

---

# Análisis del impacto de las redes sociales y aplicaciones móviles en la alimentación saludable: una revisión sistemática

## Modalidad propuesta **REVISIÓN SISTEMÁTICA**

*Propuesta de Trabajo Final de Máster  
Máster Universitario en Salud Digital*

Autora: Beatriz Muñoz López  
Tutor del TFM: Hans Abdón Eguía Ángeles

---

2º Semestre 2022-2023



Esta obra está bajo una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.es>)

## Resumen

El presente trabajo se centra en analizar el impacto de las redes sociales y aplicaciones móviles en la promoción de la alimentación saludable, en respuesta a la creciente prevalencia de problemas relacionados con la alimentación y la necesidad de intervenciones efectivas. Los resultados revelaron una influencia positiva en mayor medida, destacando la capacidad de estas tecnologías digitales para modificar los hábitos alimentarios de los usuarios. Se observó que los adultos jóvenes de edades entre los 18 y 35 años, mostraron una predisposición para utilizar aplicaciones y redes sociales como herramientas de control de sus hábitos saludables, lo que demuestra el potencial de estas plataformas para llegar a esta población específica. Además, se identificaron varios patrones de uso y factores que influyen en la utilización de estas tecnologías, incluyendo la facilidad de acceso, la comodidad y la interacción social, lo cual resalta la importancia de considerar estos aspectos en el diseño de intervenciones dirigidas a promover una alimentación saludable. Estos hallazgos respaldan la necesidad de aprovechar el potencial de las redes sociales y aplicaciones móviles como estrategias efectivas para fomentar hábitos alimentarios saludables y abordar los desafíos asociados con la salud nutricional. Esta revisión sistemática proporciona una base sólida para futuros estudios y el desarrollo de intervenciones basadas en la evidencia para mejorar la alimentación saludable en la era digital.

## Palabras Clave

Redes sociales, aplicaciones móviles, alimentación saludable, influencia, mHealth

## **Abstract**

This study focuses on analysing the impact of social media and mobile applications on promoting healthy eating, in response to the increasing prevalence of diet-related issues and the need for effective interventions. The main findings revealed a positive influence, highlighting the ability of these digital technologies to modify users' eating habits. It was observed that young adults between 18 and 35 have a willingness to use mHealth apps and social media as tools for monitoring their healthy habits, showing the potential of these platforms to reach this specific population. Furthermore, several usage patterns and influencing factors were identified including ease of access, convenience, and social interaction, underscoring the importance of considering these aspects in the design of interventions aimed at promoting healthy eating. These findings support the need to harness the potential of social media and mHealth apps as effective strategies for fostering healthy eating habits and addressing challenges associated with nutritional health. This systematic review provides a solid foundation for future studies and the development of evidence-based interventions to enhance healthy eating in the digital era.

## **Key words**

Social media, mobile applications, healthy eating, influence, mHealth

# Índice

Resumen .....	1
Abstract .....	2
1. Introducción .....	4
2. Objetivos .....	6
3. Metodología.....	7
4. Resultados.....	9
4.1 Distribución geográfica.....	16
5. Discusión .....	19
6. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación.....	23
7. Conclusiones.....	25
8. Bibliografía.....	27

## 1. Introducción

El auge de las redes sociales se considera una de las características distintivas de la revolución tecnológica digital. Se estima que en enero de 2022, había 4.620 millones de usuarios de redes sociales aproximadamente en todo el mundo, lo que equivale al 58% de la población (1). Las redes sociales pueden definirse como un medio que otorga la posibilidad a los usuarios generar e intercambiar contenido entre una red social de otros usuarios. Permiten la interacción entre diferentes personas o instituciones simplificando el proceso de comunicación y fomentando la participación de usuarios con intereses o valores comunes (2,3).

El análisis de las redes sociales ha generado un interés sustancial entre los investigadores de una amplia variedad de disciplinas por su capacidad para proporcionar grandes cantidades de datos globales a un coste reducido, en comparación con los métodos tradicionales como encuestas y cuestionarios, que a su vez conllevan el riesgo de presentar sesgos (4).

El análisis de datos de redes sociales está presente en una gran variedad de ámbitos como la atención sanitaria, marketing, política, deportes, medios de comunicación, finanzas, entre otros. Normalmente se utilizan para obtener información sobre las actitudes y comportamientos de la población, así como para obtener comentarios sobre un producto o servicio (5). En el ámbito de la nutrición, las redes sociales son particularmente ricas en datos sobre patrones y comportamiento de consumo de alimentos, porque los usuarios están frecuentemente expuestos a ese tipo de contenido. Sin embargo, a día de hoy aún se desconoce la forma en la que estos datos se utilizan y las revisiones bibliográficas que analizan y evalúan las redes sociales en el contexto de la nutrición, son escasas (6–10).

Por otro lado, la relación entre nutrición y salud es conocida y aceptada por la comunidad científica desde la antigüedad, tanto en la esfera preventiva como en la recuperación de los daños sufridos tras la enfermedad. Los estilos de vida constituyen un pilar fundamental en la salud del ser humano y aspectos relacionados con la alimentación, actividad física y conductas inadecuadas o de riesgo, son elementos predisponentes para contraer enfermedades o afecciones orgánicas (11). Además, tanto a nivel individual como colectivo, la alimentación tiene gran importancia en la salud de la población, la dieta forma parte del entorno que afecta a los individuos y tiene una importante dimensión social de manera que factores como la cultura, relación, poder

adquisitivo, mitos, estatus social o las modas, son determinantes en los hábitos alimentarios (12).

Un estilo de vida y hábitos saludables son importantes para ayudarnos a mantener nuestra salud. Una alimentación saludable ayuda a cubrir las necesidades fisiológicas de las personas, así como asegurar la salud, el crecimiento y desarrollo. Por otro lado, la falta de unos hábitos nutricionales saludables puede provocar la aparición de enfermedades o afecciones. Entre las causas más significativas de estas enfermedades están la ausencia de actividad física, alimentación no saludable y consumo de tabaco y alcohol (13).

Por otra parte, en las últimas décadas las redes sociales, aplicaciones móviles e internet han cobrado un papel importante en nuestras vidas y por lo tanto en la elección de nuestros hábitos. Más del 50 por ciento de la población mundial usa internet, ósea 4.021 millones de personas, más de 3.000 millones usan algunas red social en el mundo y 9 de cada 10 usuarios lo hacen desde sus teléfonos móviles (14). Si nos enfocamos en España el 93,9,1% de la población entre 16 y 74 años ha hecho uso de internet en 2021 (15). El uso de la tecnología móvil en el campo de la salud se ha denominado como 'salud móvil' o mHealth por la Organización Mundial de la Salud (OMS), un término que se utiliza para referirse a la práctica de la medicina y la salud pública con el apoyo de dispositivos móviles (16,17). Es un campo emergente que permite el acceso rápido a información de salud, el monitoreo de datos médicos y la comunicación con profesionales de la salud. La mHealth tiene el potencial de revolucionar la forma en la que se proporciona la atención médica, así como de fomenta la prevención con apps que promueven comportamientos saludables que reducen el riesgo de padecer enfermedades (18,19).

Siendo conscientes de la influencia que tienen sobre nuestro estilo de vida y conductas el uso de internet y las redes sociales, ya que investigaciones recientes afirmar que internet y las RRSS se han convertido en la principal plataforma de información sanitaria (20), parece fundamental analizar qué impacto pueden tener las mismas en nuestra alimentación y por tanto, en nuestra salud (8).

Ante este contexto, resulta imperativo realizar una revisión de la literatura actual que analice el impacto de las redes sociales y aplicaciones móviles en la alimentación saludable, con el objetivo de comprender cómo estas tecnologías pueden ser aprovechadas de manera efectiva para fomentar hábitos saludables.

El fin de este trabajo es obtener una comprensión profunda de cómo estas plataformas digitales influyen en los comportamientos alimentarios y los patrones dietéticos de la población, y analizar tanto sus fortalezas como limitaciones en este contexto. Al identificar y analizar la literatura científica existente, se busca proporcionar información clara y objetiva que pueda ser utilizada por profesionales de la salud, investigadores y responsables de políticas para desarrollar intervenciones más efectivas y estrategias de promoción de la salud basadas en evidencia. Al comprender mejor el papel de las redes sociales y las aplicaciones móviles en la alimentación saludable, se pueden diseñar enfoques más precisos y personalizados para abordar los desafíos relacionados con la obesidad, el sobrepeso y otras enfermedades dietéticas, y fomentar comportamientos alimentarios más saludables en la población.

## 2. Objetivos

El objetivo de esta revisión sistemática es conocer la situación actual de los estudios publicados sobre el impacto de las redes sociales y aplicaciones móviles en la alimentación saludable.

Algunos de los objetivos específicos que se plantean son:

- Analizar la frecuencia de uso de las redes sociales que contienen páginas de alimentación saludable y contenido relacionado con la nutrición.
- Analizar el uso y la frecuencia de las aplicaciones móviles relacionadas con la alimentación y dieta
- Investigar si las redes sociales influyen en el conocimiento nutricional y la alimentación saludable de la población.
- Identificar las repercusiones que se generan en redes sociales y determinar el nivel de influencia que tiene en los hábitos (alimentación, ejercicio y otros) de la población.

Pregunta investigable:

¿Son las redes sociales y aplicaciones móviles un elemento influyente en la alimentación saludable de los adultos jóvenes?

### 3. Metodología

#### a. Estrategia de búsqueda:

Para la búsqueda y elaboración de nuestra revisión sistemática utilizaremos Medline vía PubMed. La búsqueda se realizará a través del lenguaje estructurado en base a los descriptores del *Medical Subject Heading* (MeSH), también conocidos como ‘encabezamientos de materia médicos’, el vocabulario controlado que emplean las principales bases de datos biomédicas para procesar la información que forma parte de cada una de ellas (21). Y se incluyeron todos los artículos publicados hasta el 15 de mayo de 2023.

En la Tabla 1 se muestran los descriptores y la estrategia de búsqueda empleados, siendo una combinación de las diferentes palabras clave y el uso de los operadores booleanos AND y OR.

MeSH		MeSH		MeSH
Nutrition	AND	Social Media	AND	Mobile applications
OR				OR
Diet				apps

*Tabla 1. Estrategia de búsqueda empleada*

Primeramente, el algoritmo de búsqueda empleado en la base de datos seleccionada fue el siguiente:

*(diet OR nutrition) AND (social media) AND (mobile applications OR apps) AND (young adults)*

El resultado que nos arrojó esta búsqueda fue sólo de 29 resultados, por lo que se decidió rediseñar el algoritmo para tener un mayor volumen de artículos para analizar e incorporar a esta revisión sistemática. El segundo y finalmente empleado algoritmo fue:

*(diet OR nutrition) AND (social media) AND (mobile applications OR apps)*

#### b. Criterios de inclusión y exclusión de estudios:

Fueron aplicados los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos en inglés o castellano

- El enfoque principal de los artículos debe ser la alimentación y las redes sociales o aplicaciones móviles
- Artículos primarios publicados en revistas científicas entre 2011 y 2023
- Artículos cuyos participantes sanos y/o con sobrepeso y obesos jóvenes adultos y no embarazadas. Edades comprendidas entre 18 y 35 años, pero sin un rango de edad excluyente o definido.

Los criterios de exclusión aplicados son los siguientes:

- Artículos no publicados en revistas científicas
- Artículos centrados en un segmento de la población muy concreto (niños, hombres, atletas...)
- Nivel de evidencia del artículo

### **c. Clasificación y filtrado de documentos:**

En primer lugar, se realizó una lectura de los títulos y los resúmenes de todas las referencias recuperadas de la base de datos y se seleccionaron publicaciones potencialmente relevantes, teniendo en cuenta los criterios de inclusión. Este trabajo es una revisión por pares abierta (22) en la que el autor realizó la búsqueda y el tutor realizó la revisión. Los posibles desacuerdos sobre evaluación e interpretación de resultados se acordó resolverlos mediante debates por consenso.

Se identificaron 122 estudios en la búsqueda inicial, 81 se excluyeron por no presentar idoneidad con los objetivos de la revisión sistemática, 14 se descartaron porque su muestra de población no cumplía los criterios de inclusión y finalmente 6 de ellos fueron descartados por centrarse la investigación únicamente en la época de la pandemia COVID-19.

Tras esta primera selección, de nuevo los dos investigadores en paralelo, revisaron los artículos a texto completo para decidir cuáles serán los artículos finalmente incluidos en la revisión sistemática y que pasarían a la fase de extracción de datos. Se excluyó un estudio más por el tipo de diseño de la intervención que planteaba, por lo que finalmente fueron seleccionados 20 artículos que cumplían con los criterios de selección. Los procesos de búsqueda y selección se resumen en la Figura 1.

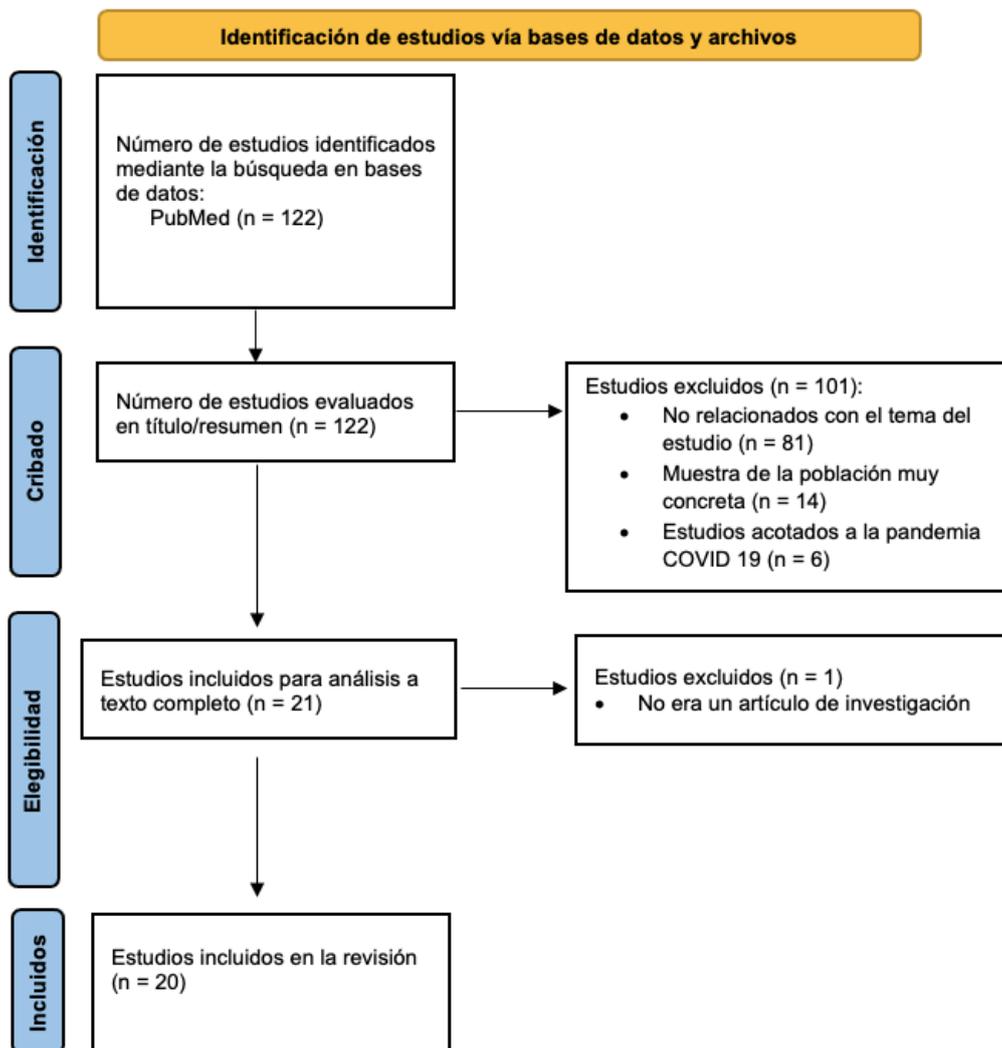


Figura 1. PRISMA (Preferred Reporting items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020 diagrama de flujo

Para garantizar la calidad de la revisión realizada se han seguido las indicaciones de la Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA - 2020) (23).

#### 4. Resultados

La muestra final de esta revisión consistió en 20 estudios. La Tabla 2 presenta las investigaciones identificadas con sus autores, año y origen, ordenadas cronológicamente. Además, se incluyen detalles sobre el tipo de intervención, la población, descripción de fenómenos de interés y hallazgos significativos que sean relevantes para la pregunta de investigación y los objetivos específicos.

Autores	Origen y año	Tipo de estudio	Objetivo	Muestra (N)	Resultados
<b>Hingle M, et al. (24)</b>	EEUU (2013)	Estudio de investigación	El propósito de este estudio fue probar la viabilidad y aceptabilidad de una popular red social (Twitter) para capturar el comportamiento dietético y las razones para comer de los adultos jóvenes.	N = 50 adultos	Se informaron 773 tweets con 2862 hashtags (1756 alimentos y 1106 razones para comer). Las razones citadas con más frecuencia para comer fueron #social (actividad) (n=122), #taste (n=146) y #convenience (n=173). La mayoría calificó a Twitter como fácil de usar para reportar comportamientos relacionados con la dieta. Se desarrollaron "mapas" de co-ocurrencias de etiquetas que sugirieron patrones de dieta y comportamiento que varían con el tiempo. Twitter, combinado con una proporciona un método para obtener el consumo de alimentos en tiempo real y el comportamiento relacionado con la dieta.
<b>Patrick K, et al. (25)</b>	EEUU (2014)	Estudio de investigación	Ensayo clínico de una intervención de control de peso de dos años para adultos jóvenes implementada a través de las redes sociales y móviles.	N = 404 adultos jóvenes	Facebook es una herramienta prometedora para la promoción de la salud. Se ha demostrado que esta plataforma aumenta la autoestima y la satisfacción con la vida, pero existe evidencia limitada sobre su impacto en los comportamientos de salud.
<b>Bardus M, et al. (26)</b>	UK (2015)	Revisión sistemática	Proporcionar un mapa completo y actualizado de la literatura que analiza el uso de teléfonos móviles y apps Web 2.0 para influir en los comportamientos relacionados con el control del peso (dieta, actividad física, control de peso).	N = 457 artículos	Amplio repertorio disponible de artículos sobre tecnologías móviles y web 2.0 para el control de peso. Las investigaciones se basan en el desarrollo, la viabilidad y la eficacia de las tecnologías móviles persuasivas utilizadas en las intervenciones para el cambio de comportamiento (actividad física y dieta) y el diseño, la viabilidad y la precisión de las aplicaciones de teléfonos móviles para la evaluación del comportamiento.
<b>Wangberg SC, et al. (27)</b>	Noruega (2015)	Estudio cualitativo	Investigaron si la población noruega usa Internet para apoyar el ejercicio y la dieta, qué tipo de servicios usan y si existen disparidades sociales en el uso y diferencias según el nivel educativo.	N = 2196 personas	El 69% de las mujeres y el 53% de los hombres habían leído sobre ejercicio o dieta en Internet. Se encontró la misma diferencia de género para el uso de intervenciones basadas en Internet con un 20 % de mujeres en comparación con un 14 % de hombres que informaron: haber publicado sobre ejercicio o dieta en Facebook u otras redes sociales (23% vs 12%), y por haber llevado un diario de dieta o ejercicio online (21% vs 15%,).

<b>Kato-Lin YC, et al. (28)</b>	EEUU (2015)	Estudio de investigación	Este estudio evalúa tres intervenciones para dispositivos móviles. Examinan sus efectos en la participación de los usuarios y las elecciones de alimentos a través de un experimento de campo aleatorio de 4 meses.	N = 425 adultos	Los resultados muestran evidencia sólida del efecto positivo del apoyo de un dietista con imágenes y los efectos negativos del apoyo entre participantes, y evidencia moderada de los efectos positivos del diario visual basado en dispositivos móviles, lo que destaca el valor de las aplicaciones móviles para brindar intervenciones avanzadas para involucrar a los usuarios y facilitar el cambio de comportamiento.
<b>Bardus M, et al. (29)</b>	UK (2016)	Revisión sistemática	Resumir y evaluar la calidad de la evidencia de la revisión centrándose específicamente en las tecnologías móviles y Web 2.0, que son las tecnologías disponibles actualmente más utilizadas.	N = 44 artículos	Existe evidencia sugerente de los efectos positivos de las tecnologías móviles en los resultados relacionados con el peso y, en menor medida, la actividad física. La evidencia no es concluyente con respecto a las tecnologías Web 2.0
<b>Müller AM, et al. (30)</b>	UK (2016)	Revisión sistemática	Investigar la eficacia de las intervenciones de e-& mHealth para promover la actividad física y las dietas saludables en los países en desarrollo.	N = 15 estudios	Once estudios informaron efectos positivos significativos de una intervención de e-& mHealth sobre la actividad física o el comportamiento dietético. Respectivamente, el 50 % y el 70 % de las intervenciones fueron eficaces en la promoción de la actividad física y la alimentación saludable.
<b>Dute DJ, et al. (31)</b>	Países Bajos (2016)	Revisión Sistemática	Explorar cómo las aplicaciones móviles pueden contribuir a la promoción de una alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sobrepeso en adolescentes y estudiantes.	N = 15 estudios	La investigación disponible sobre aplicaciones y promoción de la salud para adolescentes es limitada. Las aplicaciones parecen ser una estrategia de promoción de la salud prometedora como herramienta de seguimiento.  Las apps pueden permitir a los usuarios establecer objetivos, mejorar el autocontrol y aumentar la conciencia. Tres aplicaciones incorporaron funciones sociales, lo que las convirtió en "redes sociales", pero apenas apareció evidencia disponible sobre su potencial.

<b>Allman-Farinelli M, et al. (32)</b>	Australia (2017)	Revisión Sistemática	Describe el estado del arte para la evaluación dietética utilizando aplicaciones móviles y tecnología digital.	No disponible	<p>El uso de mensajes de texto, aplicaciones, redes sociales y combinaciones de estos para intervenciones está creciendo y resultando efectivo para la diabetes mellitus tipo 2. La eficacia para el control de la obesidad está mejorando y las intervenciones de múltiples componentes se muestran prometedoras.</p> <p>Es menos probable que una aplicación independiente produzca resultados positivos y las redes sociales están relativamente inexploradas.</p>
<b>Müller AM, et al. (33)</b>	Singapur (2018)	Análisis bibliométrico	Utilizar datos bibliométricos para proporcionar una visión general del campo de investigación de eHealth y mHealth relacionado con la actividad física, el comportamiento sedentario y la dieta.	N = 1712 artículos	<p>La investigación sobre eHealth y mHealth está aumentando rápidamente y la mayoría de los artículos publicados pertenecen a países con altos ingresos (EEUU mayoritariamente). A partir de 2013 la investigación sobre tecnologías de 2ª generación (smartphones) aumentó considerablemente.</p> <p>Las redes sociales, las aplicaciones para teléfonos inteligentes y los rastreadores de actividad portátiles utilizados para fomentar la actividad física, un comportamiento menos sedentario y/o una alimentación saludable fueron el foco de 14 artículos muy citados.</p>
<b>Lieffers JRL, et al. (34)</b>	Canadá (2018)	Estudio de investigación	Comprender las experiencias y percepciones de voluntarios adultos que han utilizado aplicaciones móviles disponibles para un cambio de comportamiento nutricional para el control del peso.	N = 24 adultos	<p>Los participantes utilizaron apps para el control de peso durante periodos de tiempo variables (media = 14 meses). Numerosos factores afectan el uso y la adherencia continua al uso de apps de nutrición. Entre ellos los factores personales son la automotivación, privacidad, conocimiento y obsesión.</p> <p>La mayoría de participantes usaron la app sin apoyo de un profesional.</p>

<b>Nikolaou CK, et al (35)</b>	Japón (2019)	Investigación mixta	Explorar las preferencias y el uso de aplicaciones de estilo de vida entre los jóvenes de 6 países.	N = 2285 adultos jóvenes	<p>El análisis reveló 4 temas principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia y sentimientos sobre el peso corporal</li> <li>• Interés en aplicaciones de estilo de vida y contenido para la prevención del aumento de peso</li> <li>• Interés en aplicaciones de redes sociales, aplicaciones de estilo de vida y motivación</li> <li>• Conciencia sobre la seguridad de datos y uso y confidencialidad de datos.</li> </ul> <p>En general los jóvenes están interesados en recibir asesoramiento basado en evidencia en programas que incorporen sus preferencias.</p>
<b>Watanabe-Ito M, et al. (36)</b>	Japón (2020)	Estudio de investigación	Evaluar la efectividad de las interacciones en las redes sociales con el uso de diarios dietéticos en una app para motivar a los estudiantes universitarios a aumentar la autoconciencia de sus hábitos alimenticios.	N = 42 participantes	<p>Durante el estudio, los participantes fueron más conscientes sobre sus hábitos alimenticios, en concreto en mantener dietas bien balanceadas e introducir diversos ingredientes. Los participantes evaluaron sus experiencias como interesantes/divertidas y valoraron positivamente el uso de la app y las redes sociales como el método preferido para realizar un seguimiento de su alimentación.</p> <p>Todos los participantes agradecieron la comunicación con otros participantes en las redes sociales y se motivaron mutuamente. Algunos participantes experimentaron dificultades, especialmente cuando estaban ocupados o no tenían acceso a Internet. A través de las interacciones, los estudiantes universitarios experimentaron estímulo y desarrollaron un interés y un pensamiento crítico con respecto a sus hábitos alimenticios.</p>
<b>Stehr P, et al. (37)</b>	Alemania (2020)	Estudio de investigación	Investigar los patrones de uso actuales de las apps móviles de salud sobre la dieta y actividad física.	N = 761 participantes	<p>Se identificaron cuatro tipos de usuarios diferentes: (1) Apoyo, (2) Indiferente, (3) Consciente de la salud y (4) Socializador. Estos tipos de usuarios diferían principalmente en tres aspectos: (1) su voluntad de ajustar la configuración predeterminada a las propias necesidades y habilidades, (2) el papel del apoyo y las normas sociales, y (3) el uso de la aplicación para socializar y competir.</p>

<b>Petkovic K, et al. (38)</b>	EEUU (2021)	Revisión sistemática	Evaluar la efectividad de las intervenciones interactivas en las redes sociales en la mejora de los resultados de salud en adultos.	N = 88 artículos	Los programas en las redes sociales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden mejorar algunos comportamientos de salud: aumento de nº paso diarios</li> <li>• Poco o ningún efecto en una mejor dieta</li> <li>• Pueden causar pequeñas mejoras en el aumento de la cantidad de peso perdido</li> <li>• Pueden mejorar el bienestar de las personas</li> <li>• Pueden tener poco o ningún efecto en la salud mental</li> </ul>
<b>Vasiloglou MF, et al. (39)</b>	Suiza (2021)	Estudio de investigación.	Explorar las perspectivas de los usuarios sobre las características, el uso actual y la aceptación de las aplicaciones móviles de salud y nutrición con una encuesta.	N = 2382 participantes	La mitad de los participantes había utilizado una aplicación de nutrición y dieta. Los criterios principales para seleccionarla fueron la facilidad de uso (65,9 %), el costo gratuito (59,3 %) y la capacidad de lecturas automáticas del contenido calórico (51,7 %) y macronutrientes (46,9%).
<b>Cho J, et al. (40)</b>	Corea del Sur (2021)	Estudio de investigación	El objetivo era encontrar los factores influyentes en la determinación del uso y no uso de las aplicaciones de fitness y dieta en smartphones.	N = 105 factores	Con una precisión del 71,3% el algoritmo halló que los predictores más influyentes se relacionaron principalmente con la influencia social, el uso de los medios, comer en exceso, el apoyo social, el manejo de la salud y las actitudes hacia el ejercicio.
<b>Armstrong M, et al. (41)</b>	Australia (2021)	Estudio de investigación	Evaluar las plataformas digitales más utilizadas por los adolescentes para obtener información sobre estilos de vida saludables, la utilidad percibida de la información, la utilidad para cambios de comportamiento positivos y la calidad de la información.	N = 297 adolescentes	El 78 % y el 77 % de los participantes informaron que usaban sitios web y redes sociales, respectivamente, para buscar información sobre un estilo de vida saludable. Los sitios web y las redes sociales fueron calificados como algo útiles por el 43 % y el 46 % de los participantes, respectivamente. El 66 % y el 53 % de los participantes estuvieron de acuerdo/muy de acuerdo en que las apps para smartphones y las redes sociales fueron útiles para un cambio de comportamiento positivo, respectivamente.

<b>Raeside R, et al. (42)</b>	Australia (2022)	Estudio cualitativo	Evaluar las percepciones de los adolescentes sobre el uso de plataformas digitales (sitios web, plataformas de redes sociales, app para smartphones) para buscar información o consejos sobre salud y estilo de vida.	N = 32 adolescentes	<p>Los participantes buscaban información tanto de forma activa (p. ej., en Google o YouTube) como pasiva (p. ej., navegando por las redes sociales y utilizando aplicaciones existentes precargadas en su teléfono inteligente, como las aplicaciones Apple Health, Samsung Health o Google Fit). Algunos participantes informaron cambios de comportamiento, mientras que otros notaron que ciertos consejos eran difíciles de mantener e incorporar a su estilo de vida.</p> <p>Este estudio destaca la abundancia y complejidad de la información sobre salud y estilo de vida en línea para los adolescentes.</p>
<b>Gazibara T, et al. (43)</b>	Serbia (2022)	Estudio cualitativo	Analizar el grado de influencia de la información de salud en línea en las decisiones de salud de los estudiantes de secundaria.	N = 702 participantes	Un total de 79,6% de los estudiantes informaron que la información de salud en línea influyó en sus decisiones de salud hasta cierto punto (de 'poco' a 'mucho'). Ser hombre, usar Internet desde una edad más temprana, una mejor alfabetización en salud electrónica autopercibida, usar aplicaciones de salud, Google, foros de salud, sitios web de instituciones de salud, redes sociales y YouTube, estar interesado en dieta/nutrición, infecciones de transmisión sexual y los cigarrillos fueron las características asociadas con una mayor influencia de la información de salud en línea en las decisiones de salud de los estudiantes.

*Tabla 2. Artículos seleccionados para la revisión sistemática.*

Los estudios seleccionados e incluidos en esta revisión sistemática pueden dividirse en dos categorías:

- Por un lado, aquellas revisiones sistemáticas que recopilan, estudian y analizan los resultados obtenidos en todas aquellas investigaciones relacionadas con las redes sociales, internet y la alimentación saludable, son un total de 7 revisiones sistemáticas y se presentan en la Tabla 2 con un fondo sombreado.

El número de artículos revisados en este tipo de publicaciones abarcan desde 15 hasta 1712 estudios analizados sobre la literatura existente.

- Y por otro lado tenemos todos los estudios, en este caso son un total de 13, que han realizado investigaciones para obtener sus propios resultados según el objetivo de investigación que presentaban, todos ellos en relación con el tema de esta revisión.

Las muestras que incluyen todas estas investigaciones abarcan desde 24 hasta 2382 participantes, siendo incluidos adolescentes, jóvenes y adultos.

#### 4.1 Distribución geográfica

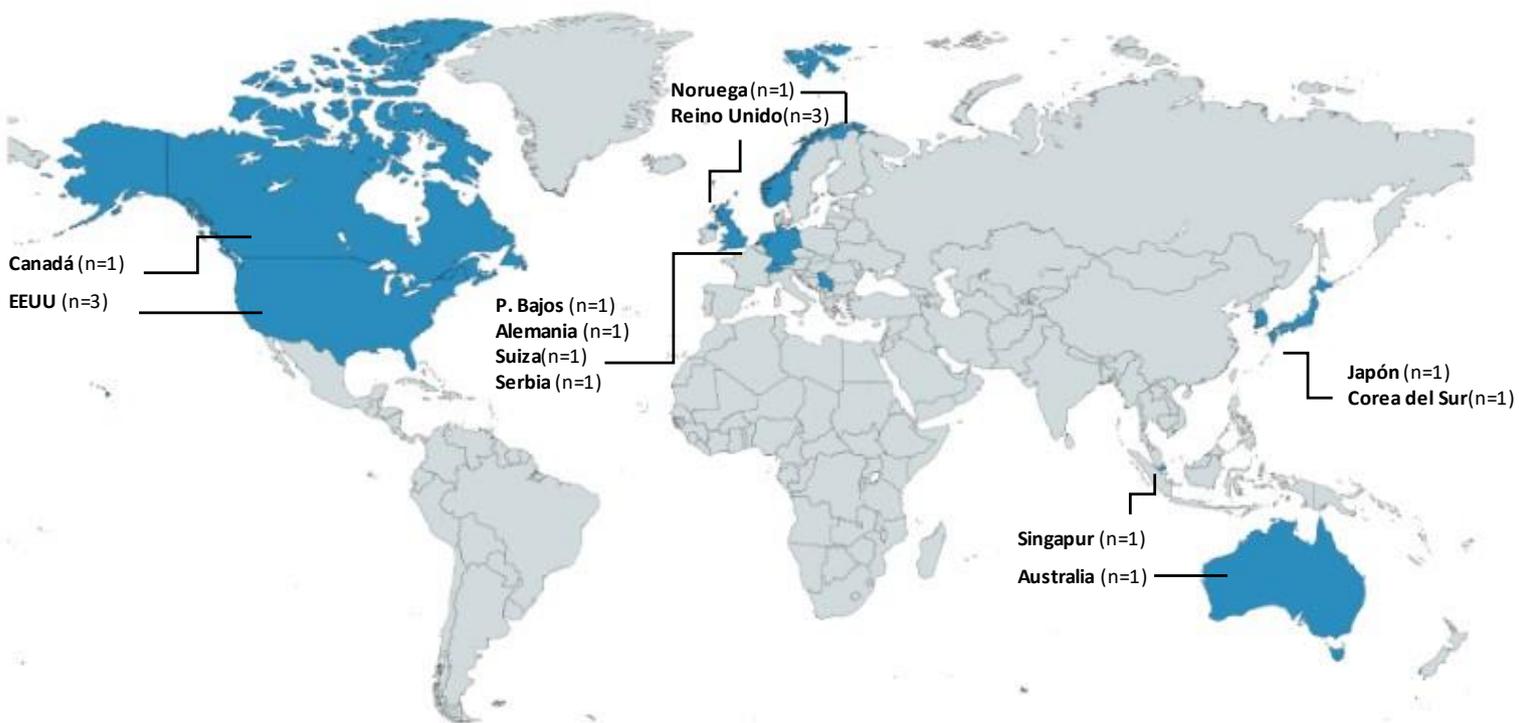


Figura 2. Distribución geográfica de los estudios incluidos en la revisión

En la Figura 2 observamos la distribución geográfica de los resultados obtenidos en la búsqueda bibliográfica e incluidos en esta revisión sistemática. Del total de los estudios, 5 se localizan en Europa, en diferentes países. El resto están distribuidos de la siguiente forma: 3 en Reino Unido, 3 en EEUU y 3 en Australia.

La mayoría de las publicaciones seleccionadas centran sus objetivos en analizar y evaluar la efectividad de intervenciones en redes sociales, en aplicaciones móviles y en aplicaciones web en diferentes aspectos de la salud de los participantes. Todos ellos fueron incluidos porque en algún momento consideran cómo uno de sus objetivos el análisis de la alimentación saludable.

Aunque el fin de esta revisión no es obtener conclusiones sobre intervenciones dirigidas a la pérdida o control de peso, algunos de los estudios tienen como objetivo evaluar este aspecto. Si bien es cierto que en todos ellos (Nikolau et al., 2019)(35), (Liefers et al., 2018)(34), (Bardus et al., 2015)(26), (Bardus et al., 2016)(29), (Allman-Farinelli G, et al.) (32) se obtuvieron conclusiones interesantes para la reflexión y discusión del tema del presente trabajo.

Además, el planteamiento de esta revisión sistemática se centra en la población de adultos jóvenes de edades comprendidas entre los 18 y 35 años pero es interesante remarcar que algunos de los artículos incluidos (Dute et al., 2016)(31), (Raeside et al., 2022)(42), (Gazibara et al., 2022) (43), (Armstrong et al., 2021)(41), tienen como población muestral o incluyen a adolescentes (edades entre los 12 y los 16 años). Ya que el rango de edad no es excluyente, tal y cómo se especifica en los criterios de inclusión, se ha considerado interesante incluir todos ellos en la revisión sistemática, para tener en cuenta las conclusiones y resultados obtenidos en este segmento de la población.

En uno de los análisis incluido en esta revisión, en 2018 Müller AM et al. (33) observaron como la investigación sobre eHealth y mHealth aumenta rápidamente, y ya en 2016 existían 14 artículos muy citados que ponían el foco en las redes sociales y apps para promover la actividad física y una alimentación saludable.

En el año 2022 Gazibara T, et al. (43) concluyeron en su estudio que un 79,6% de los estudiantes reconocen que la información sobre salud en línea influyó en sus decisiones de salud. También analizaron cuales son las características asociadas con una mayor influencia en estas decisiones y algunas de las mismas son: ser hombre, usar internet desde una edad más temprana, una mejor alfabetización en salud digital autopercebida,

usar apps de salud, foros, sitios web, redes sociales y Youtube, estar interesado en dieta/nutrición, enfermedades de transmisión sexual y fumar cigarrillos.

Por otro lado, se elaboró un algoritmo para encontrar los factores influyentes en la determinación del uso o no de las apps relacionadas con el fitness y la dieta. Con una precisión del 71,3% hallaron que los predictores más influyentes se relacionaron con la influencia social, el uso de diferentes medios, comer en exceso, el apoyo social, el manejo de la salud y las actitudes hacia el ejercicio (40).

Tras sus investigaciones, (Allman-Farinelli, et al. 2017)(32), (Bardus M, et al. 2016)(29), (Dute DJ, et al. 2016) (31), (Müller AM, et al. 2016)(30), (Watanabe-Ito, et al. 2020)(36) muestran evidencia sólida del efecto positivo de internet, en concreto aplicaciones, redes sociales, mensajes de texto y combinaciones de estos para la promoción de la salud.

En esta línea, existe una recopilación de once estudios que informan sobre los efectos positivos de una intervención de e-Health sobre el comportamiento dietético (30). Incluso en la investigación de (Dute DJ, et al. 2016)(31) concluyeron que las aplicaciones para smartphones son una estrategia de promoción de la salud prometedora como herramienta de seguimiento.

En cambio, tanto en la investigación de (Petkovic et al, 2021)(38) como en el estudio de (Patrick K, et al. 2014)(25) concluyen que existe una evidencia limitada sobre el impacto de las redes sociales en los comportamientos de salud.

En relación al contenido sobre salud en línea, un estudio del 2022 destaca la abundancia y complejidad de la información sobre salud y estilo de vida en línea para los adolescentes. Raeside R et al, (2022) observaron que los participantes de su investigación buscaban información tanto de forma activa (Google o Youtube) como pasiva (navegando en redes sociales o aplicaciones precargadas en sus smartphones). Algunos participantes informaron cambios de comportamientos y en cambio otros señalaron que ciertos consejos eran difíciles de mantener e incorporar en su estilo de vida (42).

Otro estudio, obtuvo como resultado que el 78% y 77% de los participantes usaban sitios web y redes sociales, respectivamente, para buscar información sobre un estilo de vida saludable. El 66% y el 53% de los participantes estuvieron de acuerdo/muy de acuerdo

en que las apps y redes sociales son útiles para un cambio de comportamiento positivo, respectivamente (41).

Se encontró que entre jóvenes adultos de 6 países diferentes (Reino Unido, Bélgica, Finlandia, Grecia, Singapur y Nueva Zelanda) existe un interés en las apps de estilo de vida y contenido para la prevención del aumento de peso, así como una conciencia sobre la seguridad de datos y el uso y la confidencialidad de los mismos (35). En general los jóvenes están interesados en recibir asesoramiento basado en evidencia en programas que incorporen sus preferencias. También se encontró una diferencia de género en los usuarios que habían leído sobre ejercicio o dieta en internet, así como para el uso de intervenciones. El 69% de las mujeres y el 53% de los hombres habían utilizado estos recursos digitales. Y se encontró la misma diferencia de género para el uso de intervenciones basadas en Internet: un 20% de mujeres y un 14% de hombres informaron haber publicado sobre ejercicio o dieta en redes sociales (23% vs.12%) y haber llevado un diario de dieta o de ejercicio online (21% vs 15%) (27).

En varios estudios, (Stehr P, et al. 2020), (Vasiloglou MF, et al. 2021), y (Lieffers JRL, et al. 2018) identifican y coinciden en los factores que afectan al uso y adherencia de apps de nutrición, los principales son: automotivación, posibilidad de ajustar la configuración a sus propias necesidades, facilidad de uso, costo gratuito, el papel de apoyo y el uso de la app para socializar y competir, la privacidad y la obsesión.

## **5. Discusión**

En el panorama actual, las redes sociales y aplicaciones móviles han emergido como canales de comunicación y difusión de información masiva que pueden ejercer una notable influencia en los comportamientos alimentarios y la adopción de una alimentación saludable. Además, la promoción de unos hábitos saludables y en concreto de la alimentación sana, es un desafío importante a día de hoy, dado el creciente problema de obesidad, sobrepeso y las enfermedades relacionadas con la dieta (44–46).

A continuación, nos centraremos en analizar y discutir los resultados obtenidos de la literatura actual, así como las limitaciones y desafíos que enfrentamos en el uso de estas tecnologías para mejorar la salud nutricional.

### *Influencia de las redes sociales y apps móviles*

En nuestro día a día, el uso de smartphones e internet para diversas aplicaciones está más que extendido y es incluso más habitual cada día.

Los hallazgos de varios artículos de la revisión indican que la información sobre salud en línea tiene un impacto significativo en las decisiones relacionadas con la alimentación, especialmente entre los estudiantes. El acceso a información a través de diversas fuentes digitales, como aplicaciones de salud, redes sociales y sitios web, puede influir en los patrones de alimentación y en la adopción de comportamientos saludables.

Además, factores individuales como el género, el uso temprano de Internet y el interés en temas específicos también pueden modular la influencia de la información en línea en las decisiones de salud (40,43).

### *Influencia positiva de intervenciones digitales*

Los resultados obtenidos en esta revisión respaldan de manera sólida los efectos positivos de las intervenciones de salud digital, como las aplicaciones móviles, las redes sociales y los mensajes de texto, en la promoción de la salud y el cambio de comportamiento en relación con la alimentación. Varios estudios han demostrado que estas intervenciones tienen un impacto positivo en los hábitos alimentarios y en la prevención y control de enfermedades crónicas (29,31–33,36).

Por otro lado, otros estudios como (Allman-Farinelli, et al. 2017)(32) analizan intervenciones para enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 o para el control de la obesidad, y también obtienen resultados prometedores. Resulta interesante comentar como en los estudios que tienen como objetivo el estudio de la influencia sobre el control del peso, obtienen resultados favorables (26,29,32,34,35). Esto puede indicar que uno de los mejores objetivos de las intervenciones online puede ser el control de peso y la prevención de enfermedades tales como el sobrepeso y la obesidad.

Cabe mencionar además, que en una de las investigaciones (Watanabe-Ito M, et al. 2020)(36) tuvieron en cuenta la evaluación de los participantes, los cuales se sentían más conscientes sobre sus hábitos alimenticios al utilizar herramientas como apps móviles o redes sociales, valoraron positivamente el uso de las mismas como método preferido para realizar un seguimiento de su alimentación y evaluaron sus experiencias como interesantes.

### *Influencia negativa o sin influencia*

Por otro lado, también encontramos estudios que coinciden en que las redes sociales pueden tener un efecto positivo en el bienestar general de las personas, como aumentar la autoestima y la satisfacción con la vida, pero tienen poco o ningún efecto en la mejora de la dieta o la salud mental (25,38).

En línea con estos resultados, se debe destacar los efectos negativos señalados por (Kato-Lin YC, 2015) debido a la interacción entre participantes. Para justificar estos efectos plantean la hipótesis de evitación defensiva, que en el contexto del estudio se basa en la idea de que los usuarios podrían sentirse amenazados al ver a través de las redes sociales que otros tienen hábitos más saludables que ellos. Como consecuencia, los individuos pueden experimentar sentimientos de amenaza y vergüenza en relación con sus propias elecciones alimentarias, y como mecanismo de defensa optar por evitar activamente la exposición a contenido relacionado con la alimentación saludable en las redes sociales para reducir su ansiedad y preservar su autoimagen.

Esto puede explicar varias consecuencias negativas observadas en nuestra sociedad actual en relación a las redes sociales y la alimentación saludable. En primer lugar, puede generar sentimientos de insatisfacción corporal y baja autoestima. Además, la comparación constante puede llevar a comportamientos alimentarios desordenados, como la restricción excesiva de alimentos, el seguimiento obsesivo de dietas restrictivas o el desarrollo de trastornos de la alimentación. Todo esto puede tener implicaciones en la adherencia al uso de aplicaciones para promover la alimentación saludable.

### *Búsqueda activa de información de salud y su calidad*

En la actualidad, la búsqueda activa de información sobre salud en internet es cada vez más común, pero la calidad de la información puede variar considerablemente. Los resultados subrayan la importancia de las plataformas en línea como fuentes de información y recursos en relación con la salud y el estilo de vida. Sin embargo, también se observa que algunos consejos o recomendaciones pueden resultar difíciles de implementar en la vida diaria. Muchos participantes informaron cambios positivos en su comportamiento, pero también se debe considerar la dificultad de adaptarse a ciertas recomendaciones (41,42).

Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover la educación en línea, fomentar la capacidad de discernimiento y evaluar la calidad de la información. Es esencial que los

usuarios sean críticos y busquen fuentes confiables respaldadas por evidencia científica.

### *Patrones y frecuencia de uso de apps*

Los resultados indican un interés generalizado de los jóvenes adultos en las aplicaciones de estilo de vida y contenido para la prevención del aumento de peso, así como una conciencia sobre la seguridad de los datos y la confidencialidad de los mismos (35).

Se observaron diferencias de género en el uso de recursos digitales relacionados con el ejercicio y la dieta, así como en la publicación de contenido sobre estos temas. Un porcentaje mayor de mujeres utilizaba estos recursos en comparación con los hombres. Esto subraya la relevancia de abordar las diferencias de género en el uso de estas aplicaciones y el desarrollo de estrategias de intervención adecuadas (27).

Varios estudios identificaron factores comunes que influyen en el uso y la adherencia a las aplicaciones de nutrición, tales como: la automotivación, la facilidad de uso, el coste, la capacidad de socializar a través de la aplicación, entre otros. Estas conclusiones resaltan la importancia de considerar las preferencias y necesidades individuales al diseñar aplicaciones de nutrición y promoción de la salud dirigidas a los jóvenes adultos (34,37).

### *Fortalezas y limitaciones*

El presente estudio se distingue por ser una revisión actualizada en el campo de las redes sociales y aplicaciones móviles en relación con la alimentación saludable. Al realizar una exhaustiva búsqueda de la literatura científica más reciente, se garantiza que los resultados y conclusiones obtenidos reflejan el estado actual de la investigación sobre esta temática. Esta revisión proporciona una visión actualizada y relevante de la influencia de las redes sociales y aplicaciones móviles en la alimentación saludable no habiendo encontrado ningún estudio que analice la influencia de estas tecnologías en concreto.

Sin embargo, es importante señalar algunas limitaciones identificadas en este trabajo. En primer lugar, se observó una heterogeneidad en las muestras de los artículos incluidos, lo que dificulta la comparación directa de los resultados y la extrapolación de los hallazgos a poblaciones específicas. Además, no se encontraron estudios realizados en España, lo que limita la generalización de los resultados a esta población en particular y resalta la necesidad de investigaciones adicionales en dicho contexto.

Otra limitación significativa fue la cantidad reducida de artículos disponibles en la literatura científica sobre esta temática, lo cual sugiere que existe aún un campo de estudio en desarrollo y la necesidad de ampliar la investigación en este ámbito.

## **6. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación**

Los resultados y conclusiones obtenidas en el presente trabajo tienen diversas aplicaciones prácticas y potenciales beneficios. Tras comprender cómo las redes sociales y las aplicaciones móviles pueden influir en los comportamientos alimentarios pueden desarrollarse intervenciones efectivas y personalizadas para promover una alimentación saludable en la población. Algunas de las propuestas que se plantean son:

- Desarrollo de intervenciones basadas en tecnología: Actualmente algunos de los estudios tienen como objetivo identificar y estudiar los factores del uso y adherencia de estas tecnologías (34,37,39). Estas intervenciones podrían diseñarse de manera personalizada y adaptarse a las necesidades y preferencias de los usuarios, brindando herramientas prácticas, información nutricional precisa y apoyo en tiempo real.
- Mejora de la educación nutricional: Los hallazgos de esta investigación podrían influir en los programas de educación nutricional al destacar la importancia de utilizar las redes sociales y las aplicaciones móviles como canales de comunicación efectivos. Los profesionales de la salud podrían aprovechar estas plataformas para difundir mensajes educativos sobre la alimentación saludable, llegando a un público más amplio y diverso.
- Prevención y manejo de enfermedades relacionadas con la alimentación: Las redes sociales y las aplicaciones móviles podrían desempeñar un papel importante en la prevención y el manejo de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares tal y cómo señalan algunos artículos de la revisión (32).
- Evaluación de políticas y estrategias de salud pública: Los resultados obtenidos podrían informar y respaldar la formulación de políticas y estrategias de salud pública relacionadas con la alimentación saludable. Los responsables de la toma de decisiones podrían utilizar esta información para diseñar intervenciones basadas en evidencia que utilicen las redes sociales y las apps como herramientas para mejorar los comportamientos alimentarios y abordar los desafíos de salud pública.

La investigación sobre el impacto del uso de las redes sociales y aplicaciones móviles por parte de los jóvenes en la alimentación saludable tiene una amplia aplicabilidad. Estas aplicaciones podrían tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas, contribuyendo a la prevención de enfermedades y la promoción de comportamientos alimentarios beneficiosos.

A pesar de los resultados y conclusiones extraídos en esta investigación, existen áreas que requieren una mayor exploración. Las futuras investigaciones podrían centrarse y enfocarse en las siguientes líneas planteadas:

- Evaluación del impacto a largo plazo: Es fundamental realizar un seguimiento a largo plazo de los usuarios de redes sociales y aplicaciones móviles dedicadas a la alimentación saludable. A día de hoy toda la literatura de la que disponemos es muy reciente, de los últimos 10 años, pero se observa cómo el área de las eHealth y mHealth y su investigación está creciendo los últimos años (30). Esto permitiría evaluar la sostenibilidad de los cambios en los hábitos alimentarios y determinar si el uso continuado de estas tecnologías conduce a resultados positivos en la salud a largo plazo.
- Análisis de la calidad de la información: Es esencial evaluar la calidad y la precisión de la información relacionada con la alimentación saludable compartida en internet. Raeside et al, (2022) concluyeron en su investigación que la información sobre salud y estilo de línea en vida es abundante y compleja. Por ello, sería interesante realizar investigaciones que analicen la veracidad científica de los consejos proporcionados y la confiabilidad de las fuentes utilizadas, con el objetivo de garantizar que los usuarios reciban información basada en evidencia sólida (42).
- Evaluación de la diferente influencia según grupos demográficos: Es interesante explorar en detalle si el impacto en la salud varía según el género, la edad, el nivel socioeconómico y otras características demográficas. Algunos de los artículos de esta revisión sugieren la existencia de estas diferencias y las justifican con sus resultados (27,43). Esto permitiría identificar enfoques y estrategias específicas para alcanzar diferentes grupos de la población y abordar las posibles barreras o desigualdades.

En conclusión, se requiere continuar investigando las áreas mencionadas para mejorar la efectividad de las intervenciones basadas en tecnología, personalizar las

recomendaciones nutricionales, comprender la diferente influencia y abordar desigualdades en el acceso y uso de las herramientas digitales con el fin de promover una alimentación saludable en la era digital de maneras más equitativa y eficaz.

## **7. Conclusiones**

La presente revisión ofrece una síntesis a cerca del conocimiento actual sobre la influencia de las redes sociales y aplicaciones móviles en la alimentación saludable. Se ha demostrado como estas herramientas digitales desempeñan un papel significativo en la formación de los hábitos alimentarios y la adopción de una alimentación saludable en la sociedad actual. Algunas de las conclusiones y reflexiones más interesantes extraídas son:

Existe un alto porcentaje de jóvenes adultos que reconocen que la información sobre salud en línea influyó en sus decisiones de salud. Además, se encontró que características como el género, el uso temprano de internet, una mejor alfabetización en salud digital, el uso de aplicaciones de salud y la participación en redes sociales y sitios web relacionados con la salud están asociadas con una mayor influencia en las decisiones alimentarias. También la influencia social, el uso de diferentes medios, el comer en exceso, el apoyo social, el manejo de la salud y las actitudes hacia el ejercicio se han considerados predictores influyentes en el uso de este tipo de aplicaciones móviles.

Entre los estudios seleccionados, varios han obtenido conclusiones positivas sobre la influencia de las redes sociales y las aplicaciones móviles en la alimentación de la población. Se ha encontrado evidencia sólida del efecto positivo de internet, las aplicaciones móviles, las redes sociales y los mensajes de texto en la promoción de la salud. Los participantes han mostrado mayor conciencia sobre sus hábitos alimenticios al utilizar estas herramientas, y han evaluado positivamente su uso para realizar un seguimiento de su alimentación.

Sin embargo, también se han encontrado conclusiones interesantes sobre los efectos negativos o poco efectivos de las redes sociales y las aplicaciones móviles en la alimentación saludable. Algunos estudios han señalado una evidencia limitada sobre el impacto de las redes sociales en los comportamientos de salud. Se ha observado que las redes sociales tienen poco o ningún efecto en una mejor dieta o en la salud mental. Además, la interacción entre participantes en estas plataformas puede tener efectos

negativos, como sentimientos de insatisfacción corporal, baja autoestima y comportamientos alimentarios desordenados.

Si bien existen evidencias tanto positivas como negativas en cuanto a su influencia, es innegable que estas tecnologías tienen el potencial de impactar en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación. Sin embargo, es necesario seguir investigando para comprender mejor cómo aprovechar estas tecnologías de manera efectiva y garantizar que la información compartida sea precisa y confiable.

## 8. Bibliografía

1. Digital 2021 July Global Statshot Report — DataReportal – Global Digital Insights [Internet]. [citado 10 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-july-global-statshot>
2. Kaplan AM, Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*. 1 de enero de 2010;53(1):59-68.
3. Álvarez-Cordero R. Las redes sociales en la educación médica y en la promoción de la salud. *Gac Med Mex*. 2019;155(6):573-5.
4. Japac L, Kreuter F, Berg M, Biemer P, Decker P, Lampe C, et al. Big Data in Survey Research: AAPOR Task Force Report. *Public Opinion Quarterly*. 1 de enero de 2015;79(4):839-80.
5. Su CJ, Chen YA. Social Media Analytics Based Product Improvement Framework. En: 2016 International Symposium on Computer, Consumer and Control (IS3C). 2016. p. 393-6.
6. Qutteina Y, Hallez L, Mennes N, De Backer C, Smits T. What Do Adolescents See on Social Media? A Diary Study of Food Marketing Images on Social Media. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2019 [citado 10 de diciembre de 2022];10. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02637>
7. Ayres EJ, Hoggie LB. Advancing practice: Using nutrition information and technology to improve health—the nutrition informatics global challenge. *Nutrition & Dietetics*. 2012;69(3):195-7.
8. Coates AE, Hardman CA, Halford JCG, Christiansen P, Boyland EJ. Social Media Influencer Marketing and Children's Food Intake: A Randomized Trial. *Pediatrics*. abril de 2019;143(4):e20182554.
9. Stirling E, Willcox J, Ong KL, Forsyth A. Social media analytics in nutrition research: a rapid review of current usage in investigation of dietary behaviours. *Public Health Nutr*. abril de 2021;24(6):1193-209.
10. Titova J, Cottis G, Allman-Farinelli M. Using social media analysis to study population dietary behaviours: A scoping review. *J Hum Nutr Diet*. 22 de agosto de 2022;
11. Corio Andújar R, Arbonés Fincias L. Nutrición y salud. *Semergen*. 1 de noviembre de 2009;35(9):443-9.
12. Restrepo M SL, Morales G RM, Ramírez G MC, López L MV, Varela L LE. LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD. *Revista chilena de nutrición*. diciembre de 2006;33(3):500-10.
13. Alimentación sana [Internet]. [citado 10 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

14. andrea.lombardi. Digital in 2018 Report: gli utenti Internet nel mondo superano i 4 miliardi. In Italia sono più di 43 milioni [Internet]. We Are Social Global. 2018 [citado 10 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018-4/>
15. Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita [Internet]. [citado 11 de diciembre de 2022]. Disponible en: [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout)
16. mHealth: New horizons for health through mobile technologies [Internet]. WHO | Regional Office for Africa. 2023 [citado 14 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.afro.who.int/publications/mhealth-new-horizons-health-through-mobile-technologies>
17. Bisso-Andrade A. Apps, mHealth y telemedicina: beneficios, peligros, paradigmas y nuevas fronteras en medicina. Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna. 13 de diciembre de 2019;32(3):87-8.
18. Kracht CL, Hutchesson M, Ahmed M, Müller AM, Ashton LM, Brown HM, et al. E-&mhealth interventions targeting nutrition, physical activity, sedentary behavior and/or obesity amongst children: A scoping review of systematic reviews and meta-analyses. Obes Rev. diciembre de 2021;22(12):e13331.
19. TEAM A. mHealth: todo lo que debes saber sobre la salud móvil [Internet]. [citado 14 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.ambit-bst.com/blog/mhealth-todo-lo-que-debes-saber-sobre-la-salud-móvil>
20. Puertas DG. Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD. 15 de diciembre de 2020;11(2):244-54.
21. Fernández-Altuna M de los Á, Martínez del Prado A, Arriarán Rodríguez E, Gutiérrez Rayón D, Toriz Castillo HA, Lifshitz Guinzberg A. Uso de los MeSH: una guía práctica. Inv Ed Med. 1 de octubre de 2016;5(20):220-9.
22. Ladrón de Guevara Cervera M, Hincapié J, Jackman J, Herrera O, Caballero Uribe CV. Revisión por pares: ¿Qué es y para qué sirve? Revista Salud Uninorte. diciembre de 2008;24(2):258-72.
23. Urrútia G, Bonfill X. Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Med Clin (Barc). 9 de octubre de 2010;135(11):507-11.
24. Hingle M, Yoon D, Fowler J, Kobourov S, Schneider ML, Falk D, et al. Collection and visualization of dietary behavior and reasons for eating using Twitter. J Med Internet Res. 24 de junio de 2013;15(6):e125.
25. Patrick K, Marshall SJ, Davila EP, Kolodziejczyk JK, Fowler JH, Calfas KJ, et al. Design and implementation of a randomized controlled social and mobile weight loss trial for young adults (project SMART). Contemp Clin Trials. enero de 2014;37(1):10-8.

26. Bardus M, Smith JR, Samaha L, Abraham C. Mobile Phone and Web 2.0 Technologies for Weight Management: A Systematic Scoping Review. *J Med Internet Res.* 16 de noviembre de 2015;17(11):e259.
27. Wangberg SC, Sørensen T, Andreassen HK. Using the Internet to Support Exercise and Diet: A Stratified Norwegian Survey. *Med 2 0.* 26 de agosto de 2015;4(2):e3.
28. Kato-Lin YC, Padman R, Downs J, Abhishek V. Evaluating Consumer m-Health Services for Promoting Healthy Eating: A Randomized Field Experiment. *AMIA Annu Symp Proc.* 2015;2015:1947-56.
29. Bardus M, Smith JR, Samaha L, Abraham C. Mobile and Web 2.0 interventions for weight management: an overview of review evidence and its methodological quality. *Eur J Public Health.* agosto de 2016;26(4):602-10.
30. Müller AM, Alley S, Schoeppe S, Vandelanotte C. The effectiveness of e-& mHealth interventions to promote physical activity and healthy diets in developing countries: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 10 de octubre de 2016;13(1):109.
31. Dute DJ, Bemelmans WJE, Breda J. Using Mobile Apps to Promote a Healthy Lifestyle Among Adolescents and Students: A Review of the Theoretical Basis and Lessons Learned. *JMIR Mhealth Uhealth.* 5 de mayo de 2016;4(2):e39.
32. Allman-Farinelli M, Gemming L. Technology Interventions to Manage Food Intake: Where Are We Now? *Curr Diab Rep.* 23 de septiembre de 2017;17(11):103.
33. Müller AM, Maher CA, Vandelanotte C, Hingle M, Middelweerd A, Lopez ML, et al. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Diet-Related eHealth and mHealth Research: Bibliometric Analysis. *J Med Internet Res.* 18 de abril de 2018;20(4):e122.
34. Lieffers JRL, Arocha JF, Grindrod K, Hanning RM. Experiences and Perceptions of Adults Accessing Publicly Available Nutrition Behavior-Change Mobile Apps for Weight Management. *J Acad Nutr Diet.* febrero de 2018;118(2):229-239.e3.
35. Nikolaou CK, Tay Z, Leu J, Rebello SA, Te Morenga L, Van Dam RM, et al. Young People's Attitudes and Motivations Toward Social Media and Mobile Apps for Weight Control: Mixed Methods Study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 10 de octubre de 2019;7(10):e11205.
36. Watanabe-Ito M, Kishi E, Shimizu Y. Promoting Healthy Eating Habits for College Students Through Creating Dietary Diaries via a Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 31 de marzo de 2020;8(3):e17613.
37. Stehr P, Karnowski V, Rossmann C. The multi-faceted usage patterns of nutrition apps: a survey on the appropriation of nutrition apps among German-speaking users of MyFitnessPal. *BMC Med Inform Decis Mak.* 28 de octubre de 2020;20(1):279.
38. Petkovic J, Duench S, Trawin J, Dewidar O, Pardo Pardo J, Simeon R, et al. Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour

change, health outcomes, and health equity in the adult population. *Cochrane Database Syst Rev.* 31 de mayo de 2021;5(5):CD012932.

39. Vasiloglou MF, Christodoulidis S, Reber E, Stathopoulou T, Lu Y, Stanga Z, et al. Perspectives and Preferences of Adult Smartphone Users Regarding Nutrition and Diet Apps: Web-Based Survey Study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 30 de julio de 2021;9(7):e27885.

40. Cho J, Kim S, Jeong G, Kim C, Seo JK. Investigation of Influential Factors of Predicting Individuals' Use and Non-use of Fitness and Diet Apps on Smartphones: Application of the Machine Learning Algorithm (XGBoost). *Am J Health Behav.* 1 de enero de 2021;45(1):111-24.

41. Armstrong M, Halim NK, Raeside R, Jia SS, Hyun K, Boroumand F, et al. How Helpful and What Is the Quality of Digital Sources of Healthy Lifestyle Information Used by Australian Adolescents? A Mixed Methods Study. *Int J Environ Res Public Health.* 6 de diciembre de 2021;18(23):12844.

42. Raeside R, Jia SS, Redfern J, Partridge SR. Navigating the Online World of Lifestyle Health Information: Qualitative Study With Adolescents. *JMIR Pediatr Parent.* 11 de febrero de 2022;5(1):e35165.

43. Gazibara T, Cakic M, Cakic J, Grgurevic A, Pekmezovic T. Familiarity with the internet and health apps, and specific topic needs are amongst the factors that influence how online health information is used for health decisions amongst adolescents. *Health Info Libr J.* 2 de junio de 2022;

44. Capítulo 23: Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales [Internet]. [citado 29 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0r.htm>

45. Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev.* enero de 2012;70(1):3-21.

46. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet.* 16 de diciembre de 2017;390(10113):2627-42.