

# 7. Fuentes de información sobre nutrición y su influencia en la toma de decisiones en la alimentación\*

Sources of information about nutrition and their influence in decision-making in feeding

Flavia Marianela Schinke

Universidad Adventista del Plata  
Libertador San Martín, Argentina  
flavia.schinke@uap.edu.ar

Ivón Joary Padilla Pavón

Universidad Adventista del Plata  
Libertador San Martín, Argentina  
ivon.padilla@uap.edu.ar

Recibido: 7 de mayo de 2024

Aceptado: 14 de junio 2024

## Resumen

**Introducción.** Los saberes sobre la nutrición y la alimentación, así como la forma de transmitir esa información, han sido diferentes con el paso de los años. La alimentación y la nutrición de las personas se ven influenciadas por diversos factores, no solo individuales, sino también sociales, según indica la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. El objetivo general de este trabajo fue identificar las fuentes de información sobre nutrición y cuánto influyen en la toma de decisiones respecto a la alimentación de las personas mayores de 18 años de la ciudad de Viale durante el año 2023.

**Metodología.** El estudio se realizó en la ciudad de Viale, Entre Ríos, desde julio a diciembre de 2023. El diseño fue correlacional, retrospectivo y transversal, con alcance descriptivo y enfoque cuantitativo. La selección de los participantes se realizó por muestreo no probabilístico por conveniencia. Las principales variables estudiadas fueron sexo, edad, nivel de educación, fuentes de información, nivel de confianza, probabilidad de la puesta en práctica y redes sociales.

**Resultados.** Las fuentes de información sobre nutrición que refirieron utilizar los participantes con mayor frecuencia fueron las redes sociales, nutricionistas con matrícula habilitante y sitios de internet. Se encontró relación estadísticamente significativa entre informarse con nutricionistas con matrícula habilitante ( $p = 0,035$ ) y redes sociales ( $p = 0,027$ ) y la edad de los participantes. En cuanto al nivel de confianza, de acuerdo con las fuentes de información más utilizadas, se encontró que nutricionistas con matrícula habilitante fue aquella que les generaba más confianza.

**Conclusión.** Este estudio muestra que las personas se informan en gran medida a través de las redes sociales y de sitios de internet, sobre todo en las poblaciones más jóvenes, aunque sí mostraron un alto nivel de confianza en fuentes asociadas a profesionales de la salud.

---

\* Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.

## Palabras claves

Fuentes de información — Redes sociales — Sitios web — Nutricionistas — Confianza

## Abstract

**Introduction.** Knowledge about nutrition and food, as well as the way of transmitting this information, has been different over the years. People's food and nutrition are influenced by various factors, not only individual, but also social, according to the Food and Agriculture Organization of the United Nations. The general aim was to identify the sources of information on nutrition and how much they influence decision-making regarding to the diet of people over 18 years of age in the city of Viale during the year 2023.

**Methodology.** The study was carried out in the city of Viale, Entre Ríos, since July to December 2023. The design was correlational, retrospective and transversal, with a descriptive scope and quantitative approach. The selection of participants was carried out by non-probabilistic sampling for convenience. The main variables studied were sex, age, level of education, sources of information, level of trust, probability of implementation and social networks.

**Results.** The most frequently used source of information they reported to learn about nutrition were social media, licensed nutritionists, and websites. A statistically significant relationship was found between obtaining information from licensed nutritionists ( $p=0.035$ ) and social media ( $p=0.027$ ), and the age of the participants. Regarding to the level of trust, according to the most used sources of information, it was found that licensed nutritionists were the ones that generated the most trust.

**Conclusion.** This study shows that people largely obtain information through social media and websites, especially in younger populations, although they did show a high level of trust in sources associated with health professionals.

## Keywords

Sources of information — Social media — Websites — Nutritionists — Trust

## Introducción

Los saberes sobre la nutrición y la alimentación, así como la forma de transmitir esa información, han sido diferentes con el paso de los años. Años atrás, los conocimientos sobre las formas de preparación de los alimentos o sus propiedades para la salud eran transmitidos por el saber popular. Con el avance de la ciencia, se han podido comunicar a la población las características de los alimentos que son consumidos, así como las mejores formas de conservación de los productos alimenticios para ser mejor aprovechados. Sin embargo, lo importante no es simplemente el acceso a la información sobre los alimentos, sino que este debe estar acompañado de educación alimentaria certera para que las personas puedan tomar mejores decisiones respecto a su alimentación (1).

La alimentación y la nutrición de las personas se ven influenciadas por diversos factores, no solo individuales, sino también sociales, según indica la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Tanto la divulgación de la información como la disposición de herramientas útiles logran cambios en pos de una mejora en la alimentación y la nutrición de la comunidad (2).

Promover la salud de las personas implica trabajar en entornos que sean positivos para el bienestar, procurar que haya una participación por parte de la comunidad, velar por los sistemas de salud, entre otros (3).

Todos los miembros de una comunidad necesitan manejar información nutricional para mantener prácticas nutricionales adecuadas (4), de esta

manera, se conduce a las nuevas generaciones a alcanzar hábitos alimentarios saludables (5).

Muchas personas se interesan por aprender más sobre nutrición y esto lleva a que se informen mediante diferentes fuentes de información, ya sean formales o informales, según destacan diversos estudios. Las necesidades de información que hay son variadas y específicas, como en casos de embarazos o enfermedades. También se ha visto que existen poblaciones, como los adolescentes y adultos jóvenes, que no son atraídas por las fuentes de información formales, lo que lleva a que reciban educación a partir de medios de comunicación poco confiables (6-12).

La edad y el nivel de escolaridad son factores que influyen en el manejo de la información recibida, en la elección de las fuentes de información a las que se recurre y en el autocuidado, sobre todo cuando se refiere al manejo de enfermedades (13). Los mayores niveles de educación alcanzada y la edad más avanzada también se relacionan positivamente con el conocimiento que tienen las personas sobre nutrición (14).

Algunas investigaciones realizadas en diferentes poblaciones han detectado que una de las fuentes de información más consultadas por las personas es internet. Tanto en redes sociales como en sitios web se encuentran datos, noticias y testimonios sobre salud y nutrición a los que muchas personas pueden acceder. Además, se ha observado que estos espacios son los que más atraen a adolescentes y adultos jóvenes debido al formato utilizado, la forma de transmitir información y la practicidad que brindan (6,8-10,15-18).

La práctica de obtener información sobre nutrición de fuentes distintas a los licenciados en nutrición no siempre se debe a un desconocimiento de esta profesión o a una subestimación de sus conocimientos en esa área. Esta situación se puso de manifiesto en una investigación realizada con atletas, donde se encontró que estos reconocían a los nutricionistas como los profesionales más capacitados para brindar información sobre nutrición. Sin embargo, no siempre tenían acceso a nutricionistas en quienes confiar o que estuvieran cerca de ellos (como podría ser el caso de otras personas, como sus

entrenadores) para realizar consultas o para obtener educación en el ámbito de la nutrición (19).

El tiempo destinado al uso de redes sociales ha aumentado luego del confinamiento por la pandemia del COVID-19, según Goodyear et al. Además, de los diferentes tipos de información recibidos, los que más influyen en la vida de las personas son los relacionados con la alimentación y con un estilo de vida saludable, incluso cuando se tiene una opinión neutral respecto a la confianza sobre la fuente de información (20).

Por otra parte, ciertos hallazgos también apuntan a que la gente recurre a las personas allegadas como fuentes de información sobre nutrición, ya sea que también se consulte con profesionales o no. Se encontró que les interesaba conocer opiniones y experiencias de otras personas para sacar sus propias conclusiones (8-10).

Se ha observado que la población actual tiene acceso a una abundancia de información, la cual, en muchos casos, está desorganizada, lo que conduce a la desinformación y a la infoxicación. Esto significa que las personas no solo están mal informadas, sino que también se ven abrumadas por la cantidad de información que reciben. Asimismo, en investigaciones previas, se ha señalado que la información relacionada con la nutrición a menudo es confusa y cambiante. Por lo tanto, es importante educar a las comunidades para que puedan discernir entre la información verídica y la que no lo es (16,21,22).

Es importante conocer este tema para incentivar la presencia de profesionales de la nutrición en los sitios donde las personas frecuentemente buscan información y de la manera en que lo hacen. Esto es fundamental para que las poblaciones tengan información actualizada sobre nutrición y no abunde la desinformación. Además, esto puede ser útil para influir en las decisiones que toman las personas sobre la nutrición y lograr cambios positivos en su salud.

El problema de esta investigación fue el siguiente: ¿cuáles son las fuentes de información que tienen sobre nutrición y cuánto influyen estas en la toma de decisiones respecto a la alimentación de las personas mayores de 18 años de la población de Viale durante el año 2023?

El objetivo general fue identificar las fuentes de información sobre nutrición y cuánto influyen en la toma de decisiones respecto a la alimentación de las personas mayores de 18 años de la ciudad de Viale durante 2023. Los objetivos específicos fueron los siguientes: explorar las fuentes de información utilizadas; examinar si las personas recurren a profesionales del área de la nutrición

para corroborar la información que poseen; comparar las fuentes de información sobre nutrición según las edades; indagar si la información que reciben las personas sobre nutrición es compartida con los demás, y determinar si las personas confían en las diferentes fuentes de información sobre nutrición a las que tienen acceso.

## Metodología

El estudio se realizó en la ciudad de Viale, Entre Ríos, entre julio y diciembre de 2023. El diseño fue correlacional, retrospectivo y transversal, con alcance descriptivo y enfoque cuantitativo.

La selección de los participantes se realizó por muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: personas que aceptaran participar del estudio, mayores de 18 años y residentes de Viale. Los profesionales o estudiantes del área de la salud quedaron excluidos. El tamaño de la muestra fue de 518 participantes.

Entre las variables establecidas se encuentran las siguientes: sexo, la cual se midió en “femenino” y “masculino”, la edad en años y el nivel de educación formal alcanzado. La variable edad se agrupó en tres categorías: 18-30, 31-44 y 45-70 años. Luego se encuentran las variables frecuencia de información en nutrición; fuentes de información; seguridad sobre las fuentes de información; nivel de confianza; percepción de la influencia de las fuentes de información; probabilidad de la puesta en práctica; existencia de cambios en las decisiones respecto a la alimentación; corroboración de la información; compartir la información; utilización de las redes sociales para informarse sobre nutrición; redes sociales; seguimiento de *influencers* nutricionales en redes sociales, y percepción del aumento del conocimiento. Todas estas se midieron con una respuesta de opción múltiple.

La variable “seguimiento de *influencers* nutricionales en redes sociales” fue extraída de un instrumento de recolección de datos de un estudio realizado por Martínez Gayá y Carrero Bosch (23), adaptado para este estudio. El resto de las variables

pertenecen a un instrumento de recolección de datos de elaboración propia.

Se presentó un formulario de consentimiento informado (ver anexo 1) mediante el cual se les solicitó a las personas que aceptaran participar de la encuesta antes de empezar. Luego se expuso la encuesta, la cual fue elaborada como un cuestionario en línea de Google Forms con 23 preguntas (ver anexo 2). No se pidieron datos identificatorios, por lo que se mantuvo el anonimato de los participantes.

Previamente, se realizó una prueba piloto con quince personas, de forma presencial, para verificar la comprensión de la encuesta. Además, el instrumento fue evaluado por jueces expertos en el área y se realizaron las modificaciones necesarias.

Los procedimientos de recolección de datos fueron la difusión del cuestionario a través de redes sociales digitales, personas allegadas y medios de comunicación. Los participantes debieron ingresar al enlace que los redirigió al formulario y responder si deseaban o no participar de la encuesta; si aceptaban, comenzaban a responder las preguntas. Una vez que hubieran terminado de contestar todas las consignas, debían seleccionar la opción de enviar el formulario.

Los datos fueron cargados y analizados con el software *Perfect Statistical Professional Presented* (PSPP) versión 1.6.2. Se realizó un análisis estadístico descriptivo utilizando medidas de tendencia central, dispersión y forma (asimetría y curtosis). Luego se procedió a realizar un análisis estadístico inferencial con la prueba de chi cuadrado. Se trabajó con un nivel de confianza del 95 %.

El estudio y el consentimiento informado fueron evaluados y aprobados por el Comité de Ética

en Investigación de la Universidad Adventista del Plata (UAP) y registrados bajo la Resolución CEI n.º 60/23.

## Resultados

En este estudio participaron 518 personas, residentes de la ciudad de Viale, de los cuales el 88,2 % (n = 457) eran mujeres. El promedio de edad fue de  $34,67 \pm 12,10$  años (rango 18 a 70). El 32 % tenía un nivel de educación secundaria completa o menor, el 43,2 %, educación terciaria completa o incompleta, el 12 %, educación universitaria en curso o incompleta y el 12,7 %, educación universitaria completa.

Las fuentes de información que los participantes refirieron utilizar con mayor frecuencia para

informarse sobre nutrición fueron las siguientes: redes sociales (44,8 %; n = 232), nutricionistas con matrícula habilitante (38 %; n = 197) y sitios de internet (38 %; n = 197). Las fuentes utilizadas con menor frecuencia fueron: periódicos (18,3 %; n = 95), revistas (18,7 %; n = 97) y radio (19,9 %; n = 103).

La red social que se mostró más utilizada para informarse sobre nutrición fue Instagram (16 %; n = 83) (ver figura 1).

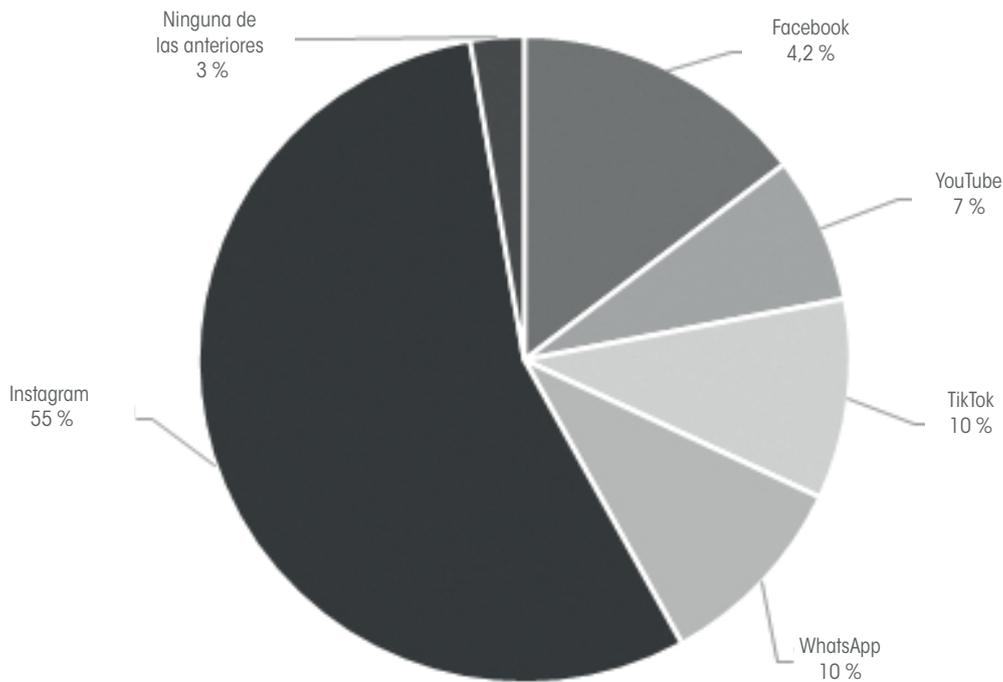


Figura 1. Redes sociales más utilizadas para informarse sobre nutrición

Se encontró relación estadísticamente significativa entre informarse con nutricionistas con matrícula habilitante y la edad de los participantes ( $p = 0,035$ ), siendo los de edad entre 45 y 70 años quienes más lo hacían.

También se encontró relación estadísticamente significativa entre informarse con redes sociales y

la edad de los participantes ( $p = 0,027$ ), siendo los de edad entre 31 y 44 años quienes más lo hacían (ver figura 2).

No se encontró relación estadísticamente significativa entre informarse con sitios de internet y la edad de los participantes ( $p = 0,204$ ) (ver figura 2).

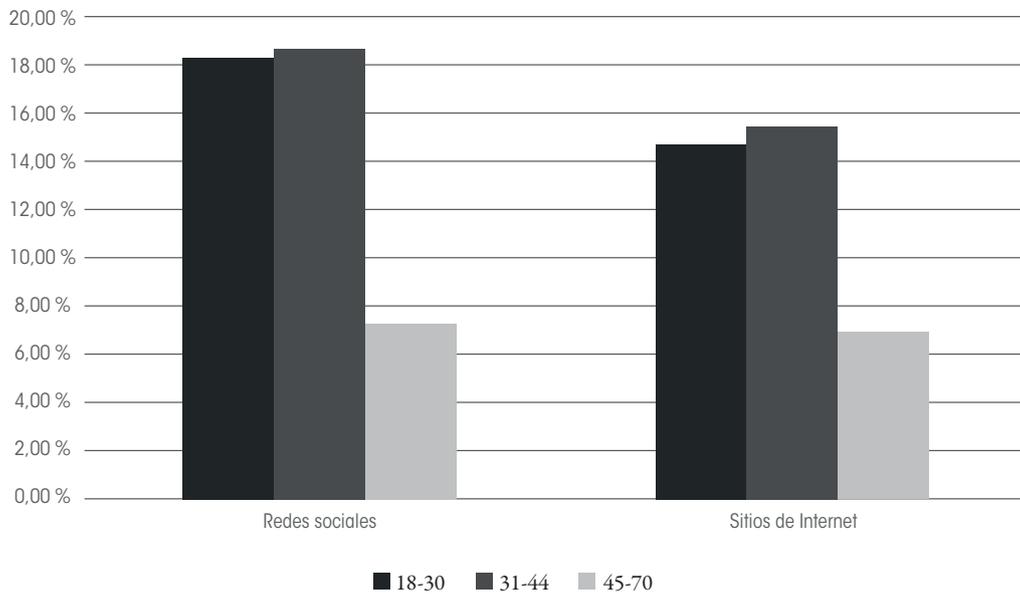


Figura 2. Informarse mediante redes sociales y sitios de internet según la edad

El 59,3 % (n = 307) indicó asegurarse de que las fuentes de información fueran profesionales capacitados en el área de la nutrición, mientras que el 10,6 % (n = 55) informó lo contrario. En cuanto a recurrir a un licenciado en nutrición para corroborar la información obtenida, el 24,7 % (n = 128) indicó que sí lo hace, mientras que el 37,3 % (n = 193) indicó que no lo hace.

La práctica de compartir información nutricional con otras personas fue referida como habitual en el 49,4 % (n = 265) de los casos, mientras

que el 37,5 % (n = 194) indicó hacerlo a veces. Al preguntar sobre compartir esta información mediante redes sociales, el 28,8 % (n = 149) afirmó que lo hacía.

En cuanto al nivel de confianza, de acuerdo con las fuentes de información más utilizadas, se encontró que nutricionistas con matrícula habilitante fue aquella que les generaba más confianza (93,8 %, n = 486), seguida de sitios de internet (15,4 %, n = 80) y redes sociales (11,8 %, n = 61) (ver figura 3).

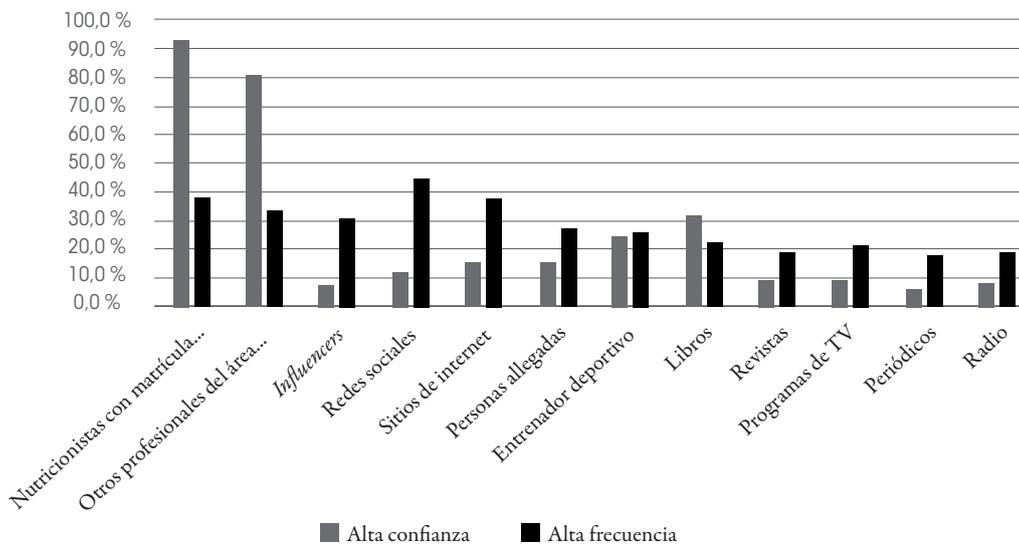


Figura 3. Nivel de confianza y frecuencia de información

Al preguntar cuán probable es poner en práctica la información sobre nutrición recibida de diferentes fuentes de información, se halló que los nutricionistas fueron aquellos a quienes más se les

refirió la probabilidad con extremadamente probable (31,5 %, n = 163) y muy probable (51,5 %, n = 267) (ver figura 4).

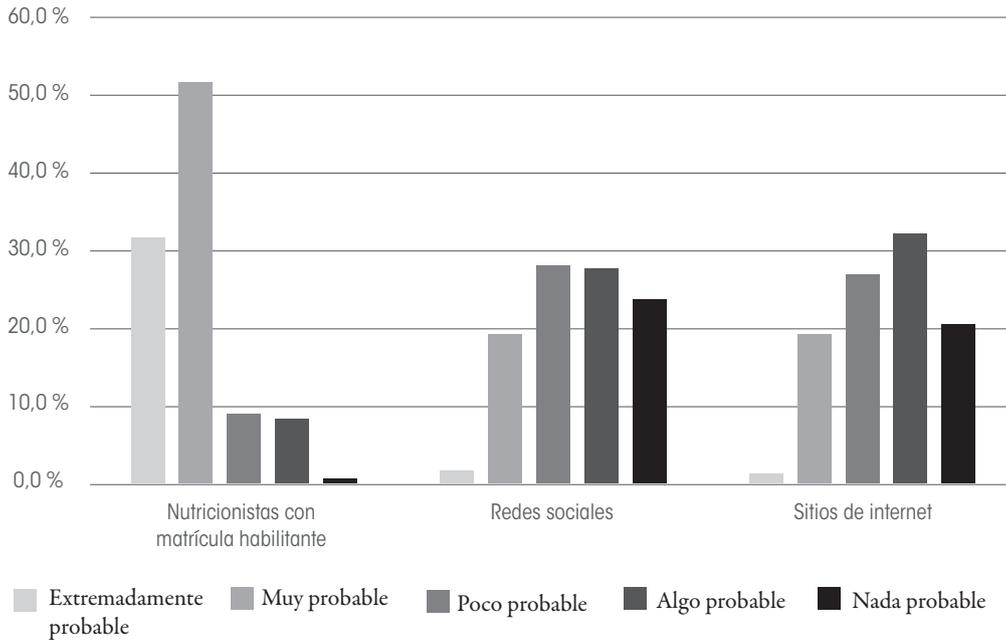


Figura 4. Probabilidad de poner en práctica la información recibida de las fuentes de información más utilizadas

Respecto a la percepción de la influencia que tienen las diferentes fuentes de información, los nutricionistas fueron aquellos a quienes más se les

refirió influencia con muchísimo (46,7 %, n = 242) y mucho (39,4 %, n = 204) (ver figura 5).

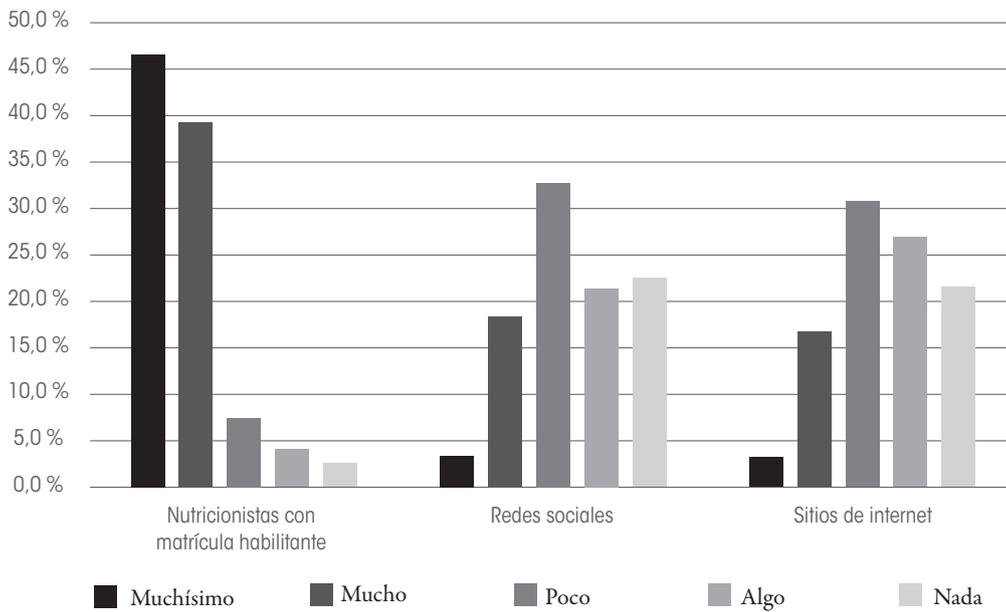


Figura 5. Percepción de la influencia en la alimentación

Al referir información sobre nutrición, se indicó a los nutricionistas como quienes han generado mayores cambios en la alimentación (78,6 %, n = 407), seguido por las redes sociales (25,1 %, n = 130) y los sitios de internet (23,7 %, n = 123).

## Discusión

El objetivo de este estudio fue identificar las fuentes de información sobre nutrición y cuánto influyen estas en la toma de decisiones respecto a la alimentación de las personas mayores de 18 años de la ciudad de Viale durante el año 2023.

Los resultados muestran que las redes sociales y los sitios de internet son muy concurridos para obtener información nutricional, así como han presentado otros estudios (7,24).

Asimismo, la mayoría de las personas indicó asegurarse de que las fuentes de información fueran profesionales capacitados en el área de la nutrición, aunque se señaló una baja frecuencia para corroborar la información obtenida con un licenciado en nutrición. Por ende, es probable que sea recurrente creer en noticias falsas si no se toman las precauciones necesarias al analizar la información recibida. Así lo indica un comunicado de la Universidad de Chile, el cual brinda indicaciones para evitar la desinformación, como verificar la fuente que brinda la noticia, su temporalidad, etc. (25).

Según un estudio realizado en España, los jóvenes y adolescentes utilizan en gran medida los sitios digitales para informarse sobre diferentes temas, entre ellos la nutrición (26). Esto coincide con los resultados de este estudio, ya que se observó una alta frecuencia al informarse con redes sociales

entre las personas más jóvenes en comparación con las de mayor edad. Probablemente, esto se relaciona con los avances tecnológicos, con los cuales los jóvenes están más familiarizados (27).

En cuanto a compartir información sobre nutrición con otras personas, más de la mitad indicó hacerlo, mientras que un porcentaje menor refirió compartirlo a través de redes sociales. Se aprecian resultados similares en un estudio que evaluó la frecuencia de compartir publicaciones de comida en las redes sociales, siendo menor que la práctica de visualizarlo desde otras cuentas (23).

Los nutricionistas fueron la fuente de información a la que más confianza se refirió al momento de informar sobre nutrición, siendo la segunda fuente de información más utilizada para esto, mientras que los sitios de internet y las redes sociales tuvieron porcentajes significativamente más bajos de confianza, aun cuando fueron parte de las tres fuentes de información más utilizadas para informarse sobre nutrición. Esto se contradice con un estudio realizado con adolescentes, quienes además de utilizar redes sociales y sitios de internet para informarse, tenían alta confianza en ellos (9).

Probablemente, las mujeres tengan más interés en informarse sobre nutrición, ya que formaron parte de la mayoría de la muestra.

## Conclusión

Para concluir, en este estudio se observa que las personas se informan en gran medida a través de las redes sociales y de sitios de internet, sobre todo en las poblaciones más jóvenes, aunque sí mostraron un alto nivel de confianza en fuentes asociadas a profesionales de la salud. Esto es importante tenerlo en cuenta para trabajar en estos sitios como licenciados en nutrición.

Además, se muestra la práctica común de comparar con otras personas la información obtenida sobre

nutrición, sumado a que no es común que corroboren la información que poseen con nutricionistas.

Una fortaleza de este trabajo es que anteriormente no se ha estudiado este asunto en profundidad en Argentina, lo que lo convierte en un tema original. Por esto también es importante continuar con estas investigaciones. Es recomendable motivar a la población con beneficios a cambio de participar de la encuesta, como información y materiales novedosos sobre salud.

## Referencias bibliográficas

1. Urrialde R. Evolución de la información relacionada con la alimentación y la nutrición: retos de adaptación para y por el consumidor. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019;36(n.º extra 3):13-9. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/334628631\\_Evolution\\_of\\_information\\_about\\_feeding\\_and\\_nutrition\\_Challenges\\_for\\_and\\_by\\_the\\_consumer](https://www.researchgate.net/publication/334628631_Evolution_of_information_about_feeding_and_nutrition_Challenges_for_and_by_the_consumer)
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Educación alimentaria y nutricional [Internet]. 2023 [citado el 22 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/es/c/aba9ec85-dde3-4b24-98cc-62bcd5fc637/>
3. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud [Internet]. 2023 [citado el 22 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
4. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO. La importancia de la educación nutricional [Internet]. 2012 [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
5. Nápoles Pérez L, Nieves Rodríguez García R. La educación nutricional para un adecuado estilo de vida. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* [Internet]. 2019 [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/educacion-nutricional-vida.html>
6. Maccinaitė R, Žandaras Ž, Šurkienė G, Strukčinskienė B, Stukas R, Dobrovolskij V, et al. The need for information on nutrition among adolescents and adult knowledge regarding food consumption recommendations. *Cent Eur J Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 10 de abril de 2023];29(3):236-43. Disponible en: <https://cejph.szu.cz/pdfs/cjp/2021/03/13.pdf>
7. Adamski M, Truby H, M Klassen K, Cowan S, Gibson S. Using the Internet: Nutrition information-seeking behaviours of lay people enrolled in a massive online nutrition course. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado el 4 de abril de 2023];12(3):750. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/750>
8. Rahmawati W, van der Pligt P, Willcox JC, Worsley AF. Sources of nutrition information for Indonesian women during pregnancy: How is information sought and provided? *Public Health Nutr* [Internet]. 2021 [citado el 8 de abril de 2023];24(12):3859-69. Disponible en: [https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1368980021002317/type/journal\\_article](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1368980021002317/type/journal_article)
9. 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* [Internet]. 2021 [citado el 8 de abril de 2023];18(23):12844. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/23/12844>
10. Geist CH. Nutrition knowledge and attitudes among college students. Oklahoma: Oklahoma State University; 2022 [citado el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://shareok.org/bitstream/handle/11244/335475/oksd\\_geist\\_HT\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://shareok.org/bitstream/handle/11244/335475/oksd_geist_HT_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Santana MBA, Da Silva DMGV, Echevarría-Guanilo ME, Lopes SGR, Romanoski PJ, Böell JEW. Self-care in individuals with chronic kidney disease on hemodialysis. *Rev Gaucha Enferm* [Internet]. 2020 [citado el 8 de abril de 2023];41:e20190220. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472020000100415&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472020000100415&tlng=en)
12. Kong W, Song S, Zhao YC, Zhu Q, Sha L. TikTok as a health information source: Assessment of the quality of information in diabetes-related videos. *J Med Internet Res* [Internet]. 2021 [citado el 8 de abril de 2023];23(9):e30409. Disponible en: <https://www.jmir.org/2021/9/e30409>
13. Borba AKOT, Arruda IKG, Marques APO, Leal MCC, Diniz AS. Conhecimento sobre o diabetes e atitude para o autocuidado de idosos na atenção primária à saúde. *Ciênc. Saúde Colet*

- [Internet]. 2019 [citado el 18 de abril de 2023];24(1):125-36. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000100125&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000100125&tlng=pt)
14. Vázquez-Espino K, Rodas-Font G, Farran-Codina A. Sport nutrition knowledge, attitudes, sources of information, and dietary habits of sport-team athletes. *Nutrients* [Internet]. 2022 [citado el 1 de mayo de 2023];14(7):1345. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/7/1345>
  15. Snyder A, Neufeld HT, Forbes L. A mixed-methods investigation of women's experiences seeking pregnancy-related online nutrition information [Internet]. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020 [citado el 8 de abril de 2023];20(1):377. Disponible en: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-020-03065-w>
  16. Topham J, Smith N. One day of eating: Tracing misinformation in 'What I eat in a day' videos. *Journal of Sociology* [Internet]. 2023 [citado el 10 de abril de 2023];59(3):682-698. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14407833231161369>
  17. Marauri-Castillo I, Rodríguez-González MM, Armentia-Vizuete I, Marín-Murillo F. Estrategia exitosa de información sobre alimentación dirigida a "millennials": el caso de Carlos Ríos en Instagram. *ReMedCom* [Internet]. 2021 [citado el 10 de abril de 2023];12(1):253. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/111198/1/ReMedCom\\_12\\_01\\_18\\_esp.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/111198/1/ReMedCom_12_01_18_esp.pdf)
  18. Oliveira Mota JJ, Casseb de Almeida L, Sarges Neves VH, Da Barros Silva E, de Almeida Oliveira D. Analysis of posts contents on food posted by digital influencers on the Instagram social media. *Demetra* [Internet]. 2019 [citado el 31 de marzo de 2023];14(1):1-18. Disponible en: <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=googlescholar&id=GALE|A610679375&cv=2.1&it=r&sid=AONE&asid=68a5a335>
  19. Klein DJ, Eck KM, Walker AJ, Pellegrino JK, Freidenreich DJ. Assessment of sport nutrition knowledge, dietary practices, and sources of nutrition information in NCAA Division III Collegiate Athletes. *Nutrients* [Internet]. 2021 [citado el 7 de mayo de 2023];13(9):2962. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/9/2962>
  20. Goodyear VA, Boardley I, Chiou S-Y, Fenton SAM, Makopoulou K, Stathi A, et al. Social media use informing behaviours related to physical activity, diet and quality of life during COVID-19: A mixed methods study. *BMC Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 1 de mayo de 2023];21(1):1333. Disponible en: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11398-0>
  21. Organización Panamericana de la Salud. Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19 [Internet]. 2020 [citado el 31 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic_spa.pdf)
  22. López Veneroni F. De la pandemia a la infodemia: el virus de la infoxicación. *RMCPYS* [Internet]. 2021 [citado el 10 de abril de 2023];66(242). Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rmcpys/article/view/79330>
  23. Martínez Gayá MI, Carrero Bosch I. El efecto que ejercen las redes sociales en los hábitos de consumo alimentario: España vs. EE.UU [tesis]. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2020 [citado el 30 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/37344/El%20efecto%20de%20las%20RR.%20SS.%20en%20los%20habitos%20de%20consumo%20alimentario.%20Espana%20vs.%20EE.%20UU.%20Martinez%20Gaya%2c%20Maria%20Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  24. Goodyear VA, Armour KM, Wood H. Young people and their engagement with health-related social media: New perspectives. *Sport Educ Soc* [Internet]. 2019 [citado el 1 de octubre de 2023];24(7):673-88. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6859869/>

25. Andrés Peñailillo. En tiempos de mucha información, verifica lo que compartes [Internet]. Universidad de Chile; 2019 [citado el 17 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://uchile.cl/u159105>
26. Peñafiel C, Ronco M, Echeagaray L. ¿Cómo se comportan los jóvenes y adolescentes ante la información de salud en Internet?. Rev Esp Comun Salud [Internet]. 2016 [citado el 17 de octubre de 2023];7(2):167-189. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3444/2081>
27. Delfino G, Sosa F, Zubieta E. Internet usage in Argentina: Gender and age as variables associated to the digital divide. Investigación y Desarrollo [Internet]. 2017 [citado el 17 de octubre de 2023];25(2):100-23. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26854666005>

## Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia por ayudarme en este proceso y apoyarme en mis decisiones.

## Anexo 1

### Formulario de consentimiento informado

#### *Fuentes de información sobre nutrición y su influencia en adultos de Viale*

**Investigadoras:** Flavia Marianela Schinke e Ivón Joary Padilla Pavón

Usted ha sido invitado a participar en una investigación que se realizará con el propósito de identificar las fuentes de información sobre nutrición y cómo influyen estos en la toma de decisiones respecto a la alimentación en las personas mayores de 18 años de la población de Viale durante el año 2023.

Esta investigación será llevada a cabo por la alumna Flavia Marianela Schinke en Viale, Entre Ríos, bajo la supervisión de la directora de investigación Ivón Joary Padilla Pavón.

Si acepta participar en esta investigación, se le solicitará datos socio demográficos, fuentes de información que consulta sobre nutrición, su percepción sobre la influencia de estas fuentes de información y nivel de confianza en las fuentes de información a la que recurre.

En caso de fuerza mayor, se podrá suspender o interrumpir sin consecuencias.

El participar de este estudio deberá dedicar **aproximadamente 10 minutos**.

El participar de este estudio no representa ningún costo, ni su colaboración será remunerada. El participante podrá retirarse del estudio sin perjuicio alguno sobre su salud y sin dar origen a ningún costo a su cargo.

El presente proyecto contribuirá al avance del conocimiento científico en la medida que se incentive la presencia de profesionales de la nutrición en los sitios donde las personas frecuentemente buscan información y de la manera en que lo hacen.

La identidad de cada participante será protegida al responder de forma anónima.

Si ha leído este documento, entiende haber sido debidamente informado de su contenido, de modo claro y comprensible para usted y ha decidido participar. Su participación es voluntaria y usted tiene derecho a abstenerse de participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin penalidad alguna. También tienen derecho a no contestar alguna pregunta en particular. Además, tiene derecho a recibir una copia de este documento. Puede obtenerla haciendo clic aquí.

También tiene derecho a no contestar alguna pregunta en particular.

Su opinión es valiosa para nosotros. Por cualquier consulta o reclamo puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo de la UAP, al mail [comité.etica@uap.edu.ar](mailto:comité.etica@uap.edu.ar). También puede comunicarse en cualquier momento con las investigadoras, Flavia Marianela Schinke al teléfono +54 3435355435 o a la dirección de correo electrónico [flavia.schinke@uap.edu.ar](mailto:flavia.schinke@uap.edu.ar), o con Ivón Joary Padilla Pavón a la dirección de correo electrónico [ivon.padilla@uap.edu.ar](mailto:ivon.padilla@uap.edu.ar).

¿Acepta participar de esta investigación?

Sí

No

## Anexo 2

### Encuesta de fuentes de información sobre nutrición

1. ¿Cuál es tu zona de residencia?  
Viale, Entre Ríos  
Otro  
No responde
2. ¿Eres personal o estudiante del área de la salud?  
Sí  
No  
No responde
3. ¿Eres mayor de 18 años?  
Sí  
No  
No responde
4. Edad \_\_\_\_\_
5. Sexo  
Femenino  
Masculino  
No responde
6. ¿Cuál es el máximo nivel de educación formal que has alcanzado?  
Sin estudios o educación primaria incompleta  
Educación primaria completa  
Educación secundaria en curso o incompleta  
Educación secundaria completa  
Educación terciaria en curso o incompleta  
Educación terciaria completa  
Educación universitaria en curso o incompleta  
Educación universitaria completa  
No responde
7. Del 1 al 10, ¿cuánto te interesa la nutrición?  
1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10  
Nada Muchísimo
8. ¿Tienes una o más enfermedades que influya/n en tu alimentación?  
Sí  
No  
No sé
9. ¿Cuál de esta/s enfermedad/es padeces? (si es otra, especifica cuál)  
Diabetes  
Enfermedad celíaca  
Hipertensión arterial  
Alergias alimentarias  
Enfermedad renal  
Gastritis  
Otra \_\_\_\_\_
10. ¿Con qué frecuencia te informas sobre nutrición?  
Varias veces al día  
A diario  
Semanalmente  
Ocasionalmente  
Raramente  
Nunca
11. ¿Se asegura de que las fuentes de información sobre nutrición a las que acude sean de personas u organismos que estén capacitados en esta área?  
Sí  
No  
A veces
12. ¿Con qué frecuencia te informas sobre nutrición en cada una de las siguientes fuentes?

	Varias veces al día	A diario	Semanalmente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Nutricionistas con matrícula habilitante						
Otros profesionales del área de la salud						
<i>Influencers</i>						
Redes sociales						
Sitios de internet						
Personas allegadas						
Entrenador deportivo						
Libros						
Revistas						
Programas de TV						
Periódicos						
Radio						

**13. ¿Cuánta confianza le tienes a cada una de las siguientes fuentes de información cuando informan sobre nutrición?**

	Muchísimo	Mucho	Poco	Algo	Nada
Nutricionistas con matrícula habilitante					
Otros profesionales del área de la salud					
Influencers					
Redes sociales					
Sitios de internet					
Personas allegadas					
Entrenador deportivo					
Libros					
Revistas					
Programas de TV					
Periódicos					
Radio					

**14. ¿En qué medida crees que las siguientes fuentes de información influyen en la toma de decisiones de tu alimentación?**

OBJETIVO: CUANTO, NO COMO.

	Muchísimo	Mucho	Poco	Algo	Nada
Nutricionistas con matrícula habilitante					
Otros profesionales del área de la salud					
Influencers					
Redes sociales					
Sitios de internet					
Personas allegadas					
Entrenador deportivo					
Libros					
Revistas					
Programas de TV					
Periódicos					
Radio					

**15. ¿Cuán probable es que pongas en práctica la información que recibes sobre nutrición de las diferentes fuentes?**

	Extremadamente probable	Muy probable	Poco probable	Algo probable	Nada probable
Nutricionistas con matrícula habilitante					
Otros profesionales del área de la salud					
Influencers					
Redes sociales					
Sitios de internet					
Personas allegadas					
Entrenador deportivo					
Libros					
Revistas					
Programas de TV					
Periódicos					
Radio					

**16. Si has recibido información sobre nutrición de alguna/s de las siguientes fuentes, ¿han generado cambios en las decisiones tomadas sobre tu alimentación?**

	Sí	No	No sé
Nutricionistas con matrícula habilitante			
Otros profesionales del área de la salud			
Influencers			
Redes sociales			
Sitios de internet			
Personas allegadas			
Entrenador deportivo			
Libros			
Revistas			
Programas de TV			
Periódicos			
Radio			

**17. Cuando recibes información sobre nutrición de una fuente que no sea un nutricionista, ¿lo corroboras con un licenciado en nutrición?**

- Sí
- No
- A veces

**18. Cuando recibes información sobre nutrición, ¿la compartes con otras personas?**

- Sí
- No
- A veces

**19. ¿Utilizas las redes sociales digitales para compartir información sobre nutrición?**

- Sí
- No

**20. Si utilizas redes sociales digitales para informarte sobre nutrición, ¿en qué red social consumes este tipo de contenido con más frecuencia?**

- Facebook
- YouTube
- TikTok
- WhatsApp
- Instagram
- Twitter
- Ninguna de las anteriores

**21. ¿Crees que han aumentado las redes sociales digitales tus conocimientos sobre nutrición?**

- Sí
- No

**22. ¿Sigues a nutricionistas con matrícula habilitante en redes sociales?**

- Sí
- No
- No sé

**23. ¿Sigues a *influencers* nutricionales en redes sociales?**

(Consideramos *influencers* nutricionales a todos aquellos autoproclamados expertos en cuestiones de salud y alimentación que, a través de su elevada actividad en las redes sociales, ejercen una gran influencia sobre sus seguidores. Por ejemplo, perfiles en Instagram que sin ser profesionales en la materia hacen recomendaciones sobre alimentación.)

- Sí
- No