

DIETA SALUDABLE EN JÓVENES Y REDES SOCIALES

PROBLEMA

Los jóvenes utilizan las redes sociales en un promedio de 4 a 6 horas diarias. Sus decisiones alimentarias pueden verse influenciadas por la visita en redes sociales a perfiles que no comparten información fiable sobre alimentación y salud.



OBJETIVO GENERAL

Diseñar un perfil en redes sociales mediante el estudio de las fuentes de consulta de información sobre alimentación a las que recurren los jóvenes para la oferta de información basada en la evidencia científica.



PROPUESTA

Nutrisaber_ec es un perfil de Instagram que trata temas de actualidad sobre alimentación para jóvenes basados en evidencia científica. Para la creación de esta página se realizaron cuatro fases.

Fase 1: Creación y difusión de encuesta a los estudiantes de la FCSH.

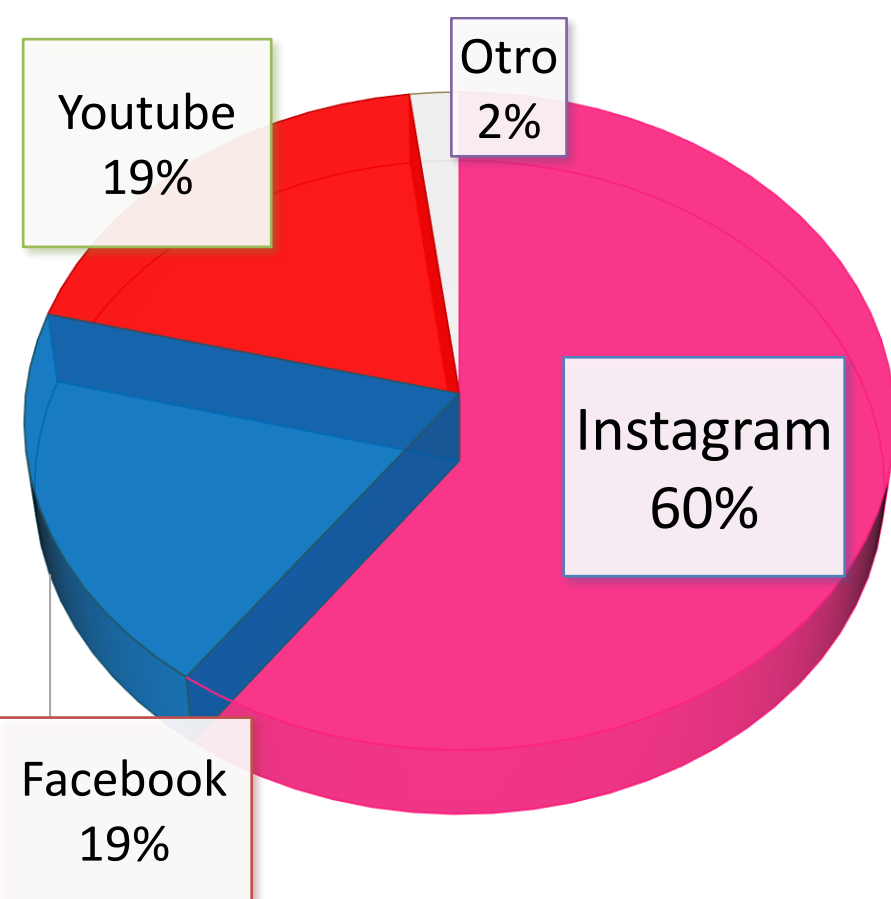
Fase 2 : Recepción y análisis de resultados.

Fase 3: Determinación de temas a publicar y red social a usar para la creación del perfil.

Fase 4 : Creación, difusión del perfil y publicación del contenido.

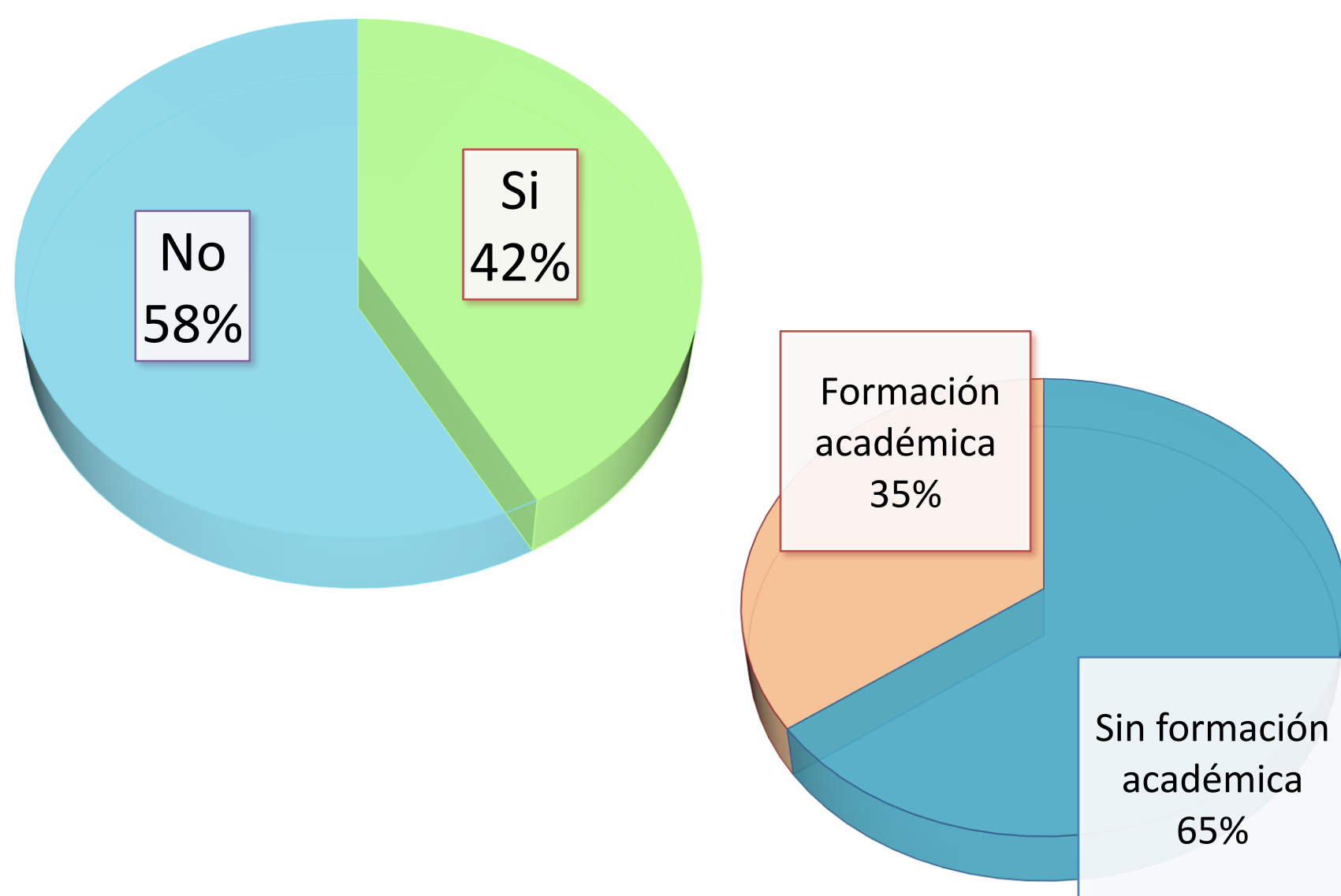


RESULTADOS



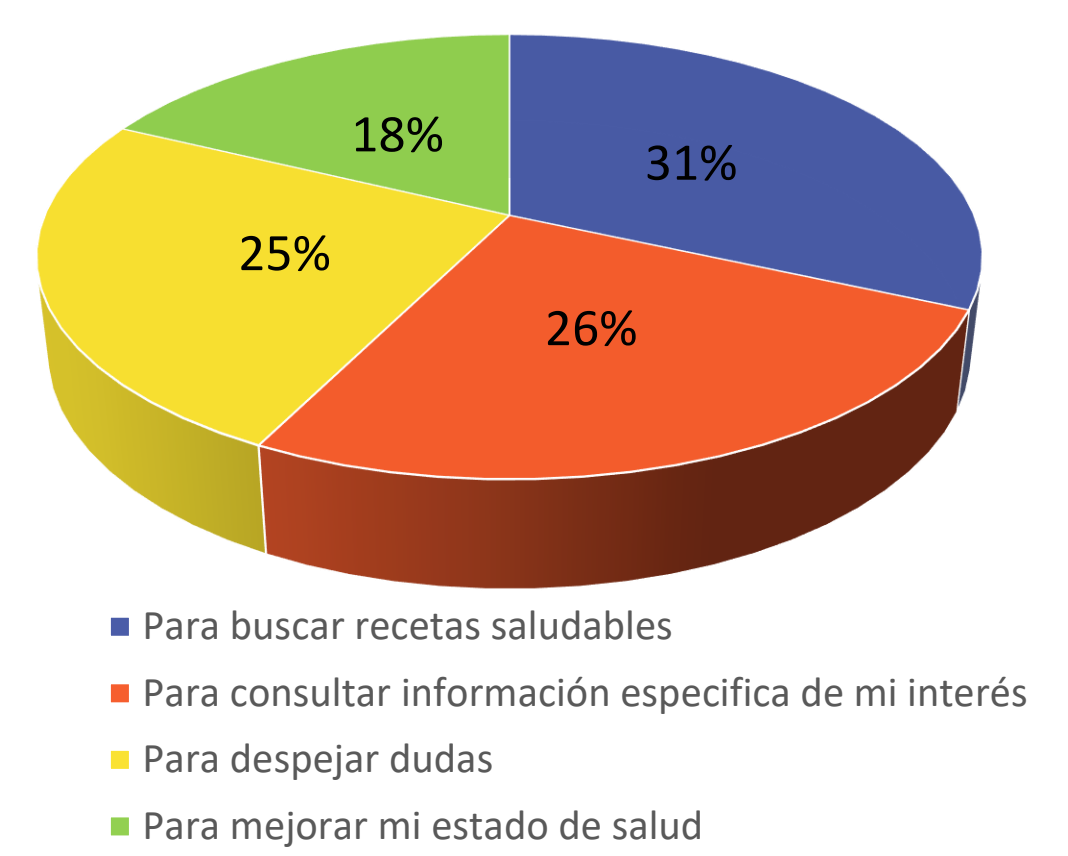
Red social más frecuente para búsqueda sobre alimentación

- El 60% de la muestra estudiada indicó que Instagram es la red social más frecuente para búsqueda sobre alimentación.



Perfiles influencers

- Los jóvenes (58%) no son seguidores de perfiles de influencers.
- El 65% de los perfiles de influencers seguidos por los jóvenes no cuentan con formación académica en alimentación.



Motivo de visita a redes sociales sobre alimentación

- Los motivos de visita a redes sociales sobre alimentación son: recetas saludables (31%), para consultar información específica (26%), para despejar dudas (25%) y para mejorar el estado de salud (18%).

CONCLUSIONES

- En su mayoría los jóvenes adultos no son seguidores de perfiles de influencers que comparten información sobre alimentación, por ende, son jóvenes que no se ven influenciados por estas tendencias y que son críticos al momento de seleccionar las fuentes de información.
- La red social Instagram resultó ser la red social más utilizada y la más visitada durante el día por los jóvenes posiblemente debido a su interacción dinámica y utilidad multifuncional, en la cual pueden interactuar de varias formas con el especialista en alimentación y nutrición.
- Los jóvenes no tienen el hábito de buscar frecuentemente información sobre salud y alimentación, sin embargo, existe el interés, cuando la ocasión se presente, de acceder a información fiable en las redes sociales.
- Más de la mitad de los perfiles con mayor influencia en jóvenes que comparten información sobre alimentación, no cuentan con formación académica en el área de la salud.