

Elecciones dietarias en adultos de la Provincia de Buenos Aires: motivos y referentes de consulta

Dietary choices among adults in the Province of Buenos Aires: motives and consultation references

Lic. Traverso Regina, Dra. Alsina Estefanía, Mgtr. Bonavita Antonela, Lic. Di Iorio Ornella, Lic. Guerrero Marcela, Lic. Rui Sofía.

Grupo de estudio Obesidad, Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires

Resumen

Introducción: el exceso de información digital sin respaldo científico sobre dietas representa una barrera para los consultantes, y podría llevar a las personas a adoptar prácticas alimentarias inadecuadas y riesgosas para su salud.

Objetivo: identificar las conductas dietéticas y los referentes elegidos para su implementación en los últimos 5 años, en población mayor de 18 años residente en la Provincia de Buenos Aires.

Materiales y método: estudio cuantitativo, exploratorio, descriptivo y transversal, con muestreo no probabilístico, por conveniencia. Se efectuó una encuesta anónima, semiestructurada y autoadministrada (Google Forms®). Se indagó sobre elecciones dietarias, tipos de elecciones, tiempo de adherencia, ámbito y medio de consulta, referentes elegidos y conocimiento sobre su acreditación profesional. Las variables categóricas se resumieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes, utilizando un análisis descriptivo, y se compararon mediante el test X^2 . El análisis estadístico se realizó con programas Jamovi (2.3.28).

Resultados: se encuestó a 683 personas, 80,8% fueron mujeres cisgénero, mayoritariamente entre 18 y 49 años. El 47,1% (n=322) realizó dieta en los últimos 5 años, principalmente motivados por la salud y la estética y eligieron la dieta convencional/hipocalórica. Entre los referentes más consultados por los encuestados se encontraron profesionales de la nutrición (64%), referentes no profesionales (18%), y el 18% restante con ambos. Instagram se destaca como la plataforma virtual más elegida.

Conclusiones: aunque los licenciados en nutrición son los profesionales más solicitados, es notable el porcentaje de la población que consulta a otros referentes sin formación profesional en el tema. Un tercio de los encuestados sigue los consejos de personas sin formación en nutrición o cuyo estatus profesional es desconocido. La dieta más popular y con mayor adherencia fue la convencional o hipocalórica. Las redes sociales, muy consultadas actualmente, deben ser consideradas por nutricionistas.

Palabras clave: Conducta alimentaria; Dieta; Redes sociales; Educación alimentaria y nutricional; Nutricionistas.

Abstract

Introduction: The excess of digital information on diets lacking scientific support represents a barrier for individuals seeking guidance and could lead people to adopt inappropriate and risky dietary practices for their health.

Objective: To identify dietary behaviors and the sources selected for their implementation over the last 5 years among people over 18 years of age residing in the Province of Buenos Aires.

Materials and method: Quantitative, exploratory, descriptive, and cross-sectional study, using non-probabilistic convenience sampling. An anonymous, semi-structured, self-administered survey (Google Forms®) was conducted. Dietary choices, types of choices, duration of adherence, consultation setting and medium, selected role models, and knowledge of their professional credentials were investigated. Categorical variables were summarized using absolute frequencies and percentages through descriptive analysis and compared using the X^2 test. Statistical analysis was performed using Jamovi software (2.3.28).

Results: A total of 683 individuals were surveyed; 80.8% were cisgender women, mostly between 18 and 49 years of age. Of the participants, 47.1% (n=322) had followed a diet within the last 5 years, mainly motivated by health and aesthetic reasons, and most chose a conventional/hypocaloric diet. Among the most frequently consulted sources were nutrition professionals (64%), non-professional sources (18%), and both types of sources (18%). Instagram stood out as the most frequently chosen virtual platform.

Conclusions: Although registered nutritionists are the most frequently consulted professionals, the proportion of the population seeking advice from other sources without professional training in the field is noteworthy. Approximately one-third of respondents follow advice from individuals without nutrition training or whose professional status is unknown. The most popular diet and the one with the greatest adherence was the conventional or hypocaloric diet. Social media, which are widely consulted today, should be considered by nutrition professionals.

Keywords: Eating behavior; Diet; Social media; Food and nutrition education; Nutritionists.



DIAETA es propiedad de la Asociación Argentina de Licenciados en Nutrición y mantiene la propiedad intelectual.

ISSN 0328-1310
ISSN 1852-7337 (En línea)

Contacto:

Lic. Traverso Regina,
reginatraverso01@gmail.com
@traverso.regina

Recibido: 06/06/2025. Envío de revisiones al autor: 05/09/2025. Recepción versión corregida: 23/09/2025. Aceptado en su versión corregida: 30/05/2026

Declaración de conflicto de intereses:

las autoras declaran no presentar conflictos de intereses en el presente trabajo.

Fuente de financiamiento:

el grupo de estudio no posee financiamiento.

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Indizada en LILACS, SciELO y EBSCO; catálogo del sistema LATINDEX. Incorporada al Núcleo Básico Revistas Científicas Argentinas, CONICET

Introducción

La alimentación representa uno de los determinantes más importantes de la salud y el bienestar humano, siendo una conducta que se encuentra influenciada por múltiples factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales (1). En las últimas décadas, el interés por las dietas y patrones alimentarios ha experimentado un aumento exponencial, impulsado principalmente por la creciente prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y el énfasis en la relación entre alimentación y salud (2).

En este contexto, ha surgido una proliferación sin precedentes de información sobre dietas y alimentación saludable, fenómeno que se ha intensificado con el desarrollo de las tecnologías digitales y las redes sociales (3). Además, el exceso de información difundida sin respaldo científico sobre dietas para perder peso puede dificultar la creación de un plan de alimentación con la ayuda de un profesional capacitado (4).

En la práctica clínica, es frecuente encontrarse con pacientes que han seguido dietas durante años. Algunos han recibido orientación de profesionales de la salud, mientras que otros se han basado en consejos de personas sin formación nutricional o en información encontrada en internet (5,6). Todo esto ocurre en un contexto de información contradictoria y una crisis de confianza de los pacientes, que en muchos casos adoptan prácticas peligrosas para la salud (7). Aunque la mayoría de las veces recurren a estas dietas con el fin de perder peso, algunos las siguen por razones de salud, para mejorar sus hábitos alimenticios o simplemente para alcanzar el ideal de belleza promovido socialmente (8). En las redes sociales, se promueve el ideal de belleza ligado a la delgadez, y quienes manejan estas cuentas (en su mayoría sin formación nutricional) sugieren diversos cambios a sus seguidores para lograrlo. La facilidad de acceso a esta información, hace que sea ampliamente consultada (9-12), así como la oferta de opciones mágicas y con resultados rápidos. La educación y la información responsables son fundamentales para que las personas se alimenten de forma equilibrada (13).

Un dato interesante es que respecto a la información relacionada con la salud, los consumidores priorizan las soluciones y los resultados rápidos antes que profesionales matriculados o con trayectoria profesional (5).

La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) afirma que en la actualidad, diferentes dietas promovidas por profesionales, no profesionales y medios masivos de comunicación son conocidas bajo el concepto dietas de moda (14). Como resultado de la investigación realizada en el 2019 a nivel nacional por UADE y Voices!, se obtuvo que casi 3 de cada 10 (27%) habitantes del país siguen algún tipo de dieta. Entre ellos, el 40% lo hace para bajar de peso (11% de la población total). El 28% realiza dieta por cuestiones de salud y el 20% simplemente porque desea comer mejor (15).

En la publicación reciente de la Guía de Práctica Clínica Nacional sobre Abordaje Integral de la Obesidad en personas adultas, se expone que el 88% de las personas encuestadas por el Ministerio de Salud de la Nación refieren haber realizado al menos una consulta para tratar la obesidad. Asimismo, los resultados muestran que los motivos más mencionados para realizar dietas fueron la salud, el bienestar, la autoestima y la aceptación (16).

Regina Traverso.
ID 0009-0006-2767-9043.
Diplomada en Educación Médica, Universidad Nacional de Tucumán. Docente, Facultad Ciencias de la Salud, UNICEN. Coordinadora del Grupo de estudio Obesidad, Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires.

Estefanía Alsina
ID 0009-0009-7713-8394.
Dra. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Odontología. Docente, Facultad Ciencias de la Salud, UNICEN.

Antonela Bonavita
ID 0009-0008-4562-7153.
Magíster en Nutrición Humana, Universidad de Granada, España. Hospital Materno Neonatal Estela de Carlotto. Docente UNTREF, UCA.

Ornella Di Iorio
ID 0009-0008-7424-9673.
Lic. Nutrición. Centro de Salud Universitario Padre Gino, Florencio Varela. Docente, Instituto de Ciencias de la Salud, UNAJ.

Marcela Guerrero
ID 0009-0002-7852-8588. Lic. Nutrición. Consultorio privado IOMA.

Sofía Rui
ID 0009-0007-9655-7557.
Lic. Nutrición. IDIP - HIAEP. Sor María Ludovica, La Plata. Docente, Facultad de Ciencias de la Salud, UCA LP.

Cómo citar:
Traverso, R y col. Elecciones dietarias en adultos de la Provincia de Buenos Aires: motivos y referentes de consulta. DIAETA (B.AIRES) 2026; 44: e2604401

Existe un vacío de conocimiento respecto a los motivos de elecciones dietarias específicas de la población bonaerense, las fuentes de información que consultan y los referentes que influyen en sus decisiones alimentarias. Esto resulta particularmente relevante considerando que las elecciones dietéticas impactan directamente en el estado nutricional y la salud de la población, pudiendo contribuir tanto a la prevención como al desarrollo de diversas patologías.

Objetivo

Identificar las conductas dietantes y los referentes elegidos para su implementación en los últimos 5 años, en población mayor de 18 años que reside en la Provincia de Buenos Aires.

Materiales y método

Se realizó un estudio cuantitativo, exploratorio, descriptivo y transversal, con muestreo no probabilístico por conveniencia. La población objetivo estuvo compuesta por personas mayores de 18 años residentes en la Provincia de Buenos Aires. Se incluyó a quienes otorgaron su consentimiento informado para participar y completaron la encuesta en su totalidad.

La recolección de datos se llevó a cabo entre octubre de 2023 y septiembre de 2024, mediante una encuesta ad hoc semiestructurada, autoadministrada y anónima, diseñada específicamente para este estudio debido a la ausencia de instrumentos validados que abordan integralmente las variables de interés en el contexto poblacional argentino. El instrumento fue diseñado en Google Forms y estuvo compuesto por 9 secciones y 13 preguntas de opción múltiple de respuesta tipo abanico, con una opción abierta. La estructura incluyó preguntas filtro para dirigir el flujo de respuestas, junto con preguntas de identificación sociodemográfica, de opinión

y de motivos relacionados con las elecciones dietarias.

La validez de contenido del cuestionario fue evaluada mediante un proceso estructurado de revisión por expertos en la temática, quienes analizaron sistemáticamente cada ítem en términos de claridad conceptual, relevancia temática, adecuación al contexto poblacional y alineación con los objetivos del estudio. El panel de expertos evaluó la pertinencia de las categorías de respuesta, la comprensibilidad del lenguaje utilizado y la exhaustividad de las opciones presentadas para cada variable. Las observaciones recibidas fueron analizadas por el equipo investigador y se implementaron modificaciones pertinentes. Posteriormente, se condujo una prueba piloto con participantes que cumplían los criterios de inclusión, lo que permitió identificar dificultades de comprensión residuales y evaluar el tiempo de completado. Los resultados de la prueba piloto confirmaron la funcionalidad del instrumento y no requirieron modificaciones adicionales significativas.

Para verificar la residencia en la Provincia de Buenos Aires, se incluyó una pregunta específica sobre el partido/municipio de residencia actual al inicio del cuestionario, siendo éste un criterio de inclusión obligatorio. La difusión del cuestionario se realizó a través de redes sociales digitales (WhatsApp e Instagram) dirigidas a grupos y páginas locales de diferentes partidos de la provincia, así como mediante códigos QR colocados en espacios físicos (consultorios médicos, universidades, centros comerciales y espacios comunitarios) distribuidos en diferentes zonas geográficas de la provincia para asegurar representatividad territorial.

Las características sociodemográficas se describieron sobre el total de participantes, mientras que el análisis de las elecciones dietarias (tipo de dieta, duración, motivos, referentes consultados y plataformas utilizadas) se realizó sobre la submuestra que refirió haber realizado

algún tipo de dieta o cambio de alimentación en los cinco años previos al estudio.

Las variables analizadas incluyeron:

- Género autopercebido
- Edad, agrupada en intervalos (18 a 24, 25 a 34, 35 a 49, 50 a 64 y 65 años o más).
- Realización de dietas en los últimos 5 años (sí/no)
- Motivo para iniciar la dieta (salud, estética o ambos motivos y otros: abierta)
- Tipo de dieta realizada (dieta convencional/hipocalórica, dieta keto/cetogénica, ayuno intermitente, vegetariana/vegana /alimentación basada en plantas (ABP), dieta paleolítica, dieta DASH, dieta baja en hidratos de carbono (HC), dieta libre de gluten, dieta detox, hiperproteica, disociada, u otra a completar)
- Duración de la dieta (agrupada en intervalos: hasta 6 meses, de 6 a 12 meses, de 12 a 18 meses y más de 18 meses)
- Modalidad de consulta del referente para el asesoramiento dietético (presencial, virtual o ambas).
- Tipo de referente consultado (profesional, no profesional o ambos).
- Referente específico consultado (nutricionista/licenciado en Nutrición; médico; médico especialista en nutrición; entrenador, profesor de educación física o instructor; coach; esteticista; chef o cocinero; influencer profesional; influencer no profesional; o entorno cercano).
- Plataformas digitales utilizadas para informarse sobre dietas (Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, YouTube, Zoom/Google Meet, Google)
- Conocimiento de los encuestados sobre la capacitación del profesional o referente consultado

Se realizó un análisis descriptivo de las variables categóricas mediante la presentación de frecuencias absolutas (n) y porcentajes (%). Para

la comparación de proporciones entre variables categóricas, se utilizó la prueba de chi-cuadrado (χ^2), o la prueba exacta de Fisher cuando fue necesario, de acuerdo con las frecuencias esperadas. El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software Jamovi (versión 2.3.28).

Aspectos éticos

Para garantizar los aspectos éticos de la investigación, se informó adecuadamente a cada participante y se respetaron los principios establecidos en la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos (UNESCO, 2005), la Declaración de Helsinki (1964), las Normas Internacionales de Ética para la Investigación Biomédica en Seres Humanos del CIOMS (2016), las Guías Operacionales para Comités de Ética que Evalúan Protocolos de la OMS (2000), y la Ley N.º 15.462 de la Provincia de Buenos Aires sobre aspectos éticos de la investigación en seres humanos, así como sus sucesivas actualizaciones.

Se garantizó la confidencialidad de los datos recolectados, que no incluyeron información que permitiera la identificación personal de los encuestados, conforme al inciso d del artículo 11 de la Ley Nacional 25.326 de Protección de Datos Personales. Asimismo, todos los participantes otorgaron su consentimiento informado previo a la participación, asegurando su carácter voluntario y la comprensión de los objetivos del estudio.

Resultados

Características sociodemográficas

Se encuestó a un total de 683 personas mayores de 18 años, residentes en la Provincia de Buenos Aires. La mayoría se autopercebía como mujer cisgénero (81%). En cuanto a la distribución por edad, predominaron los grupos de 35 a

49 años (30,6%), seguidos por los de 25 a 34 años (28,4%), 18 a 24 años (27,7%), 50 a 64 años (10,7%) y mayores de 65 años (2,6%).

Elecciones dietarias

Entre las personas que refirieron haber realizado dieta los últimos 5 años ($n=322$), no se observaron diferencias estadísticamente significativas según rango etario ni género autopercebido ($p \geq 0,05$) (Figuras 1 y 2).

Motivos para iniciar una dieta

Los motivos más frecuentes para iniciar una dieta fueron combinaciones entre razones de

salud y estética, sin diferencias significativas entre los grupos etarios ($p \geq 0,05$). Un 5,5% mencionó otros motivos tales como el antiespecismo o la búsqueda de una dieta del metabolismo acelerado, destacándose el grupo etario de 18 a 24 años con aproximadamente un 10% de los motivos antes referidos (Figura 3).

Tipos de dietas y duración

Las dietas más reportadas fueron la hipocalórica ($n=150$), el ayuno intermitente ($n=98$) y la vegetariana/vegana/basada en plantas ($n=67$), mientras que las menos frecuentes fueron la disociada ($n=37$), DASH ($n=6$) y paleolítica ($n=5$) y en la mayoría de los casos, el mayor porcentaje se concentró en el tramo de hasta 6 meses.

Figura 1. Porcentaje de personas encuestadas que realizaron dietas en los últimos 5 años, según grupo etario, en la Provincia de Buenos Aires ($n=683$).

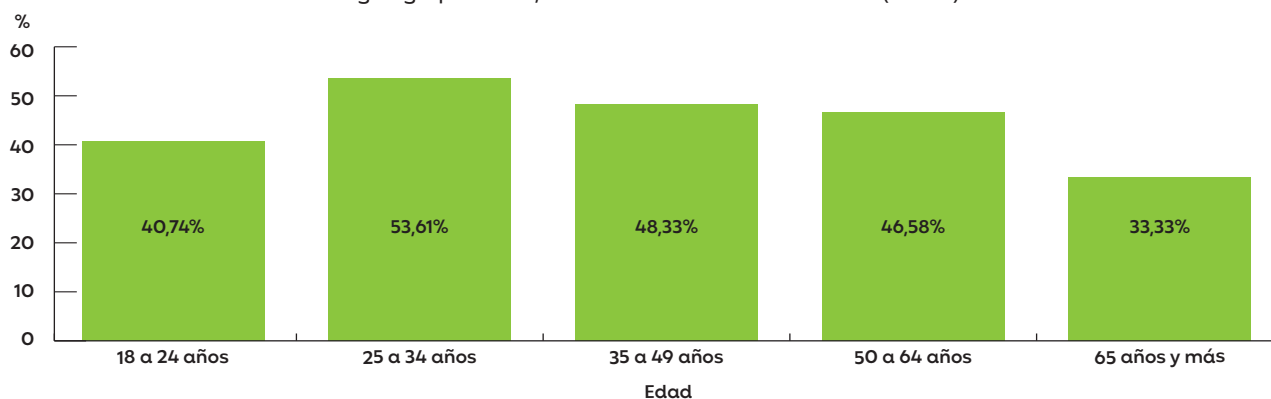


Figura 2. Distribución del género de las personas encuestadas que realizaron dietas en los últimos 5 años en la Provincia de Buenos Aires ($n=683$).

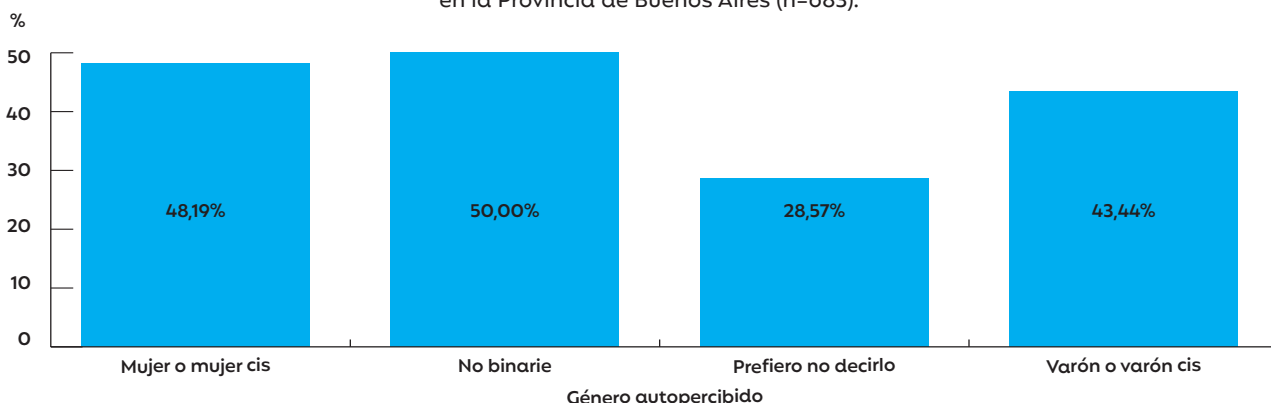


Figura 3. Motivos referidos por población mayor de 18 años encuestada para realizar dieta en los últimos 5 años en la provincia de Buenos Aires, distribución por grupos etarios, (n=322).

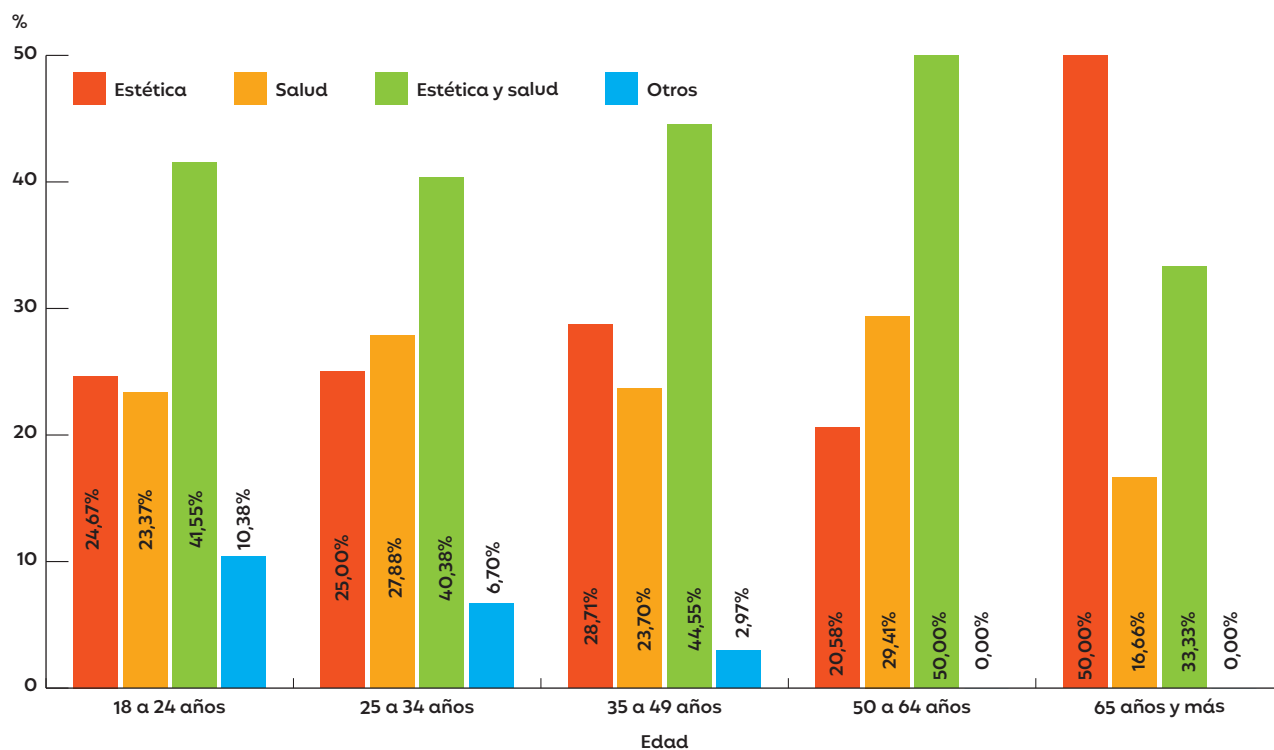
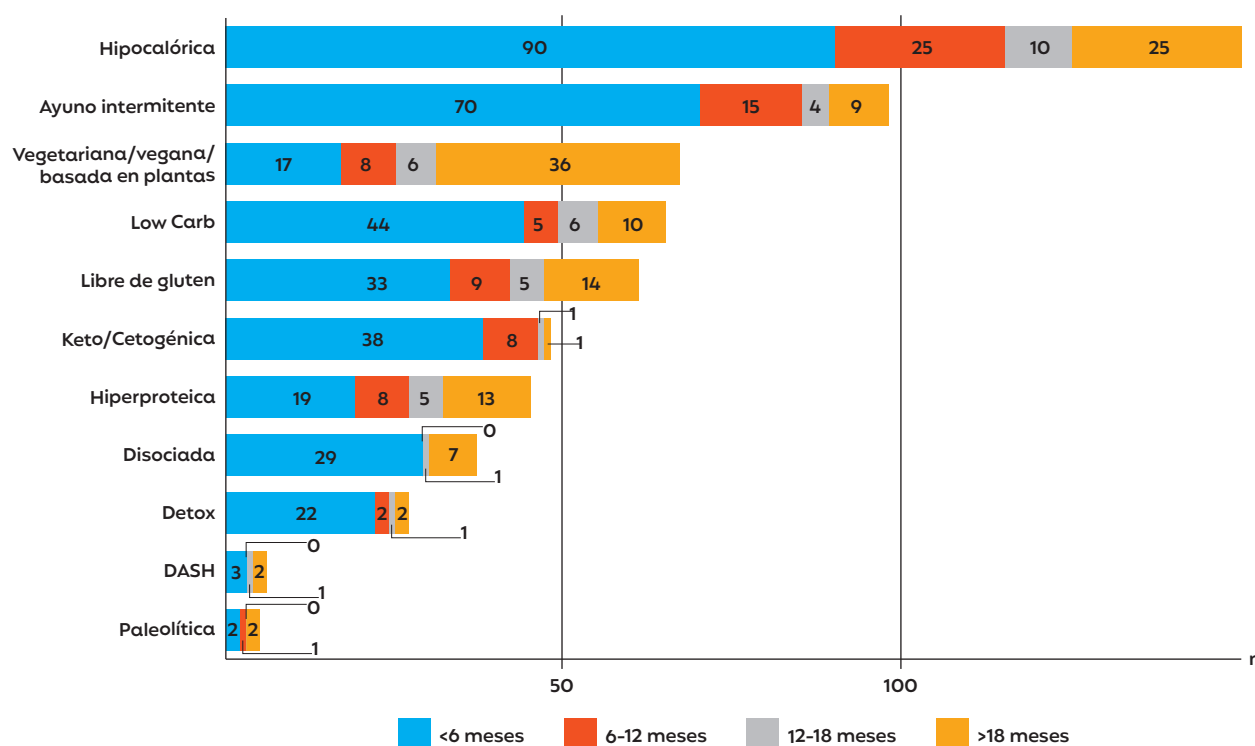


Figura 4. Distribución de las dietas según tipo y duración del cumplimiento (en meses), expresada en número de menciones (n=322 personas encuestadas).



Las dietas vegetarianas, veganas y basadas en plantas fueron las que mostró mayor sostenimiento a largo plazo, con un 53,7% de los casos en el tramo >18 meses. En contraste, las dietas cetogénica, detox y ayuno intermitente presentaron menos del 15% de respuestas en tramos superiores a 12 meses (Figura 4).

la salud, mientras que un 18% consultó únicamente a personas sin formación profesional y el resto, refirió haber consultado a ambos (Figura 5). Los referentes más mencionados fueron nutricionistas, familiares y amigos, médicos e influencers. En menor proporción, se reportaron coaches, esteticistas, chefs y cocineros. (Figura 6)

Referentes consultados

Entre quienes realizaron dietas (n=322), el 64% consultó exclusivamente a profesionales de

Plataformas virtuales utilizadas

Entre las personas que realizaron dietas (n=322), la plataforma virtual más consultada

Figura 5. Referentes profesionales y no profesionales elegidos por la población encuestada para conocer sobre dietas (n=322).

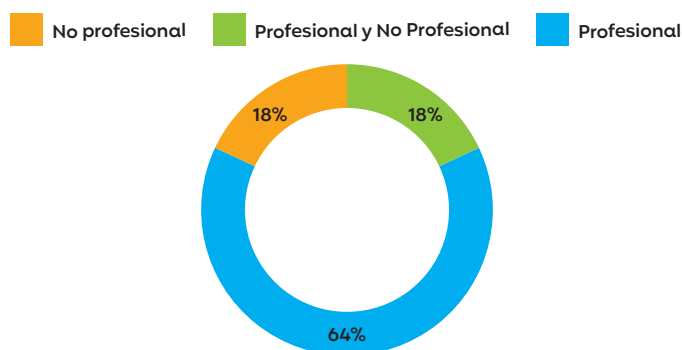


Figura 6. Frecuencia (%) de referentes consultados por la población encuestada (n=322).

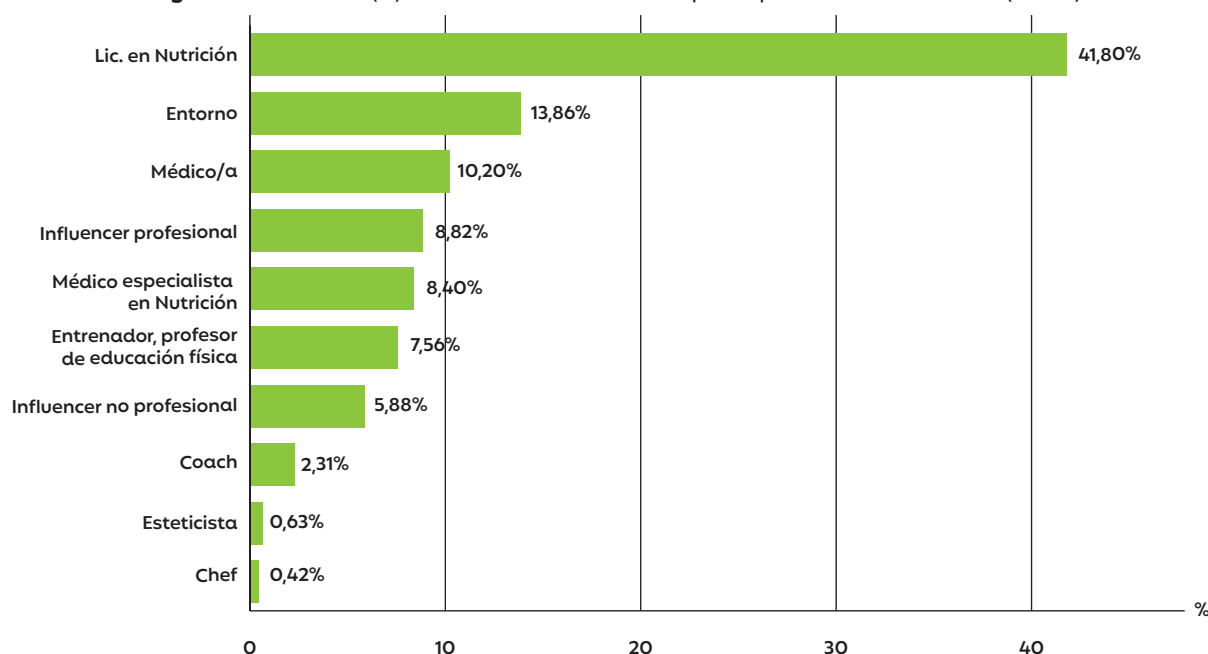
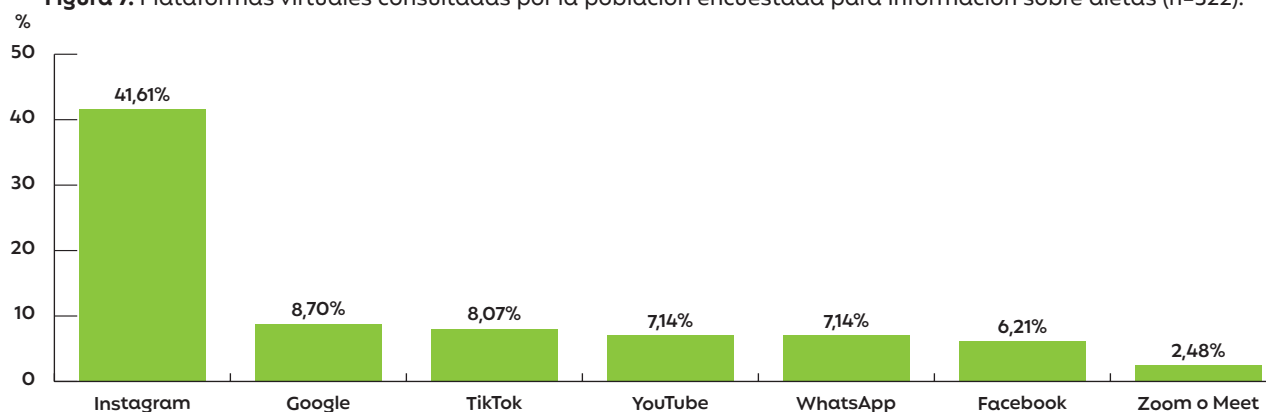


Figura 7. Plataformas virtuales consultadas por la población encuestada para información sobre dietas (n=322).

para obtener información fue Instagram con un 41,6% de las menciones. Le siguieron, el motor de búsqueda de Google (8,7%) y la red TikTok (8,07%). (Figura 7).

Discusión

El presente estudio ha permitido caracterizar las conductas dietéticas en los últimos cinco años y los referentes consultados para su implementación por personas mayores de 18 años residentes en la Provincia de Buenos Aires. Aunque, la mayoría de los encuestados se identificó como mujer cis (81%) y pertenecía al grupo etario de 35 a 49 años, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en la adopción de dietas en función del género ni de la edad.

Aproximadamente, el 47,1% de los participantes indicó haber seguido alguna dieta en los últimos cinco años, una proporción que se alinea con estudios nacionales que reflejan una creciente tendencia hacia la adopción de dietas en la población general, ya sea por motivos de salud, estéticos o como parte de procesos de cambio de hábitos (15-17). La mayoría de los encuestados indicó que sus decisiones dietéticas estuvieron motivadas por una combinación de factores relacionados con la salud y la estética. Este patrón

refleja la complejidad del fenómeno dietante, en el que confluyen no solo factores clínicos, sino también influencias sociales y culturales (16). Según la Guía de Práctica Clínica Nacional sobre el Abordaje Integral de la Obesidad en Adultos, el 88% de las personas han consultado, al menos una vez, sobre la obesidad por motivos predominantes como la salud, el bienestar, la autoestima y la aceptación. Además, en estudios citados por esta Guía, se expresa que casi el 30% de la población adulta, mayor de 18 años con obesidad, sigue algún tipo de dieta, siendo la pérdida de peso el principal motivo (40%), seguido por razones de salud (28%) y la mejora de la alimentación (20%) (16).

Las dietas referidas por los participantes del estudio presentado fueron variadas, tanto en tipo como en duración y motivación. La dieta convencional o hipocalórica fue la más seguida, y su adherencia se mantuvo alta en el tiempo, similar a las dietas basadas en plantas, vegetarianas o veganas. En contraste, las dietas cetogénica, disociada, detox y libre de gluten se caracterizaron por una mayor adherencia en los primeros seis meses, siendo abandonadas con mayor frecuencia. Este patrón coincide con la literatura existente, que indica que las dietas restrictivas y de moda, sin acompañamiento profesional, tienen una menor sostenibilidad y un mayor riesgo de abandono (4,9,11,19).

Según los resultados de una encuesta realizada por KANTAR/TNS y difundida por Infobae, el 50% de los participantes consideró a los nutricionistas como la principal fuente de información en temas de salud y alimentación, mientras que el 42% refirió consultar sitios web y revistas. Además, los médicos clínicos (37%) y las celebridades (31%) también fueron identificados como referentes importantes, particularmente entre las mujeres menores de 35 años (4). Respecto de los referentes elegidos en la presente publicación, el 64% de los encuestados recurrió a profesionales de la salud. Dentro de este grupo, el 66,7% consultó a un licenciado en Nutrición, siendo el profesional más elegido. En contraste, el 36% de quienes realizaron dietas consultó a personas sin formación profesional o no pudo identificar si el referente contaba con matrícula habilitante. Este resultado adquiere especial relevancia en un contexto caracterizado por la sobreinformación y el acceso inmediato a contenidos digitales, donde las redes sociales, particularmente Instagram, se han convertido en una fuente frecuente de información, aunque no siempre basada en evidencia científica (18).

A nivel nacional, un estudio de opinión pública realizado en Argentina, reveló que casi 3 de cada 10 argentinos siguen a referentes/influencers en redes sociales en temas de alimentación; práctica más común entre mujeres y personas jóvenes (15). Si bien los resultados del presente estudio no son directamente comparables, se observa una tendencia similar, ya que 4 de cada 10 encuestados consultaban influencers para obtener recomendaciones dietéticas.

El uso de las plataformas virtuales como fuente de consulta en alimentación y nutrición, da cuenta de la oportunidad para los profesionales de la nutrición de involucrarse activamente en estos espacios, aunque también pone en evidencia la crisis de confianza en las recomendaciones nutricionales. La multiplicidad de discursos en redes sociales genera mensajes contradictorios y carentes de base científica,

los cuales se difunden rápidamente, alcanzando un gran número de personas con información errónea (20).

El presente estudio tiene limitaciones propias del muestreo no probabilístico, sesgo de auto-selección, con predominio de mujeres jóvenes. Se necesitan más estudios que permitan comprender las elecciones dietarias de las personas.

Conclusiones

Los resultados hallados permiten concluir que:

- No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la realización de dietas según género ni edad.
- Los motivos más elegidos para realizar algún tipo de dieta fueron la estética y la salud.
- La dieta más elegida fue la convencional o hipocalórica. Las dietas convencional y la vegetariana, vegana o basada en plantas fueron las que las personas lograron sostener por más tiempo.
- Aunque los licenciados en Nutrición fueron los profesionales más solicitados, es notable el porcentaje de la población que consultó a otros referentes sin formación profesional en el tema.
- Resulta imperioso realizar campañas de concientización acerca de la importancia de consultar sobre temas nutricionales y alimentarios con profesionales habilitados, utilizando diferentes redes sociales, en especial Instagram la cual representó la plataforma más consultada por la población encuestada.
- Las redes sociales pueden ser un recurso para fomentar el uso responsable de las mismas, evitando la infoxicación. Para lograr una mayor presencia de los nutricionistas en las plataformas digitales, es fundamental que se formen en su uso

para optimizar su alcance y llegar al mayor público posible.

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de desarrollar estrategias de comunicación y educación alimentaria que fomenten hábitos seguros, sostenibles y fundamentados en evidencia científica. Además, es crucial educar a la población en el uso crítico de las tecnologías de la información y la comunicación para reducir la exposición a contenidos sin respaldo científico,

mejorando así la calidad de las decisiones relacionadas con la salud y la alimentación.

Agradecimientos

Al Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires y a la asesora metodológica, Dra. Natalia Elorriaga por brindarnos el acompañamiento y asesoría imprescindibles para la realización del presente estudio.

Referencias bibliográficas

1. Antún C, Amicone M, Bitar M. Promotoras y promotores de una alimentación sana, segura y soberana. Módulo 2. La alimentación es cultura [Internet]. Argentina: Ministerio de Desarrollo Social; 2022. (Revisado el 4 de mayo de 2025). Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/isis_modulo_2_la_alimentacion_es_cultura.pdf
2. Instituto Nacional de Estadística y Censos. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. [Internet] 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019. (Revisado el 24 de febrero de 2024). Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
3. Ojeda-Martín Á, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G, y col. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. J Neg No Posit Results. 2021;6(10):1289-1307. (Revisado el 4 de mayo de 2025). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2529-850X2021001001289
4. Infobae. Infociclos: cómo el exceso de información y los mitos instalados atentan contra la dieta de los argentinos [Internet]. 17 nov 2017. (Revisado el 2 de abril de 2024). Disponible en: <https://www.infobae.com/tendencias/nutriglam/2017/11/17/infociclos-como-el-exceso-de-informacion-y-los-mitos-instalados-atentan-contra-la-dieta-de-los-argentinos/>
5. Katz M, Cappelletti AM. Obesidad: encrucijadas y abordajes. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Akadia; 2018.
6. Boczkowski P, Mitchelstein E, Matassi M. El medio ya no es medio ni mensaje [Internet]. Revista Anfibia; 2016. (Revisado el 10 de marzo de 2024). Disponible en: <https://www.revistaanfibia.com/ensayo/medio-ya-no-mensaje/>
7. D'Agostino M, Medina Mejía F, Martí M, Novillo-Ortiz D, Hazrum F, De Cosío FG. Infociclos en salud. La sobrecarga de información sobre salud en la web y el riesgo de que lo importante se haga invisible. Rev Panam Salud Publica [Internet]. 2017. (Revisado el 2 de abril de 2024). Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/34334>
8. Perloff RM. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. Sex Roles. 2014; 71(11-12): 363-377.
9. López SC. Influencia de las redes sociales y su impacto en la percepción de la imagen corporal. Revisión sistemática de revisiones sistemáticas. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2022; 26: 49-50. (Revisado el 10 de marzo de 2024). Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1813>
10. Rodríguez Rossi R. La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. Investig Salud. 2006; 8(2): 95-98.
11. Sforzin V. Redes sociales en Latinoamérica. De los usos a las estrategias colectivas. 2016 [Internet]. (Revisado el 10 de octubre de 2024). Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8858/ev.8858.pdf

12. Tarullo R. Jóvenes, medios y redes sociales: representaciones, usos y prácticas antes y durante la pandemia [Internet]. Junín: Universidad Nacional del Noroeste de la Provincia de Buenos Aires; 2021. (Revisado el 10 de marzo de 2024). Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/191820/CONICET_Digital_Nro.181b39ab-5e86-4628-a278-c024a8768271_C.pdf
13. Sayar R. Dietas de moda, descenso de peso y salud [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: AADyND; 2015. (Revisado el 10 de marzo de 2024). Disponible en: [https://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla-aadynd---dietas-agosto-15-f\).pdf](https://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla-aadynd---dietas-agosto-15-f).pdf)
14. Argueso S, Lavayén DV, Lindenberg M, Sotelo F, Celayeta A, Kosorieh E. Dietas de moda en Instagram: un análisis con perspectiva de género. *Nutr Investiga* [Internet]. 2021; 6(2): 541-587. (Revisado el 4 de mayo de 2025). Disponible en: http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/21b/otn/931_c.pdf
15. Centro de Investigaciones Sociales, UADE, Voices. Informe de opinión pública: salud y alimentación [Internet]. 2019. (Revisado el 10 de marzo de 2024). Disponible en: <http://www.marketing.uade.edu.ar/Informe%20CIS%202019%20n.%206%20%20Salud%20y%20Alimentaci%C3%B3n%20Saludable%20-%20ISSN%202618-2173.pdf>
16. Ministerio de Salud de la Nación. Guía práctica clínica nacional sobre abordaje integral de la obesidad en personas adultas. Versión breve [Internet]. Argentina: Ministerio de Salud; 2023. (Revisado el 24 de febrero de 2024). Disponible en: https://drive.google.com/file/d/16rgl_zAldb9RQbozaqhMHn9atV_-cMSi/view
17. Cabrera C, Daverio Y, Olivares Y, Palacios L, Polischer G, Miguel L. Profesionales de la nutrición. Perspectivas y expectativas del consultante. *Nutr Investiga* [Internet]. 2023; 8(2): 314-316. (Revisado el 4 de mayo de 2025). Disponible en: https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/23b/otn/1014_r.pdf
18. Bianculli V, Hernández C, Malacalza C, Quiroga V, Antún C. Influencia de Instagram en el consumo de suplementos dietarios, realización de dietas de moda y conocimientos sobre alimentación y nutrición en mujeres adultas jóvenes. *Nutr Investiga* [Internet]. 2023; 8(1): 421-506. (Revisado el 4 de mayo de 2025). Disponible en: https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/23a/otn/995_c.pdf
19. Pilgrim K, Bohnet-Joschko S. Selling health and happiness: how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC Public Health*. 2019; 19(1): 1054.
20. Muñoz D, Muñoz M, Vera A, Venza S. Instagram como herramienta para el desarrollo profesional de nutricionistas. *Nutr Investiga* [Internet]. 2024; 9(1): 608-677. (Revisado el 4 de mayo de 2025). Disponible en: <https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/24a/otn/1012c.pdf>