

Consumo de contenido de redes sociales y riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana

Social Media Content Consumption and Risk of Eating Disorders among Students from a Private University in Metropolitan Lima

Izaguirre BELLIDO, Rachab ARIAN, Carrasco VERA, Miluska LIBERTAD, Aramburu LA TORRE, Adolfo MARTIN

Facultad de Ciencias de la Salud, Programa Académico de Nutrición y Dietética, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Recibido: 7/mayo/2026. Aceptado: 15/junio/2026.

RESUMEN

Introducción: El uso de redes sociales en universitarios puede influir en la conducta alimentaria, la comparación corporal y la imagen corporal, factores relacionados con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

Objetivos: Evaluar la asociación entre el contenido visualizado en redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Material y métodos: Estudio observacional analítico de corte transversal. Se incluyeron 189 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. El riesgo de trastornos de la conducta alimentaria se definió con el Eating Attitudes Test-26, considerando riesgo elevado cuando el puntaje fue mayor o igual a 20. La imagen corporal se evaluó mediante el Body Shape Questionnaire. El contenido de redes sociales se midió con un instrumento adaptado a partir de estudios previos, utilizado con fines descriptivos después de una prueba piloto de claridad y comprensión. Se estimaron razones de prevalencia mediante modelos lineales generalizados con familia Poisson, enlace log y varianza robusta.

Resultados: El riesgo elevado de trastornos de la conducta alimentaria fue de 58.73% (111/189). Las plataformas más utilizadas fueron Instagram (85.71%) y TikTok (71.43%). El contenido más frecuente combinó alimentación, bienestar y entretenimiento (83.07%). No se encontró asociación estadísticamente significativa entre visualizar solo contenido de alimentación y bienestar físico y el riesgo elevado de trastornos de la conducta alimentaria (RP ajustada: 1.12; IC95%: 0.84-1.48; $p=0.439$). La insatisfacción corporal según BSQ ≥ 81 fue de 4.23% (8/189).

Discusión: Los hallazgos sugieren que la categoría general del contenido visualizado, por sí sola, no explica el riesgo de trastornos alimentarios en esta muestra. La ausencia de asociación podría relacionarse con la falta de medición del tiempo total de exposición, la intensidad de uso y variables emocionales como ansiedad, autoestima y comparación social.

Conclusiones: El contenido de redes sociales no se asoció con mayor riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en la población estudiada. Se recomienda incorporar mediciones validadas de exposición digital, ansiedad, autoestima, comparación corporal y tiempo diario de uso en futuras investigaciones.

PALABRAS CLAVE

Conducta alimentaria de riesgo; alfabetización digital; comparación corporal; exposición digital; jóvenes universitarios; salud mental.

Correspondencia:
Rachab Arian Izaguirre Bellido
izallido3006@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Social media use among university students may influence eating behavior, body comparison, and body image, which are factors related to eating disorder risk.

Objectives: To evaluate the association between social media content viewed and eating disorder risk among students aged 18 to 25 years from a private university in Metropolitan Lima.

Material and methods: A cross-sectional analytical observational study was conducted. A total of 189 students were included through non-probabilistic convenience sampling. Eating disorder risk was assessed using the Eating Attitudes Test-26 and was defined as a score greater than or equal to 20. Body image was evaluated using the Body Shape Questionnaire. Social media content was measured using an adapted instrument based on previous studies and applied descriptively after a pilot assessment of clarity and comprehension. Prevalence ratios were estimated using generalized linear models with Poisson family, log link, and robust variance.

Results: Elevated eating disorder risk was 58.73% (111/189). Instagram (85.71%) and TikTok (71.43%) were the most frequently used platforms. The most common content combined food, wellness, and entertainment (83.07%). No statistically significant association was found between viewing only food and physical wellness content and elevated eating disorder risk (adjusted PR: 1.12; 95%CI: 0.84-1.48; $p=0.439$). Body dissatisfaction according to BSQ ≥ 81 was 4.23% (8/189).

Discussion: Findings suggest that the general category of content viewed alone does not explain eating disorder risk in this sample. The absence of association may be related to the lack of measurement of total exposure time, intensity of use, and emotional variables such as anxiety, self-esteem, and social comparison.

Conclusions: Social media content was not associated with higher eating disorder risk in the studied population. Future research should include validated measures of digital exposure, anxiety, self-esteem, body comparison, and daily social media use time.

KEYWORDS

Risk eating behavior; digital literacy; body comparison; digital exposure; university youth; mental health.

ABREVIATURAS

BSQ: Body Shape Questionnaire.

EAT-26: Eating Attitudes Test-26.

IC95%: intervalo de confianza al 95%.

IMC: índice de masa corporal.

RP: razón de prevalencia.

TCA: trastornos de la conducta alimentaria.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten crear, compartir y visualizar información en distintos formatos. Su expansión ha incrementado la exposición de jóvenes universitarios a contenidos sobre alimentación, apariencia física, bienestar y estilos de vida. En el contexto peruano, el uso de redes sociales es amplio y se concentra en plataformas visuales como Instagram, TikTok y Facebook, las cuales favorecen la circulación rápida de imágenes, videos y mensajes sobre salud, nutrición y cuerpo¹⁻³.

La exposición constante a ideales corporales, recomendaciones alimentarias no siempre verificadas y mensajes sobre pérdida de peso puede influir en la percepción corporal y en las decisiones alimentarias. La literatura ha descrito asociaciones entre el uso de redes sociales, la comparación corporal y las conductas alimentarias desordenadas, aunque la magnitud de esta relación varía según sexo, vulnerabilidad emocional, tiempo de exposición, intensidad de uso y tipo de contenido consumido⁴⁻⁷.

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen un problema relevante de salud pública porque comprometen el estado nutricional, la salud mental y la calidad de vida. Estos trastornos suelen presentarse en adolescentes y adultos jóvenes, etapa en la que se consolidan hábitos alimentarios y se incrementa la presión social relacionada con la apariencia física⁸⁻¹⁰.

En estudiantes universitarios, factores como estrés académico, autonomía alimentaria, cambios en el estilo de vida y exposición digital pueden interactuar con la imagen corporal y aumentar la susceptibilidad a conductas alimentarias de riesgo. En el Perú, además, se han descrito niveles importantes de ansiedad y depresión en población joven, lo cual podría actuar como factor de vulnerabilidad frente al contenido consumido en redes sociales^{11,12}.

A pesar del interés creciente por este fenómeno, todavía existe necesidad de analizar la relación específica entre el tipo de contenido visualizado en redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios peruanos. Por ello, este estudio evaluó dicha asociación en una muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

OBJETIVOS

El objetivo general fue evaluar la asociación entre el contenido visualizado en redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Los objetivos específicos fueron identificar el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, describir el contenido más visualizado, determinar las plataformas de redes sociales más utilizadas y comparar el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria según variables sociodemográficas y clínicas seleccionadas.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal. La recolección de datos se desarrolló entre diciembre de 2024 y marzo de 2025 en estudiantes de pregrado de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Metropolitana.

La muestra final estuvo conformada por 189 estudiantes. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se incluyeron estudiantes matriculados durante el periodo académico 2025-1 que utilizaban redes sociales.

Se excluyeron estudiantes con diagnóstico previo de trastornos de la conducta alimentaria, gestantes, deportistas calificados, estudiantes con problemas nutricionales bajo tratamiento médico, estudiantes de ciencias de la salud o psicología, estudiantes de carreras con uso académico intensivo de redes sociales y estudiantes que trabajaban y estudiaban simultáneamente. La exclusión de ciencias de la salud o psicología buscó reducir la posible influencia de conocimientos previos sobre alimentación, salud mental, imagen corporal o instrumentos de tamizaje en las respuestas. La exclusión de carreras vinculadas al uso frecuente de redes sociales buscó reducir una exposición académica diferencial a plataformas digitales. La exclusión de estudiantes que trabajaban y estudiaban simultáneamente se planteó para mantener mayor homogeneidad en disponibilidad de tiempo, horarios de alimentación, estrés laboral y patrones de uso de redes sociales; sin embargo, se reconoce que este criterio puede limitar la validez externa e introducir sesgo de selección.

La variable independiente fue el tipo de contenido visualizado en redes sociales. El instrumento exploró contenidos relacionados con alimentación y bienestar físico, como personas que hablan sobre alimentación, ejercicio, preparaciones saludables, fitness, deportistas y figuras visualmente estéticas; y contenidos de entretenimiento y estilo de vida, como famosos, restaurantes, deportes, memes, noticias, artistas y frases. Para el análisis principal, debido a la distribución de frecuencias y al tamaño muestral disponible, la variable se agrupó en dos categorías: contenido de alimentación y bienestar físico más entretenimiento, y contenido solo de alimentación y bienestar físico. Esta decisión facilitó la estimación estadística, aunque redujo la sensibilidad para identificar diferencias entre subtipos específicos de contenido.

La variable dependiente fue el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. Además, se incluyeron covariables como edad, sexo, antecedentes familiares de trastornos de la conducta alimentaria, nivel socioeconómico, índice de masa corporal e imagen corporal.

Para evaluar el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria se utilizó el Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), instrumento que evalúa actitudes y conductas asociadas a trastornos alimentarios. Se consideró bajo riesgo cuando el puntaje fue menor de 20 puntos y riesgo elevado cuando el puntaje fue mayor o igual a 20 puntos. Para los análisis, las categorías alto y muy alto se agruparon como riesgo elevado¹³.

Para evaluar la imagen corporal se empleó el Body Shape Questionnaire (BSQ), instrumento utilizado para medir preocupación e insatisfacción corporal¹⁴. En el análisis se consideró el puntaje del BSQ como variable cuantitativa y, para la presentación descriptiva, la insatisfacción corporal se definió con un punto de corte BSQ ≥ 81 .

El contenido de redes sociales fue evaluado mediante un instrumento adaptado a partir de preguntas utilizadas en estudios previos sobre redes sociales y conducta alimentaria¹⁵. El cuestionario adaptado fue empleado para caracterizar el tipo de contenido consumido y no como escala psicométrica independiente. No se contó con una validación psicométrica formal específica del instrumento adaptado en esta muestra; por ello, sus resultados deben interpretarse como una aproximación descriptiva de exposición digital.

La encuesta se administró de forma virtual mediante Google Forms. Previamente se realizó una prueba piloto con 50 participantes, con el propósito de evaluar la claridad de los ítems, la comprensión de las preguntas, el tiempo de respuesta, la secuencia del formulario y el funcionamiento de la plataforma. La prueba piloto permitió realizar ajustes de redacción y orden de preguntas, pero no tuvo como objetivo estimar confiabilidad ni reproducibilidad del cuestionario adaptado.

Las respuestas fueron revisadas para descartar registros incompletos, inconsistentes o con omisión de preguntas clave. Al tratarse de una encuesta virtual autorreportada, se consideró la posibilidad de sesgo de memoria, error de autorreporte y deseabilidad social, especialmente en variables relacionadas con alimentación, peso, imagen corporal y uso de redes sociales.

El análisis estadístico incluyó frecuencias y porcentajes para variables categóricas. La edad se describió mediante media y desviación estándar, además de mediana y rango, y los puntajes continuos se presentaron con mediana y rango intercuartílico. Para el análisis de asociación se estimaron razones de prevalencia crudas y ajustadas con intervalos de confianza al 95%. Se emplearon modelos lineales generalizados con familia Poisson, enlace log y varianza robusta. Se utilizaron razones de prevalencia en lugar de odds ratio porque el desenlace presentó alta frecuencia en la muestra; en este contexto, la odds ratio puede sobreestimar la magnitud de la asociación en estudios transversales.

El modelo ajustado incluyó edad, sexo, imagen corporal medida mediante el puntaje BSQ, nivel socioeconómico, an-

tededentes familiares de trastornos de la conducta alimentaria y estado nutricional según índice de masa corporal. Se evaluó colinealidad entre las covariables mediante el factor de inflación de la varianza (VIF). Los valores obtenidos se ubicaron entre 1.02 y 1.14, por lo que no se identificó colinealidad relevante.

Se consideró significancia estadística cuando el valor de p fue menor a 0.05. La verificación del modelo consideró ausencia de celdas vacías en las categorías principales, convergencia del modelo, consistencia de los intervalos de confianza, revisión de valores influyentes mediante el ajuste robusto de la varianza y evaluación de colinealidad mediante VIF.

El protocolo fue revisado por el subcomité de ética de la institución universitaria. La participación fue voluntaria y se obtuvo consentimiento informado antes de responder la encuesta. Se garantizó la confidencialidad de los datos y el uso exclusivo de la información con fines de investigación, de acuerdo con los principios éticos aplicables a estudios en seres humanos.

RESULTADOS

Inicialmente se encuestó a 204 personas. Luego de eliminar cuestionarios incompletos, inconsistentes o con omisión de preguntas clave, la muestra final quedó conformada por 189 estudiantes.

La edad media fue de 21.32 ± 2.16 años y la mediana fue de 22 años (rango: 18-25). El 51.32% de los participantes fue de sexo masculino. Las carreras con mayor representación fueron Administración, Ingeniería y Arquitectura. En cuanto al nivel socioeconómico, predominó el nivel alto. Según índice de masa corporal, el 61.38% presentó estado nutricional normal, el 31.22% presentó sobrepeso y el 2.12% presentó obesidad. La mayoría de participantes provenía de Lima Centro y Lima Sur (Tabla 1).

El riesgo elevado de trastornos de la conducta alimentaria, definido como puntaje EAT-26 mayor o igual a 20, se observó en 111 participantes (58.73%), mientras que 78 participantes (41.27%) presentaron bajo riesgo.

La insatisfacción corporal según BSQ ≥ 81 se observó en 8 participantes (4.23%).

Las plataformas más utilizadas fueron Instagram (85.71%) y TikTok (71.43%). El 83.07% reportó visualizar contenido combinado de alimentación, bienestar y entretenimiento. Además, el 57.14% utilizó redes sociales para buscar información sobre nutrición, siendo YouTube el recurso más frecuente para este propósito (Tabla 2).

En el análisis multivariado no se observó asociación estadísticamente significativa entre el tipo de contenido visualizado en redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. Los estudiantes que visualizaron solo

Tabla 1. Características de la población de estudio (n=189)

Características	n (%)
Edad en años, media $\pm$ DE; mediana (rango)	21.32 $\pm$ 2.16; 22 (18-25)
Sexo masculino	97 (51.32%)
Sexo femenino	92 (48.68%)
Carrera: Administración	47 (24.87%)
Carrera: Ingeniería	39 (20.63%)
Carrera: Arquitectura	28 (14.81%)
Carrera: Derecho	22 (11.64%)
Carrera: Economía	14 (7.41%)
Carrera: Diseño	12 (6.35%)
Carrera: otras carreras	27 (14.29%)
Nivel socioeconómico alto	97 (51.32%)
Nivel socioeconómico medio	77 (40.74%)
Nivel socioeconómico bajo	15 (7.94%)
Estado nutricional: bajo peso	10 (5.29%)
Estado nutricional: normal	116 (61.38%)
Estado nutricional: sobrepeso	59 (31.22%)
Estado nutricional: obesidad	4 (2.12%)
Distrito: Lima Centro	91 (48.15%)
Distrito: Lima Norte	7 (3.70%)
Distrito: Lima Sur	69 (36.51%)
Distrito: Lima Este	17 (8.99%)
Distrito: Callao	5 (2.65%)
Riesgo elevado de TCA (EAT-26 ≥ 20)	111 (58.73%)
Bajo riesgo de TCA (EAT-26 < 20)	78 (41.27%)
Insatisfacción corporal según BSQ ≥ 81	8 (4.23%)

La edad se presenta como media $\pm$ desviación estándar y mediana (rango). La categoría "otras carreras" agrupa carreras con menor frecuencia para simplificar la interpretación y evitar errores de redondeo.

Tabla 2. Características del consumo de redes sociales (n=189)

Variables	n (%)
Plataformas más utilizadas: Instagram	162 (85.71%)
Plataformas más utilizadas: TikTok	135 (71.43%)
Plataformas más utilizadas: Snapchat	70 (37.04%)
Plataformas más utilizadas: Facebook	57 (30.16%)
Plataformas más utilizadas: Telegram	43 (22.75%)
Plataformas más utilizadas: Pinterest	36 (19.05%)
Plataformas más utilizadas: Twitter/X	16 (8.47%)
Tipo de contenido: alimentación y bienestar más entretenimiento	157 (83.07%)
Tipo de contenido: solo alimentación y bienestar	32 (16.93%)
Utiliza redes sociales para buscar información sobre nutrición: sí	108 (57.14%)
Utiliza redes sociales para buscar información sobre nutrición: no	81 (42.86%)
Recurso utilizado para informarse sobre nutrición: YouTube	99 (52.38%)
Recurso utilizado para informarse sobre nutrición: coach	81 (42.86%)
Recurso utilizado para informarse sobre nutrición: profesional de la salud	80 (42.33%)
Recurso utilizado para informarse sobre nutrición: farándula	55 (29.10%)

Las plataformas y recursos de información pudieron ser de respuesta múltiple; por ello, los porcentajes no necesariamente suman 100%.

contenido de alimentación y bienestar físico presentaron una razón de prevalencia ajustada de 1.12 (IC95%: 0.84-1.48; $p=0.439$) frente al grupo de referencia. Tampoco se observaron asociaciones significativas con edad, sexo, imagen corporal, antecedentes familiares, nivel socioeconómico ni estado nutricional según índice de masa corporal (Tabla 3).

DISCUSIÓN

El presente estudio no encontró asociación estadísticamente significativa entre el tipo de contenido visualizado en redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Este hallazgo se mantuvo luego de ajustar por edad, sexo, imagen corporal, nivel socioeconómico, antecedentes familiares y estado nutricional.

Estos resultados son consistentes con estudios en población universitaria que tampoco encontraron una asociación global significativa entre uso de redes sociales y dificultades o riesgo de trastornos alimentarios¹⁶⁻¹⁸. Asimismo, se ha descrito que algunas dimensiones específicas de conducta alimentaria pueden relacionarse con el uso de redes, pero sin explicar necesariamente el riesgo global de trastorno alimentario¹⁸.

Una posible explicación es que el presente estudio midió principalmente el tipo general de contenido visualizado, pero no cuantificó el tiempo diario total de exposición, la intensidad de uso ni la exposición acumulada en múltiples plataformas. La literatura sugiere que la comparación corporal, el consumo repetido de imágenes idealizadas y la frecuencia de exposición podrían tener mayor peso que una categoría general de contenido visualizado^{5,6}.

Otro punto relevante es que el contenido más frecuente en esta muestra estuvo relacionado con alimentación, bienestar y entretenimiento, lo cual no necesariamente representa exposición directa a ideales estéticos extremos. Además, la muestra tuvo una proporción ligeramente mayor de varones, lo que podría atenuar la detección de asociaciones observadas en estudios con predominio femenino, donde la comparación corporal suele ser más intensa^{19,20}.

Aunque no se halló asociación significativa, los resultados mantienen importancia para la salud pública universitaria. La alta utilización de plataformas visuales, el porcentaje de participantes con sobrepeso y la proporción de estudiantes con riesgo elevado de trastornos de la conducta alimentaria sugieren la necesidad de estrategias preventivas que fortalezcan la alfabetización digital, la educación nutricional y la identificación temprana de conductas alimentarias de riesgo.

Entre las fortalezas del estudio destacan el uso de instrumentos reconocidos para evaluar riesgo de trastornos de la conducta alimentaria e imagen corporal, la realización de una prueba piloto y la inclusión de variables de ajuste relevantes. El análisis multivariado mediante razones de prevalencia ajustadas también constituye una fortaleza, dado que permite una interpretación más directa del desenlace en un estudio transversal con alta prevalencia.

Entre las limitaciones se reconoce el muestreo no probabilístico, el diseño transversal, la imposibilidad de establecer causalidad y el uso de un instrumento adaptado no validado psicométricamente para medir contenido de redes sociales. Asimismo, la categorización de la exposición en dos grupos pudo reducir la sensibilidad analítica para identificar diferencias entre subtipos específicos de contenido, como contenido fitness, nutrición, entretenimiento, celebridades o comparación corporal.

También se debe considerar que la recolección virtual pudo afectar la comprensión de algunos ítems y la calidad de las respuestas. El autorreporte puede introducir sesgo de memoria y deseabilidad social, especialmente en preguntas relacionadas

Tabla 3. . Asociación entre contenido de redes sociales y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (n=189; riesgo elevado: n=111; bajo riesgo: n=78)

Variable	Alto o muy alto	Bajo	RP cruda (IC95%)	p	RP ajustada (IC95%)	p
Tipo de contenido: solo alimentación y bienestar	21 (65.6%)	11 (34.4%)	1.14 (0.86-1.52)	0.352	1.12 (0.84-1.48)	0.439
Tipo de contenido: alimentación y bienestar más entretenimiento	90 (57.3%)	67 (42.7%)	Referencia	-	Referencia	-
Puntuación BSQ, mediana (RIC)	68 (62-72)	69 (63-72)	1.00 (0.98-1.02)	0.980	1.00 (0.98-1.01)	0.812
Edad en años, mediana (RIC)	22 (19-23)	22 (20-23)	0.98 (0.93-1.04)	0.593	0.99 (0.93-1.04)	0.649
Sexo femenino	59 (64.1%)	33 (35.9%)	1.20 (0.94-1.52)	0.143	1.17 (0.91-1.49)	0.215
Sexo masculino	52 (53.6%)	45 (46.4%)	Referencia	-	Referencia	-
Antecedentes familiares de TCA: sí	41 (61.2%)	26 (38.8%)	1.07 (0.84-1.36)	0.606	1.08 (0.85-1.38)	0.534
Antecedentes familiares de TCA: no	70 (57.4%)	52 (42.6%)	Referencia	-	Referencia	-
Nivel socioeconómico bajo	10 (66.7%)	5 (33.3%)	1.08 (0.73-1.59)	0.707	1.04 (0.69-1.57)	0.844
Nivel socioeconómico medio	41 (53.2%)	36 (46.8%)	0.86 (0.66-1.12)	0.261	0.86 (0.66-1.12)	0.274
Nivel socioeconómico alto	60 (61.9%)	37 (38.1%)	Referencia	-	Referencia	-
Estado nutricional: bajo peso	7 (70.0%)	3 (30.0%)	1.13 (0.73-1.73)	0.584	1.09 (0.70-1.68)	0.706
Estado nutricional: sobrepeso u obesidad	32 (50.8%)	31 (49.2%)	0.82 (0.62-1.08)	0.163	0.86 (0.64-1.14)	0.289
Estado nutricional: normal	72 (62.1%)	44 (37.9%)	Referencia	-	Referencia	-

RP: razón de prevalencia; IC95%: intervalo de confianza al 95%; RIC: rango intercuartílico; BSQ: Body Shape Questionnaire; TCA: trastornos de la conducta alimentaria. El riesgo elevado de TCA se definió como EAT-26 ≥ 20 . En la tabla, el total de participantes con riesgo elevado fue 111 (58.73%) y el total con bajo riesgo fue 78 (41.27%). El modelo ajustado incluyó edad, sexo, puntaje BSQ, antecedentes familiares de TCA, nivel socioeconómico y estado nutricional. Las RP se estimaron mediante modelos lineales generalizados con familia Poisson, enlace log y varianza robusta. La colinealidad fue evaluada mediante VIF, con valores entre 1.02 y 1.14.

con peso, alimentación, imagen corporal y uso de redes sociales. Adicionalmente, la exclusión de estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente puede limitar la generalización de los resultados, ya que este grupo podría tener patrones distintos de estrés, sueño, alimentación y exposición digital.

Futuras investigaciones deberían emplear instrumentos validados para evaluar exposición digital, medir tiempo diario de uso, diferenciar plataformas y subtipos específicos de contenido, e incorporar variables emocionales como ansiedad, depresión, autoestima y comparación social. Asimismo, sería útil realizar análisis estratificados por sexo y complementar los hallazgos cuantitativos con entrevistas o grupos focales.

CONCLUSIONES

En esta muestra de estudiantes universitarios, el tipo de contenido visualizado en redes sociales no se asoció de manera significativa con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. Las plataformas más utilizadas fueron Instagram y TikTok, y el contenido más frecuente combinó alimentación, bienestar y entretenimiento.

Los hallazgos sugieren que la categoría general de contenido consumido puede ser insuficiente para explicar el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria si no se considera la intensidad de exposición, el tiempo diario de uso, la compa-

ración corporal y la vulnerabilidad emocional. Por ello, la prevención en contextos universitarios debería integrar educación nutricional, alfabetización digital y promoción de una imagen corporal saludable.

AGRADECIMIENTOS

No se declaran agradecimientos en este manuscrito para preservar el anonimato durante la revisión por pares.

BIBLIOGRAFÍA

1. Van Bavel JJ, Robertson CE, Del Rosario K. Social Media and Morality. *Annu Rev Psychol* [Internet]. 2024 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://www.annualreviews.org/docserver/fulltext/psych/75/1/annurev-psych-022123-110258.pdf>
2. Santillan Zavala CA. Uso de redes sociales y hábitos alimentarios en adultos del grupo de Facebook Vecinos de Los Olivos (Oficial) [Internet]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bits/tream/handle/20.500.13084/8722/UNFV_FMHU_Santillan_Zavala_Carlos_Alberto-Titulo_profesional_2024.pdf
3. Santibañez JL. Redes sociales más usadas en el Perú este 2024 [Internet]. Agencia Lima Retail; 2024 [citado 2024 Sep 25]. Disponible en: <https://limaretail.com/redes-sociales/estadisticas-redes-sociales/>
4. Almutairi MM. Eating concerns associated with nutritional information obtained from social media among Saudi young females: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9778825/>
5. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image* [Internet]. 2016;17:100-110 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144516301241>
6. Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: current research and future directions. *Curr Opin Psychol* [Internet]. 2016;9:1-5 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
7. Tunc-Aksan A, Akbay SE. Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eat Weight Disord* [Internet]. 2020 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-020-01027-x>
8. Valdemoros Fuica I. Predictores de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes [Internet]. Universidad de Navarra; 2024 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/69552/1/Valdemoros_Fuica_Irene.pdf
9. Qian J, Wu Y, Liu F, Zhu Y. An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health* [Internet]. 2021 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40519-021-01162-z>
10. Gómez-Candela C, Palma-Milla S, Miján-de-la-Torre A, Rodríguez-Ortega P, Matía-Martín P, Loria-Kohen V, et al. Consensus document about the nutritional evaluation and management of eating disorders: bulimia nervosa, binge eating disorder, and others. *Nutr Hosp* [Internet]. 2020 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000400003
11. Vilca-Gómez D, Quispe-Cañari P, Benites I, Zafra-Tanaka J, Arias C. Depression, anxiety, and stress in medical students in Peru: a cross-sectional study. *Front Psychiatry* [Internet]. 2023 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1268872>
12. Saintila J, Oblitas-Guerrero SM, Larrain-Tavara G, Lizarraga-De-Maguiña IG, Bernal-Corales FC, López-López E, et al. Associations between social network addiction, anxiety symptoms, and risk of metabolic syndrome in Peruvian adolescents: a cross-sectional study. *Front Public Health* [Internet]. 2024 [citado 2024 Sep 4]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1261133>
13. Constaín GA, Rodríguez-Gázquez MA, Ramírez Jiménez GA, Gómez Vásquez GM, Mejía Cardona L, Cardona Vélez J. Diagnostic validity and usefulness of the Eating Attitudes Test-26 for the assessment of eating disorders risk in a Colombian male population. *Aten Primaria* [Internet]. 2016;49(4):206-213. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2016.02.016>
14. Palomino Floriano A, Aquino Andrea A. Adaptación del Body Shape Questionnaire (BSQ) en jóvenes varones universitarios de Lima Metropolitana [Internet]. 2018. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625008/Palomino_fa.pdf
15. Angarita Barrera MA. Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y el uso de redes sociales [Internet]. Pontificia Universidad Javeriana; 2020 [citado 2024 Sep 18]. Disponible en: <https://repositorio.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50021/Final%20-%20Trabajo%20de%20grado%20Maria%20Alejandra%20Angarita.%20Final.pdf>
16. Amelia T, Zainita UH, Martha E. Social media use behavior and social media disorder among Faculty of Public Health students during the COVID-19 pandemic. *Kesmas* [Internet]. 2023;18(4):265-270. Disponible en: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i4.62920>
17. Li J, Kawamoto T, Maeda T. Associations between social media use and disordered eating: a cross-national comparison between Japanese and Chinese university students. *J Eat Disord* [Internet]. 2023;11(1):23. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00756-8>
18. Aslam Z, Hussain S, Iqbal F. Association between social networking addiction and eating disorders among adolescents and young adults in Pakistan. *J Eat Disord* [Internet]. 2023;11(1):8. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00687-4>
19. Al Banna MH, Sayeed A, Kundu S, Begum MR, Hossain S, Dola ST, et al. The association between internet addiction and disordered eating behaviors among university students: the mediating role of psychological distress. *J Eat Disord* [Internet]. 2023;11(1):15. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00705-5>
20. Imperatori C, Innamorati M, Continisio M, Balsamo M, Tamburello S, Fabbicatore M. The association among muscle dysmorphia, social media abuse and disordered eating in young adults. *J Eat Disord* [Internet]. 2021;9(1):18. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00402-0>