los resultados debe entenderse no solo como una descripción aislada de los estudios, sino como un análisis integrado de un fenómeno que involucra la salud mental, la conducta alimentaria, el entorno escolar, los determinantes sociales y la necesidad de políticas públicas preventivas.

Entre los estudios analizados, Radwan *et al.* (2025) realizaron un estudio observacional transversal con 590 adolescentes en los Emiratos Árabes Unidos, con el

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

objetivo de comprender las asociaciones entre el uso de redes sociales, la insatisfacción corporal y el riesgo de conductas alimentarias inadecuadas. La investigación empleó cuestionarios estructurados e instrumentos validados, incluido el EAT-26, lo que permitió evaluar tanto el tiempo de exposición a las redes sociales como los indicadores de riesgo de trastornos alimentarios. Los autores identificaron una fuerte correlación entre el uso prolongado de redes sociales y una mayor insatisfacción corporal, especialmente entre los adolescentes expuestos continuamente a contenido centrado en la estética, la imagen corporal idealizada, la pérdida de peso y la apariencia física.

Estos hallazgos son importantes porque demuestran que las redes sociales no solo funcionan como espacios neutrales de interacción, sino también como entornos para la comparación social y el refuerzo de estándares corporales idealizados. Cuando los adolescentes consumen con frecuencia contenido que asocia el valor personal con la apariencia física, la delgadez, la definición corporal o el control estricto de la dieta, aumenta la posibilidad de que internalicen estos estándares. En el ámbito de la salud pública, este hallazgo refuerza la necesidad de estrategias preventivas centradas en el uso crítico de las redes sociales, especialmente en escuelas y centros de atención primaria, donde es posible desarrollar acciones educativas antes de que se arraiguen comportamientos inadecuados.

también observó resultados relacionados con el impacto del entorno digital en los hábitos alimenticios . *et al.* (2024), en un estudio transversal realizado en Brasil con 1200 adolescentes de 30 escuelas estatales en Curitiba, Paraná. A diferencia de Radwan *et al.* (2025), quienes enfatizaron la insatisfacción corporal y el riesgo de trastornos alimentarios, Antoniassi *et al.* (2024) centraron su análisis en el tiempo frente a las pantallas, la calidad de la dieta y las características del entorno escolar. Los autores identificaron que el 74,4% de los adolescentes presentaba un tiempo excesivo frente a las pantallas, una condición asociada con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, una menor calidad de la dieta y una reducción de los hábitos alimenticios saludables.

La comparación entre Radwan *et al.* (2025) y Antoniassi *El estudio de et al.* (2024) nos permite observar dos dimensiones complementarias del mismo problema. Mientras que el primer estudio destaca la influencia de las redes sociales en la percepción corporal y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, el segundo demuestra que el tiempo frente a las pantallas también se relaciona con elecciones alimentarias menos saludables. Por lo tanto, el impacto de los medios digitales no se limita al ámbito psicológico o la imagen corporal, sino que alcanza prácticas concretas de consumo de alimentos, como un

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

mayor consumo de alimentos ultraprocesados y una peor calidad de la dieta. Esta convergencia es especialmente relevante para la salud pública, ya que los hábitos alimentarios inadecuados en la adolescencia pueden persistir en la edad adulta y contribuir a un mayor riesgo de obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de salud mental.

estudio de Antoniassi *et al.* (2024) se refiere a la influencia de los factores socioeconómicos y el entorno escolar en los hábitos alimentarios. Al considerar las características del entorno escolar, los autores amplían el debate más allá de la responsabilidad individual del adolescente, demostrando que las elecciones alimentarias también están condicionadas por el acceso, la disponibilidad de alimentos, la rutina escolar y el contexto social en el que se desenvuelve el joven. Este punto complementa los hallazgos de Radwan . *et al.* (2025), ya que indica que la prevención de los impactos de las redes sociales debe vincularse a estrategias más amplias, que incluyan la promoción de una nutrición adecuada en el entorno escolar, la regulación de la publicidad de alimentos ultraprocesados, el fortalecimiento de las acciones de Educación en Alimentación y Nutrición (EAN) y el fomento de la creación de espacios que favorezcan las opciones saludables.

Shi *et al.* (2025) analizaron datos longitudinales y transversales de 1940 adolescentes en Estados Unidos, investigando la relación entre el uso de redes sociales, los síntomas de dependencia psicológica en estas plataformas y los episodios de atracones. El estudio se diferencia de otros al evaluar no solo el tiempo dedicado a internet, sino principalmente el componente de dependencia o uso problemático de las redes sociales. Los autores observaron que los síntomas de dependencia psicológica en las redes sociales, más que el número de horas de uso, mostraron una asociación transversal y prospectiva con los síntomas de atracones, lo que indica que la calidad de la relación del adolescente con el entorno digital puede ser más relevante que el tiempo de aislamiento.

Los hallazgos de Shi *et al.* (2025) profundizan la comprensión de los resultados de Antoniassi . *et al.* (2024). Si bien el estudio brasileño indica que el tiempo excesivo frente a las pantallas se asocia con una peor calidad de la dieta, Shi *et al.* (2025) sugieren que la dimensión emocional y compulsiva del uso de las redes sociales puede desempeñar un papel aún más significativo en la aparición de conductas alimentarias desordenadas. Este análisis es importante porque cambia el enfoque de una perspectiva exclusivamente cuantitativa, centrada únicamente en el tiempo frente a las pantallas, a una perspectiva

más amplia que considera la adicción digital, la impulsividad, el malestar emocional y las relaciones problemáticas con la comida. Por lo tanto, la salud pública debería considerar no solo recomendaciones para reducir el tiempo frente a las pantallas, sino también acciones centradas en la salud mental, el autocontrol, la alfabetización mediática y la identificación temprana de signos de alimentación compulsiva.

Además, Shi *et al.* (2025) observaron que la asociación entre la adicción a las redes sociales y los atracones variaba según el sexo y el índice de masa corporal inicial, observándose una relación más fuerte en adolescentes varones en ciertos contextos. Estos datos amplían el debate, ya que demuestran que los impactos de las redes sociales no afectan a todos los adolescentes de forma homogénea. Si bien muchos estudios señalan una mayor vulnerabilidad femenina a la insatisfacción corporal, los hallazgos de Shi *et al.* (2025) indican que los chicos también pueden presentar riesgos significativos, especialmente cuando existe un uso problemático de las plataformas digitales. Por lo tanto, las estrategias preventivas no deben dirigirse únicamente a las chicas, sino a toda la población adolescente, respetando las diferencias de género, estado nutricional, autoestima y contexto psicosocial.

el estudio de Dahlgren Un estudio realizado en Noruega por Radwan *et al.* (2024) con 1558 adolescentes analizó la relación entre el uso de redes sociales, la presión estética, la internalización de ideales de apariencia y, más específicamente, los síntomas relacionados con trastornos de la alimentación. Los autores hallaron que el uso intensivo de redes sociales se asociaba con una mayor internalización de estándares corporales idealizados, una mayor presión relacionada con la apariencia y un mayor riesgo de síntomas compatibles con trastornos de la alimentación. Estos resultados corroboran los hallazgos de Radwan . *et al.* (2025), al demostrar que la exposición a contenido digital centrado en el cuerpo y la apariencia promueve las comparaciones sociales y la insatisfacción corporal.

La contribución de Dahlgren *et al.* (2024) destacan que la influencia de las redes sociales se produce a través de mecanismos psicosociales bien definidos, como la internalización de ideales de apariencia y la presión estética. Esto significa que los adolescentes no solo ven contenido sobre cuerpos idealizados, sino que también pueden incorporarlos como referencia de normalidad, belleza y aceptación social. Cuando este proceso se combina con dietas restrictivas, prácticas alimentarias compensatorias o un intenso deseo de modificación corporal, aumenta el riesgo de desarrollar conductas alimentarias inapropiadas. En comparación con Antoniassi *et al.* (2024), quienes

enfatizan el consumo de alimentos y el tiempo frente a la pantalla, Dahlgren *et al.* (2024) amplían la discusión al demostrar que el entorno digital también influye en las dimensiones simbólicas y emocionales relacionadas con el cuerpo.

De forma complementaria, Czubaj *et al. (2025) investigaron, en Polonia, la influencia de la exposición a* contenido tipo *"fitspiration"* en la percepción de la imagen corporal en 211 adolescentes. Este contenido, a menudo presentado como motivador y asociado con una vida saludable, puede reforzar estándares estéticos rígidos, una valoración excesiva de la apariencia física y una comparación corporal constante. El estudio identificó que una mayor exposición a este tipo de contenido se asoció con una mayor insatisfacción corporal, comparación social e internalización de estándares estéticos idealizados, especialmente entre las chicas. Por lo tanto, Czubaj *et al. (2025) complementan* los hallazgos de Dahlgren . *et al.* (2024), ya que demuestran que incluso el contenido aparentemente vinculado a la salud y el ejercicio físico puede producir efectos negativos cuando refuerza tipos de cuerpo estandarizados y metas inalcanzables.

La relación entre Dahlgren *et al.* (2024) y Czubaj El estudio *de et al.* (2025) es fundamental para esta revisión, ya que ambos demuestran que la estética corporal difundida en las redes sociales puede ir más allá de la inspiración y convertirse en fuente de presión, comparación y sufrimiento. Este punto es especialmente relevante para la salud pública, dado que muchos mensajes digitales relacionados con la alimentación saludable, la actividad física o la pérdida de peso circulan sin orientación profesional y sin considerar la diversidad corporal, la etapa de crecimiento, las necesidades nutricionales y la salud mental de los adolescentes. Por lo tanto, las acciones de promoción de la salud deben evitar los discursos moralizantes sobre la comida y la imagen corporal, priorizando enfoques educativos que valoren la autonomía, el pensamiento crítico, la autoestima y una relación sana con la comida.

El ensayo clínico aleatorizado desarrollado por de Valle y Wade (2022) en Australia, con la participación de 175 jóvenes, aporta una importante contribución metodológica al evaluar experimentalmente el impacto de la exposición a contenido digital relacionado con la imagen corporal y la alimentación. A diferencia de los estudios transversales, que identifican asociaciones, este diseño permite observar efectos más directos de la exposición sobre indicadores psicológicos y conductuales. Los autores hallaron que el contenido centrado en la imagen corporal aumentaba la insatisfacción corporal y los indicadores de riesgo de trastornos alimentarios, reforzando la hipótesis de

que el contacto frecuente con este tipo de material puede contribuir a cambios negativos en la percepción corporal y la conducta alimentaria.

Los resultados de De Valle y Wade (2022) refuerzan y respaldan aún más los hallazgos observacionales de Radwan . *et al.* (2025), Dahlgren *et al.* (2024) y Czubaj *et al.* (2025). En conjunto, estos estudios indican que la exposición a contenido sobre la apariencia no solo se asocia con una mayor insatisfacción corporal, sino que también puede actuar como desencadenante o intensificador de conductas alimentarias de riesgo. Esta evidencia tiene importantes implicaciones para las políticas públicas, ya que refuerza la necesidad de programas de prevención en las escuelas, campañas de alfabetización mediática, orientación familiar sobre el uso de las redes sociales y capacitación para profesionales de la salud en el reconocimiento de los primeros signos de malestar corporal y alimentario.

Jaruga-Sękowska , Staśkiewicz-Bartecka y Woźniak-Holecka , (2025), Asimismo, en un estudio realizado en Polonia, se analizaron 1514 adolescentes y adultos jóvenes para investigar el impacto del uso de las redes sociales en el riesgo de trastornos alimentarios y los niveles de autoestima. Los autores identificaron una asociación significativa entre el uso intensivo de las redes sociales, la insatisfacción corporal y un mayor riesgo de trastornos alimentarios, principalmente entre las participantes femeninas. Este resultado coincide directamente con los hallazgos de Czubaj. *et al.* (2025), quienes también señalaron una mayor vulnerabilidad de las niñas a los impactos de la exposición al contenido de inspiración para estar en forma y a los estándares estéticos idealizados.

La convergencia entre Jaruga-Sękowska , Staśkiewicz-Bartecka y WoźniakHolecka (2025), Czubaj *et al.* (2025) y Dahlgren *et al.* (2024) demuestran que la autoestima, la imagen corporal y la conducta alimentaria están fuertemente interconectadas en la adolescencia. La baja autoestima puede hacer que los adolescentes sean más susceptibles a la comparación social, mientras que la comparación constante puede intensificar la insatisfacción corporal y promover prácticas alimentarias inadecuadas. Este ciclo demuestra que los trastornos alimentarios no deben entenderse únicamente como problemas individuales, sino como fenómenos influenciados por factores sociales, culturales y digitales. Por lo tanto, la prevención debe incluir estrategias interdisciplinarias, con la participación de nutricionistas, psicólogos, educadores, familiares y administradores públicos.

De manera similar, Roberto *et al.* (2024) realizaron un estudio observacional transversal en Brasil con 2964 escolares, evaluando la asociación entre el uso de pantallas

por la noche, el consumo de alimentos y el sobrepeso. Los autores hallaron que el uso excesivo de pantallas se asociaba con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, una peor calidad de la dieta y una mayor prevalencia de sobrepeso entre los escolares evaluados. Este estudio es similar al de Antoniassi. *et al.* (2024), también realizado en Brasil, demostraron que la exposición a las pantallas está relacionada con patrones de alimentación menos saludables y un daño potencial al estado nutricional.

Una comparación entre Roberto *et al.* (2024) y Antoniassi *et al.* (2024) refuerza la evidencia nacional de que el tiempo frente a la pantalla debe considerarse un marcador relevante en las acciones de vigilancia y promoción de la salud adolescente. Mientras que Antoniassi *et al.* (2024) destacan el entorno escolar y los determinantes socioeconómicos, mientras que Roberto *et al.* (2024) añaden la dimensión del uso nocturno de pantallas y su relación con el consumo de alimentos en momentos específicos, como la cena y los tentempiés nocturnos. Este hallazgo es importante porque el uso de dispositivos por la noche puede interferir con el sueño, las rutinas alimentarias, la regulación del apetito y la elección de alimentos, favoreciendo el consumo de alimentos con mayor densidad energética y menor calidad nutricional.

Al analizarse en conjunto, los ocho estudios indican que las redes sociales y el tiempo frente a las pantallas afectan a los adolescentes de diferentes maneras. Radwan *et al.* (2025), Dahlgren *et al.* (2024), Czubaj *et al.* (2025), de Valle y Wade (2022), y Jaruga-Sękowska , Staśkiewicz-Bartecka y Woźniak-Holecka (2025) enfatizan principalmente la relación entre la exposición digital, la comparación social, la insatisfacción corporal, la autoestima y el riesgo de trastornos alimentarios. Por otro lado, Antoniassi *et al.* (2024), Shi *et al.* (2025) y Roberto *et al.* (2024) amplían este análisis al demostrar asociaciones con el consumo de alimentos ultraprocesados, una dieta de menor calidad, atracones, sobrepeso y factores socioambientales. Por lo tanto, la influencia de las redes sociales no se presenta como un fenómeno aislado, sino como un conjunto de repercusiones físicas, emocionales, dietéticas y sociales que requieren respuestas integrales de la salud pública.

Los hallazgos de esta revisión refuerzan la importancia del entorno escolar como espacio estratégico para la promoción de la salud. Las escuelas concentran a adolescentes en formación, permiten acciones educativas continuas y fomentan el diálogo entre profesionales de la salud, docentes, familias y la comunidad. Dados los resultados presentados, la educación en alimentación y nutrición debe incluir no solo orientación sobre grupos de alimentos o la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, sino también debates sobre la influencia de las redes sociales, la publicidad digital, los

estándares corporales poco realistas, las dietas restrictivas y los riesgos asociados a la comparación constante. De esta manera, la escuela puede actuar como un espacio para prevenir tanto problemas nutricionales como malestar psicológico relacionado con la imagen corporal.

En cuanto al rol de los nutricionistas, se observó que los estudios analizados no abordaron en profundidad la función específica de este profesional ante la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes. Esta ausencia representa una importante laguna en la literatura, considerando que los nutricionistas poseen competencias fundamentales para promover la alimentación saludable, impartir educación nutricional y alimentaria, identificar conductas alimentarias de riesgo y diseñar estrategias preventivas. Si bien este rol no figura como un hallazgo central en los artículos incluidos, los resultados sugieren la necesidad de una mayor inclusión de los nutricionistas en acciones interdisciplinarias dirigidas a adolescentes, especialmente en centros educativos y servicios de salud.

A la luz de la evidencia, se observa que el impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes no puede entenderse de forma aislada. Este impacto abarca el tiempo de exposición a la pantalla, el tipo de contenido consumido, la dependencia psicológica a las plataformas, la presión estética, la autoestima, el estado nutricional, el entorno escolar, los factores socioeconómicos y el acceso a alimentos saludables. Por lo tanto, la respuesta de salud pública debe ser igualmente integral, integrando educación sobre alimentación y nutrición, atención a la salud mental, acciones escolares, orientación familiar y políticas de protección para adolescentes. Este enfoque refuerza la conexión entre los hallazgos y el objetivo central de esta revisión, destacando que la influencia de las redes sociales es un problema individual, social y colectivo, con un impacto directo en la promoción de la salud y la prevención de problemas de salud en la adolescencia.

CONCLUSIÓN

Esta revisión integradora permitió un análisis crítico de la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes, destacando que el uso frecuente de estas plataformas se asocia con importantes impactos negativos en esta población. Los estudios seleccionados demostraron una relación entre una mayor exposición a las redes sociales, una mayor insatisfacción corporal, la comparación social,

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

un mayor riesgo de trastornos alimentarios, una peor calidad de la dieta y un mayor consumo de alimentos ultraprocesados.

Los hallazgos indican que la adolescencia, al ser una etapa de intensas transformaciones físicas, psicológicas y sociales, presenta una mayor vulnerabilidad al contenido digital relacionado con la estética corporal, las dietas restrictivas y los estándares de belleza idealizados. Por lo tanto, las redes sociales pueden actuar como un factor de riesgo para conductas alimentarias inadecuadas y daños a la salud mental, lo que representa un importante desafío para la salud pública.

Una deficiencia detectada es la escasa atención que los estudios analizados prestan al papel específico de los nutricionistas para abordar el impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes. Esta ausencia resulta relevante , dado que este profesional desempeña un papel fundamental en la educación alimentaria y nutricional, promoviendo elecciones alimentarias saludables y desarrollando estrategias preventivas dirigidas a los adolescentes.

Si bien esta revisión ha permitido recopilar evidencia científica actual sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes, conviene considerar algunas limitaciones. La muestra final consistió en ocho estudios, predominantemente de diseño transversal, que permiten identificar asociaciones entre las variables investigadas, pero presentan limitaciones para establecer relaciones causales. Además, el hecho de que los estudios se realizaran en diferentes contextos socioculturales, así como el uso de distintos instrumentos para evaluar el uso de las redes sociales y sus impactos en la conducta alimentaria y la imagen corporal, puede limitar la comparación directa entre los resultados y su generalización a toda la población adolescente.

Además de las limitaciones relacionadas con los estudios incluidos, esta revisión también presenta limitaciones inherentes al propio proceso metodológico. La búsqueda se realizó exclusivamente en las bases de datos PubMed y SciELO, considerando artículos publicados entre 2022 y 2026, lo que pudo haber restringido la inclusión de investigaciones relevantes indexadas en otras bases de datos o publicadas en periodos diferentes. Aun así, la adopción de criterios de inclusión y exclusión rigurosos, junto con la convergencia de los resultados encontrados, refuerza la consistencia de la evidencia presentada y otorga mayor fiabilidad a las conclusiones de esta revisión.

Esta revisión contribuye a la literatura científica al recopilar y analizar críticamente evidencia reciente sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos

alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes, destacando la necesidad de ampliar la investigación sobre este tema, especialmente en el contexto brasileño. En el ámbito de la salud pública, los resultados presentados pueden servir de base para la planificación de estrategias de educación alimentaria y nutricional, acciones de promoción de la salud en el entorno escolar, programas para fomentar el uso crítico de las redes sociales y políticas públicas dirigidas a prevenir los trastornos alimentarios y la obesidad en adolescentes. Además, refuerzan la importancia de la acción integrada entre nutricionistas, educadores, profesionales de la salud, gestores y familias para construir entornos que favorezcan la elección de alimentos saludables y el desarrollo de una relación más crítica y equilibrada con el contenido digital.

Los hallazgos de esta revisión contribuyen a una comprensión más amplia de la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de los adolescentes, y pueden servir de base para futuras investigaciones, especialmente estudios longitudinales y de intervención que permitan una comprensión más profunda de las relaciones causales entre el uso de las redes sociales y los comportamientos alimentarios. Además, la evidencia sintetizada puede respaldar el desarrollo de acciones interdisciplinarias, estrategias de educación sobre alimentación y nutrición, iniciativas de alfabetización mediática y políticas públicas dirigidas a promover la salud y prevenir los trastornos alimentarios y el sobrepeso en la adolescencia.

Por lo tanto, comprender la influencia de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los adolescentes representa no solo un desafío científico, sino también una prioridad para la salud pública contemporánea, que requiere acciones integradas entre profesionales de la salud, familias, escuelas y administradores públicos para promover el uso consciente de las redes sociales, fortalecer el pensamiento crítico de los adolescentes y fomentar hábitos alimenticios saludables.

REFERENCIAS

ANTONIASSI, SG et al. **Tiempo frente a la pantalla, calidad de la dieta de los adolescentes y características del entorno escolar.** Ciência & Saúde Coletiva, vol. 29, n.º 1, págs. 200–210, 2024. Disponible en: https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k . Consultado el 24 de abril de 2026.

Brasil. Ministerio de Salud. **Guía alimentaria para la población brasileña** . 2ª ed. Brasilia: Ministerio de Salud, 2014. Disponible en:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Consultado el: 26 de abril de 2026.

BRASIL. Ministerio de Salud. **Programa de Salud Escolar: alimentación saludable y prevención de la obesidad.** Brasilia: Ministerio de Salud, 2022. Disponible en : https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_alimentacao_saudavel.pdf . Consultado el 28 de abril de 2026.

CZUBAJ, N. et al. **El impacto El impacto de las redes sociales en la imagen corporal Percepción en adolescentes : El papel de Inspiración para estar en forma Contenido .** Nutrientes , Basilea, vol. 17, n.º 9, art. 1455, 2025. DOI: 10.3390/nu17091455. Disponible en:

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12074223/ . Consultado el: 12 de mayo de 2026.

DAHLGREN, Camilla Lindvall ; et al. **Más evidencia de el asociación entre el uso de las redes sociales y la alimentación trastorno patología y apariencia ideales y presión : una sección transversal Estudio en adolescentes noruegos . Revista de Comiendo Trastornos ,** Londres, vol. 12, art. 34, 2024. DOI: 10.1186/s40337-024-00992-3. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38424579/ . Consultado el 3 de mayo de 2024.
2026.

DE VALLE, Madeleine K.; WADE, Tracey D. **Objetivo el vínculo entre las redes sociales y comiendo trastorno riesgo : un estudio aleatorio revisado piloto estudiar** .
Internacional Diario de Comiendo Trastornos , Hoboken , vol. 55, n.º 8, págs. 1066–1078, 2022.

DOI: 10.1002/eat.23756. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35708162/ . Consultado el 1 de mayo de 2026.

JARUGA-SĘKOWSKA, Sylwia ; STAŚKIEWICZ-BARTECKA, Wiktoria ; WOŹNIAKHOLECKA, Joanna. **el impacto de redes sociales en comiendo trastorno riesgo y autoestima entre adolescentes y joven adultos : un psicosocial análisis en individuos de entre 16 y 25 años . Nutrientes** , Basilea, vol. 17, n.º 2, art. 219, 2025. DOI: 10.3390/nu17020219. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861349/ . Consultado el 5 de mayo de 2026.

Organización Mundial de la Salud (OMS). **Adolescente Salud .** Ginebra: Organización Mundial de la Salud , 2021. Disponible en: https://www.who.int/healthtopics/adolescent-health . Consultado el 18 de mayo de 2026.

Organización Mundial de la Salud (OMS). **Salud mental mundial Informe : Transformando la salud mental para todos .** Ginebra: Organización Mundial de la Salud , 2022.
Disponible en: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338 . Consultado el 22 de mayo de 2026.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 3 de julio de 2026 | Aceptación: 6 de julio de 2026 | Publicación: 9 de julio de 2026

Organización Mundial de la Salud (OMS). **Informe sobre la situación mundial . en físico Actividad 2022.** Ginebra: Organización Mundial de la Salud , 2022. Disponible en:

https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022 . Consultado el 29 de mayo de 2026 .

RADWAN, H. et al. **La asociación de borrachera comiendo con adicción a Internet , preocupaciones sobre la forma del cuerpo e IMC entre universidad estudiantes en los Emiratos Árabes Unidos . Diario de Comiendo Trastornos** , Londres, vol. 13, n.º 1, art. 21, 10 de febrero de 2025.
DOI: 10.1186/s40337-025-01205-1. Disponible en:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39930515/ . Consultado el: 20 de junio de 2026.

ROBERTO, Denise Miguel Teixeira y otros. **Asociación entre uso de pantalla en noche , consumo de alimentos en cena y noche refrigerio en los escolares de 7 a 14 años con y sin sobrepeso , Florianópolis, Santa Catarina, Brasil . Nutrition Journal** , Campinas, vol. 37, e230108, 2024. DOI: 10.1590/16789865202437e230108. Disponible en:
https://www.scielo.br/j/rn/a/C6ymKS7qBVthPwsSX9JMVPL/ . Consultado el: 29 de abril.
2026.

SHI, X. et al. **Concurrent y futuro asociaciones del uso de las redes sociales con borrachera comiendo síntomas en la fase inicial Adolescencia . Internacional Diario de Comiendo Trastornos ,** vol. 58, n.º 2, págs. 273-284, 2025. DOI: 10.1002/eat.24331. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13044998/ . Consultado el 20 de junio de 2026.