



La alimentación y las redes sociales

Nutrición, 25/05/2020



Hoy en día, las redes sociales son una parte fundamental de la vida de muchas personas, influyendo fuertemente en las tendencias seguidas principalmente por las generaciones más jóvenes. Uno de los aspectos más importantes que se ha visto modificado por el uso de las redes sociales es la alimentación. Un estudio publicado por el INECHO (Argentina), mencionó que un 45% de los individuos entrevistados realizó nuevas preparaciones culinarias encontradas en redes sociales, a pesar de haber tenido dificultades para acceder a algunos de los ingredientes necesarios. Por otro lado, Innova Market Insights, en España, encontró que las redes sociales afectan las decisiones de compra de alimentos y bebidas

en al menos 1 de cada 10 consumidores. Así mismo, en la Revista Cubana de Informática Médica, se publicó un estudio avalando la utilización de las redes sociales con servicios de mensajería instantánea para dar recomendaciones sobre alimentación saludable en adolescentes; en este último artículo, se destaca la importancia de las redes sociales para llevar a los jóvenes planes de intervención en la nutrición de una forma casual e interesante, incrementando su aceptación por parte de los individuos.

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales pueden tener una influencia positiva en los ámbitos alimenticios. Primeramente, apoyan con la llegada de información nutricional importante a una gran cantidad de población, tanto joven como adulta, que podrá decidir de mejor manera sus hábitos de consumo relacionados con la comida y la bebida. Por otro lado, la Universidad de Santiago de Cali (Colombia) estudió en 2017 la capacidad de las redes sociales de potenciar no solamente los hábitos alimenticios sanos, sino también el ejercicio y otras actividades saludables gracias a su promoción por parte de individuos reconocidos en estos medios, conocidos como influencers. Finalmente, las redes sociales ofrecen una facilidad nunca antes vista para que, tanto extraños como aficionados a las cocinas, puedan atreverse a realizar preparaciones culinarias de mayor complejidad, gracias al seguimiento simplificado y los consejos que ofrecen múltiples canales de cocina en prácticamente cualquier red social.

Sin embargo, no todas las influencias de las redes sociales sobre la alimentación son positivas. Muchos, si no es que todos los jóvenes, pasan por una etapa de adaptación y conflicto durante su adolescencia, resultado del aumento en sus obligaciones escolares, desarrollo de vida social y alteraciones hormonales, volviéndoles extremadamente propensos a experimentar una gran cantidad de trastornos, entre ellos los alimentarios. Este fenómeno se ve potenciado debido a las redes sociales, que muestran una enorme cantidad de imágenes llenas de estereotipos acerca del aspecto físico que, según estos medios, deberían tener las personas. Estos trastornos, como la anorexia y la bulimia, afectan principalmente a niñas y mujeres, debido a la gran cantidad de críticas y requisitos que la sociedad puede imponer sobre ellas; sin embargo, en los hombres pueden presentarse problemas similares enfocados a obtener una mayor ganancia de musculatura.

Definitivamente, las redes sociales son una parte cada vez más importante de la vida, tanto para jóvenes como para adultos,

debido a la gran cantidad de información y de influencia que pueden generar sobre muchos de nuestros hábitos alimenticios, lo cual puede verse reflejado fácilmente en la salud tanto de manera positiva como negativa.

Para obtener consejos nutricionales y recetas, puede buscar en internet las redes y sitios de «El Sardinero».