

DOI: <https://doi.org/10.70208/3007.8245.v6.n1.368>

Dietas de moda en redes sociales: Influencia digital, adherencia, riesgos nutricionales y metabólicos en población joven

Rosario Adriana Reyes Díazrosareyes@uv.mx<https://orcid.org/0000-0002-7007-7543>Universidad Veracruzana
Veracruz, México**Gabriela Blasco López**gblasco@uv.mx<https://orcid.org/0000-0001-5045-4164>Universidad Veracruzana
Veracruz, México**María José Rodríguez Martínez**zS24008910@estudiantes.uv.mx<https://orcid.org/0009-0007-4362-7873>Universidad Veracruzana
Veracruz, México

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue analizar la influencia de las dietas de moda que divulgan las redes sociales sobre la adherencia y el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas en la población adolescente y adultos jóvenes. Para ello, se realizó una revisión sistemática siguiendo el método PRISMA, se seleccionaron 45 artículos publicados entre 2015 y 2025 tras una preselección de 109 estudios. Los resultados mostraron que Instagram y YouTube son las plataformas que predominan en la difusión de dietas restrictivas, teniendo el 50% y el 39.9% del consumo de datos nutricionales. Se asoció el 34.8% de los posts con información deficiente, mientras que solo el 6.1% sostenía una evidencia científica. Esta exposición se relaciona con la adherencia volátil a dietas restrictivas y la frecuencia de trastornos de la conducta alimentaria. Más del 62% de los estudios revisados relaciona el uso de estas plataformas con la tergiversación nutricional y el riesgo de desarrollar deficiencias de micronutrientes y alteraciones metabólicas como dislipidemias. Se concluye que el contenido digital impacta sustancialmente en la autopercepción y la salud de los jóvenes, por lo tanto, se propone a los profesionales de la salud implementar estrategias tecnológicas como la anamnesis digital durante las consultas para así detectar y prevenir posibles complicaciones nutricionales y metabólicas.

Palabras clave: Redes sociales, influencia, dietas de moda, adolescentes, complicaciones nutricionales



Trendy diets on social media: Digital influence, adherence, nutritional and metabolic risks in young people

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the influence of fad diets promoted on social media on adherence to diets and the development of nutritional and metabolic complications in adolescents and young adults. A systematic review was conducted following the PRISMA approach, selecting 45 articles published between 2015 and 2025 after a preliminary screening of 109 studies. The results showed that Instagram and YouTube are the predominant platforms for disseminating restrictive diets, accounting for 50% and 39.9% of nutritional information consumption, respectively. 34.8% of posts were associated with poor information, while only 6.1% supported scientific evidence. This exposure is linked to volatile adherence to restrictive diets and the frequency of eating disorders. More than 62% of the reviewed studies connect the use of these platforms with nutritional misrepresentation and the risk of developing micronutrient deficiencies and metabolic disorders such as dyslipidemia. It is concluded that digital content substantially impacts the self-perception and health of young people; therefore, it is proposed that health professionals implement technological strategies such as digital anamnesis during consultations to detect and prevent possible nutritional and metabolic complications.

Keywords: Social media, influence, fad diets, teenagers, nutritional complications



INTRODUCCIÓN

La evolución de las redes sociales ha sido de gran ayuda para el entretenimiento y la divulgación de información en la sociedad. Las redes sociales ofrecen una plataforma social única que cubre las diferencias de origen, género, educación e interés profesional, y ahora pueden interconectar rápida y fácilmente a adolescentes y adultos jóvenes con intereses similares en diferentes partes del mundo. Además, son una forma potencialmente atractiva de ayudar a las personas a mantener dietas saludables y aprender sobre nutrición. (Rosado Álvarez et al., 2022)

La capacidad de las redes sociales para influir en la sociedad, sobre todo en los adolescentes, ha sido de gran interés para los profesionales en salud, debido al cambio en los hábitos alimentarios influenciados por distintos creadores de contenido o profesionales de la salud, quienes comparten información para la prevención, promoción y tratamiento de distintas enfermedades. (Rosado Álvarez et al., 2022)

Durante los últimos años, las redes sociales se han reafirmado como una de las principales fuentes de información sobre la salud y nutrición para los adolescentes y adultos jóvenes. Las plataformas como Instagram, X (anteriormente Twitter), TikTok, YouTube han influido de manera significativa en la construcción y toma de decisiones acerca de los hábitos alimentarios, percepción corporal y decisiones relacionadas con el cuidado de la salud, debido a su alcance masivo, inmediatez y capacidad de generar identificación emocional con creadores de contenido e influenciadores en redes sociales. (Segado-Fernández et al., 2025) Las llamadas “dietas de moda” han adquirido una popularidad amplia entre la comunidad adolescente y adultos jóvenes, siendo promovidas frecuentemente como estrategias rápidas, estéticas o “naturales” para la pérdida de peso, la mejora del rendimiento físico o el bienestar general. (Segado-Fernández et al., 2025)

Las dietas de moda suelen caracterizarse por patrones alimentarios de restricción, eliminación de grupos de alimentos en su totalidad, promesas de resultados acelerados y una escasa base o justificación científica. Los ejemplos que más destacan son las dietas extremadamente bajas en hidratos de carbono, ayunos prolongados no supervisados, planes de alimentación detox, “retos de 21 días”, dietas que se basan en un solo alimento, regímenes hipocalóricos severos o el consumo de



“productos milagro”. A pesar de que estas dietas pueden tener efectos protectores contra distintas enfermedades crónicas como la obesidad, existe evidencia científica limitada que respalde estas afirmaciones; más bien ciertos estudios sugieren las consecuencias negativas para la salud de la adherencia a largo plazo en estos patrones de alimentación (Li et al., 2022). Dietas como la mediterránea, dieta cetogénica, dieta paleolítica, dieta vegetariana, ayuno intermitente y dieta de desintoxicación, son dietas moda comercializadas con afirmaciones específicas que desafían los principios básicos de la bioquímica y la adecuación nutricional. (Li et al., 2022)

La población adolescente y de adultos jóvenes constituye un grupo vulnerable a este fenómeno. Durante estas etapas de la vida, se producen cambios importantes a nivel fisiológico, metabólico y psicosocial, además de una alta exposición a contenidos digitales que mayormente se idealiza y refuerza los estándares corporales poco realistas. La falta de educación alimentaria, sumada a la percepción de credibilidad otorgada a las figuras públicas en redes sociales sin una formación profesional en nutrición puede aumentar el riesgo de adoptar prácticas alimentarias inadecuadas o potencialmente dañinas para el organismo en este ciclo de vida y a largo plazo. (Sádaba, 2024; Villar del Saz Bedmar & Baile Ayensa, 2023).

La adherencia sostenida a las dietas de moda se ha asociado con deficiencias de micronutrientes, alteraciones en la composición corporal, afectaciones hormonales, cambios en el metabolismo basal, dislipidemias y alteraciones en la regulación de la glucosa sanguínea, especialmente cuando estas prácticas se mantienen sin una supervisión profesional. (Corsello et al., 2023; Global Burden of Disease Pediatrics Collab, 2025). No obstante, el contenido acerca de nutrición difundido en las redes sociales ha minimizado o ignora estos riesgos, priorizando resultados estéticos inmediatos sobre la salud integral. (Corsello et al., 2023; Global Burden of Disease Pediatrics Collab, 2025).

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

La presente investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura, ya que la idea no era contrastar una hipótesis, sino recopilar y sintetizar la información existente sobre las dietas de moda, la influencia de las redes sociales y los riesgos nutricionales que conlleva dicha adherencia.



Este tipo de estudio permite reunir y resumir la evidencia disponible siguiendo un protocolo predefinido y siguiendo una guía PRISMA, ayudando a generalizar los datos obtenidos en distintas fuentes, ofreciendo una conclusión global. Se tomaron como base artículos que analizaran la influencia de las redes sociales en la popularización de las dietas de moda, el público más vulnerable en dicha influencia y los riesgos que implica su adherencia a largo plazo.

Fuentes de información

La búsqueda se realizó a través de las bases de datos como, PubMed, ScienceDirect, Springer Link, SciELO, Dialnet, Redalyc, estas bases incluyen principalmente literatura científica revisada por pares y ofrecen estudios validados de producción académica y científica. También se revisaron repositorios universitarios de la Ibero Puebla, UNAM, UANL y UAEM, que almacenan y difunden artículos de revistas universitarias y tesis.

Estrategias de búsqueda

La búsqueda de información se realizó de manera exhaustiva y ordenada para asegurar la relevancia de cada uno de los artículos. Se seleccionaron únicamente artículos que contaran con identificador único oficial (DOI), publicados en un rango de los últimos 5 a 10 años, redactados en idioma inglés o español y con un enfoque principal en dietas de moda, influencia digital y riesgos nutricionales en su adherencia a largo plazo. La información se filtró en una matriz para artículos científicos, lo que permitió descartar los artículos que proporcionaran información redundante o no abordaran el tema central de la investigación.



Criterios de inclusión y exclusión

Se realizó una lectura de cada uno de los títulos y resúmenes de los artículos encontrados; como primer criterio de exclusión se utilizó la relevancia, se seleccionaron los artículos que abordaran de manera directa la influencia de las redes sociales en la adherencia de este tipo de dietas y la relación entre el seguimiento de dietas restrictivas y el desarrollo de trastornos de la conducta alimenticia; así como los grupos de personas susceptibles a este tipo de información. También, se incluyeron estudios que se enfocaran en las deficiencias nutricionales desarrolladas a partir de dietas restrictivas que excluyen la ingesta de grupos alimenticios.

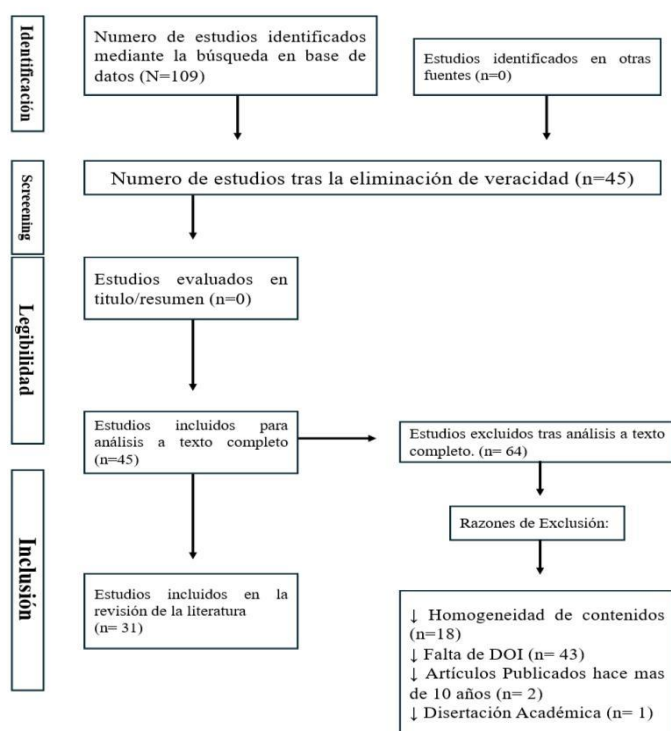
Se descartaron aquellos artículos publicados hace más de diez años, fundamental para determinar la relevancia y veracidad de la información y evitar la desinformación al diferenciar noticias recientes de archivos antiguos. Tampoco se consideraron artículos que presentaran información repetitiva para eliminar la redundancia garantizando la calidad, validez de dicho estudio y evitar el sesgo en los resultados.

Finalmente, no se consideraron artículos que no presentarán DOI, ya que este elemento asegura la fiabilidad y accesibilidad de los documentos digitales a largo plazo.

De un total de 109 artículos encontrados en la búsqueda inicial, 43 se excluyeron por falta de DOI, 2 por haber sido publicados hace más diez años, 1 por tratarse de una disertación académica y 18 por presentar información repetitiva.



Fig. 1 Diagrama PRISMA.



RESULTADOS

Se identificaron inicialmente 109 artículos en las bases de datos consultadas. Tras la aplicación de los criterios de exclusión, se eliminaron 64 estudios (43 por ausencia de DOI, 2 por antigüedad mayor a 10 años, 1 por ser disertación académica y 18 por redundancia). Posteriormente, 45 artículos fueron evaluados a texto completo cumplieron con los criterios de elegibilidad e integraron la revisión sistemática (Tabla 1).



Tabla 1. Análisis de artículos seleccionados

No. de artículo	Primer autor, apellido y año	Título del artículo	País donde se llevó a cabo la investigación	Características de la población	Metodología para la recolección de datos	Tipo de estudio	Resultados más importantes
1	Baladia et. al., (2021).	Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre dietas milagro en población española: estudio transversal “DiMilagro”.	España	La muestra validada fue de 2604, con edades desde los 18 hasta los 65 años.	Encuesta online de conocimientos, actitudes y prácticas no validada y elaborada según guías de FAO.	Estudio transversal	487 personas (18,7%) declararon haber seguido una o varias dietas milagro, durante 15 días y más de 6 meses, tomado algún producto asociado (56%) que adquirieron en herboristerías (52%) y farmacias (30%).
2	Blackburn, (2024).	#ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalization of societal beauty standards.	Australia	Participaron 273 mujeres de entre 18 y 28 años.	Se hizo uso de cuestionarios como una encuesta demográfica, el EAT-26, ORTO-15, la escala BISS y el SATAQ-4; así como la exposición a contenido pro-anorexia y neutral de Tiktok.	Estudio transversal con diseño experimental	Las mujeres expuestas a contenido pro-anorexia mostraron la mayor disminución en la satisfacción con la imagen corporal y un aumento en la internalización de los estándares de belleza sociales. Las mujeres expuestas a contenido neutro también reportaron una disminución en la satisfacción con su imagen corporal.
3	Carey et. al., (2024).	Plant-based diet adherence is associated with metabolic health	Irlanda	Se utilizó una muestra aleatoria de 2040 hombres y	Se usó The Dictary Approaches to Stop Hypetension,	Estudio transversal	Las puntuaciones más altas en una dieta basada en plantas no saludables se asociaron con una menor probabilidad de MHO (OR = 0,96; IC



		status in adults living with and without obesity.		mujeres de mediana y avanzada edad.	la Healty Eating Index y el Dietary Inflammatory Index.		del 95 %: 0,93-1,00; p = 0,038) y MHNO (OR = 0,97; IC del 95 %: 0,95-0,99; p = 0,006).
4	Corsello et. al., (2023).	Ketogenic diet in children and adolescents: The effects on growth and nutritional status.	Italia	No aplica	Búsqueda exhaustiva de la literatura en bases de datos como Pudmed/Medline, Embase y Web of Science.	Revisión narrativa	Si bien existe suficiente literatura sobre los posibles efectos secundarios a corto plazo de las dietas cetogénicas, su posible impacto a largo plazo sobre el crecimiento y el estado nutricional aún no se comprende completamente, especialmente cuando se inician en edad pediátrica.
5	Lindvall et. al., (2024).	Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents.	Noruega	1558 niñas y niñas de entre 16 y 19 años.	Se usaron encuestas sociodemográficas, la Social Media Use and Influence, EDE-QS y la SATAQ-4R).	Estudio transversal	Los resultados mostraron que la patología de los trastornos alimentarios (TA) era común, especialmente en niñas, y que la internalización de los ideales corporales era específica de cada género.
6	Zaharia (2024).	The healthy eating movement on social media and its psychological effects on body image.	Rumania	614 estudiantes de nivel universitario.	Los instrumentos que se utilizaron para esta investigación fueron el SATAQ-4, el Body Shape Questionnaire, la	Estudio transversal	Las restricciones alimentarias se perciben como comportamientos naturales, apropiados para apoyar los estándares de belleza y atractivo propios de esta etapa histórica.



Body Appreciation Scale-2 y la escala BEBQ.							
7	Kaňková, (2025).	It's True, but Still Harmful: Examining the Effects of Overgeneralized Health Messages by Social Media Influencers Using Two Pre-Registered Experiments.	Austria	1548 participación de la Generación Z, con edades entre los 16-27.	Diseño inter-sujetos 3x2 manipulando el tipo de mensaje y tipo de SMI.	Estudio experimental	Tanto la desinformación como los mensajes de salud sobregeneralizados (OHM) llevaron a resultados igualmente perjudiciales en varios contextos de salud, socavando la precisión de las creencias y alentando las intenciones de comportamiento perjudiciales.
8	Vanwesenbeeck, (2024).	Influencer Marketing's Impact on Minors' Eating Habits and Body Image: An Overview of Prior Studies and Future Research Directions.	Países Bajos	No aplica	Análisis de investigaciones previas sobre el marketing de influencers y su efecto en los hábitos alimenticios y en la imagen corporal.	Revisión narrativa	Este capítulo subraya la necesidad de realizar más investigaciones longitudinales que examinen los efectos del contenido de influencers relacionado con la alimentación y la apariencia.
9	Theodorakis, (2024).	Beyond Calories: Individual Metabolic and Hormonal Adaptations Driving Variability in Weight	Grecia	No aplica	Búsqueda bibliográfica en PubMed y Scopus para la realización del análisis.	Revisión narrativa	Esta revisión de vanguardia examinó los mecanismos metabólicos y hormonales que impulsan la variabilidad en los resultados del control de peso, destacando la complejidad de las respuestas



		Management—A State-of-the-Art Narrative Review.					individuales a la restricción calórica y la sobrealimentación.
10	García et. al., (2024).	Representaciones sociales de productos milagro en pacientes con obesidad y sobrepeso.	México	25 adultos que padecieran de SPYO.	Entrevista semiestructurada con 5 categorías.	Teoría de las representaciones sociales	Los adultos con SPYO hacen referencia en sus discursos a que los productos milagro son parte del tratamiento para bajar de peso, lo conciben como la cura, por su rapidez y efectividad.
11	García, (2020).	Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática.	España	No aplica	Búsqueda de 13 artículos en bases de datos como PubMed, Lilacs, Scielo, Cochrana, Science Direct y Dialnet Plus.	Revisión sistémica	El uso de Instagram está íntimamente relacionado con la imagen corporal y con ciertas actitudes alimentarias, así como con trastornos de las emociones.
12	Lissens et. al., (2025).	Responses to (Un)healthy advice: Processing and acceptance of health content creators' nutrition misinformation by youth.	Austria	480 participantes de entre 16 a 22 años.	Experimento entre sujetos y manipulación de la información de acuerdo con el tipo de fuente.	Estudio experimental	La experiencia percibida de la fuente actuó como una señal heurística para determinar la confianza en un creador de contenido de salud desconocido.
13	Zhou et. al., (2025).	Global burden of children and adolescents'	China	No aplica	Análisis de la base de datos GBD 2021.	Revisión sistémica	En las regiones con un Índice de Desarrollo Social (IDS) más bajo, incluidas las áreas con un IDS bajo y



		nutritional deficiencies from 1990 to 2021.					medio-bajo, las tasas de mortalidad y las tasas de AVAD por deficiencias nutricionales entre niños y adolescentes siguen siendo altas.
14	Biggi et. al., (2024).	Drivers and Barriers Influencing Adherence to the Mediterranean Diet: A Comparative Study across Five Countries.	Eslovenia, Grecia, Italia, Marruecos y Túnez	4025 personas de entre 18 y 79 años pertenecientes a 5 países distintos.	Se hizo uso de encuestas sociodemográficas y antropométricas, así como de escalas como la FCQ, SUS-FCQ, HTAS, APEQ y MEDAS.	Estudio transversal	Los hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones y políticas específicas para cada país que aborden los distintos factores y motivaciones locales para facilitar cambios favorables en los patrones alimentarios hacia los principios de la dieta mediterránea.
15	Jaunho et. al., (2021).	How do trendy diets emerge? An exploratory social media study on the low-carbohydrate diet in Finland.	Finlandia	No aplica	Se analizaron las conversaciones públicas de los consumidores en redes sociales y la metodología de "minería de texto".	Revisión narrativa	Aunque a nivel general no se observaron diferencias claras entre los campos de discusión semántica en los dos periodos picos que pudieran explicar el surgimiento tardío de la tendencia LC, hubo diferencias interesantes que reflejan las características cambiantes de la dieta LC.
16	Jerónimo, (2022).	Effects of fitspiration content on body image: a systematic review.	Portugal	No aplica	Búsqueda exhaustiva de artículos entre 2000 y 2002 en PubMed,	Revisión sistémica	La exposición a la inspiración para el ejercicio aumentó la insatisfacción corporal, las comparaciones de la apariencia física y el estado de ánimo negativo, especialmente en las poblaciones más jóvenes.



17	Habib et. al., (2023).	Unintended consequences of dieting: How restrictive eating habits can harm your health.	Pakistán	No aplica	No aplica	No aplica	No existe un método universal para seguir una dieta, a pesar de que algunos afirman que existe una cura mágica para bajar de peso. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, y algunas dietas incluso pueden ser perjudiciales para la salud de algunas.
18	Biggi et. al., (2024).	Drivers and Barriers Influencing Adherence to the Mediterranean Diet: A Comparative Study across Five Countries.	Eslovenia, Grecia, Italia, Marruecos y Túnez	4025 personas de entre 18 y 79 años pertenecientes a 5 países distintos.	Se hizo uso de encuestas sociodemográficas y antropométricas, así como de escalas como la FCQ, SUS-FCQ, HTAS, APEQ y MEDAS.	Estudio transversal	Los hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones y políticas específicas para cada país que aborden los distintos factores y motivaciones locales para facilitar cambios favorables en los patrones alimentarios hacia los principios de la dieta mediterránea.
19	Lafontaine et. al., (2025).	The impact of the social media industry as a commercial determinant of health on the digital food environment for children and	Reino Unido	No aplica	Búsqueda de información en bases como PubMed, Scopus y PsycINFO desde el 2000 hasta mayo de 2023.	Revisión de alcance	La revisión reveló que la mayoría de los niños y adolescentes están expuestos a anuncios de alimentos en redes sociales, y la mayoría de los alimentos anunciados son ultraprocesados.



		adolescents: a scoping.					
20	Tahreem et. al., (2022).	Fad Diets: Facts and Fiction.	Pakistán	No aplica	Búsqueda de información acerca de los diferentes tipos de dietas.	Artículo de revisión	Las dietas de moda facilitan una pérdida de peso rápida y sencilla, mejoran la apariencia y no requieren mucho tiempo para lograr los resultados. Estas dietas son efectivas para mejorar la salud hasta cierto punto.
21	Lladó et. al., (2017).	Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida.	España	No aplica	Búsqueda de páginas web con palabras clave “anorexia”, “bulimia”, “trastornos de la conducta alimentaria (TCA)”, “Ana y Mía”, “pro- Ana y pro-Mía”, “anorexic nation”, “obesidad”, “estilos de vida saludables” y “nutrición saludable”.	Artículo de revisión	pro-Ana y pro-Mía dieron más de un millón de entradas, siendo páginas mal posicionadas, de tipo blog en su mayoría, con mayor difusión en Facebook y Twitter comparadas con otras de mejor calidad.
22	Ruiz-Centeno et. al., (2025).	Problematic internet use and its relationship with eating disorders.	España	No aplica	Análisis de 6 plataformas digitales, incluyendo 57 recursos como	Artículo de revisión	Se ha demostrado que la autoestima en adolescentes y adultos jóvenes puede verse afectada por el uso de las redes sociales, lo que genera insatisfacción corporal y, a su vez, un mayor uso de



					videos, imágenes, entradas de blog, mensajes de chat, archivos PDF y descripciones de grupos.		estas plataformas con acceso a contenido proanorexia y probulimia, lo que puede contribuir al desarrollo de estos trastornos.
23	Añaña, (2023).	Digital Influencers Promoting Healthy Food: The Role of Source Credibility and Consumer Attitudes and Involvement on Purchase Intention.	Brasil	221 usuarios de Instagram de origen portugués.	Cuestionario de tipo Likert de 36 reactivos, con 5 opciones de respuesta.	Teoría de la credibilidad	La intención de compra de alimentos saludables se ve influenciada positivamente por la credibilidad percibida del influencer digital, su implicación con alimentos saludables y su actitud hacia la publicidad en Instagram.
24	Maganto et. al., (2016).	Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo.	España	1075 adolescentes de entre 14 y 25 años.	Pesaje y medida de estudiantes, cuestionario de alimentación y cuestionario "ad hoc".	Estudio descriptivo comparativo	En variables antropométricas las chicas se perciben más obesas de lo que están y desean estar más delgadas; los chicos se perciben igual o más delgados de lo que están y desean tener un volumen corporal superior.
25	Mansilla-Polo et. al., (2024).	Popular Diets and Skin Effects: A Narrative Review.	España	No aplica	Revisión de literatura disponible desde mayo hasta junio de 2023 en Medline y Google Scholar.	Revisión narrativa	La dieta mediterránea, la dieta cetogénica y el ayuno intermitente podrían ser una herramienta terapéutica adicional en el manejo de diversas dermatosis inflamatorias crónicas, o incluso contribuir a la



							reducción de la incidencia de tumores malignos de la piel.
26	Mayo-Martínez et. al., (2021).	Unveiling Metabolic Phenotype Alterations in Anorexia Nervosa through Metabolomics.	España	No aplica	Revisión de la información existente acerca del metabolismo en pacientes con AN.	Artículo de revisión	Hallazgos recientes han centrado la atención en los metabolitos de la microbiota intestinal como posibles factores que contribuyen al desarrollo, la progresión y el mantenimiento de la NA.
27	Mendoza et. al., (2022).	Las dietas ‘estrella’ en la prensa digital (2011-2020). Análisis semántico sobre patrones de alimentación.	España	No aplica	Análisis de los temas relacionados con las dietas presentes en las versiones digitales de los diarios informativos más relevantes en España.	Análisis semántico	La prensa aborda, especialmente, las características de cinco tipos de dieta (mediterránea, DASH, cetogénica, vegana y vegetariana), y los efectos que tienen en la salud, especialmente la dieta. mediterránea.
28	Mindeo, (2022).	Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis.	Estados Unidos	No aplica	Análisis de 1000 videos de Tiktok que contuvieran contenido relacionado con la nutrición y el peso.	Artículo de revisión	Los temas clave incluían la glorificación de la pérdida de peso, el posicionamiento de los alimentos para lograr la salud y la delgadez, y la falta de voces expertas que brindaran información sobre nutrición y salud.
29	Kucharczuk et. al., (2022).	Social media’s influence on adolescents’ food	Estados Unidos	No aplica	Se realizó una revisión sistemática de la	Revisión sistémica	Los adolescentes eran más propensos a recordar alimentos poco saludables y la



		choices: A mixed studies systematic literature review.			literatura que informaba sobre el papel de las redes sociales en las elecciones alimentarias de los adolescentes, buscando artículos a través de CINAHL y PubMed de revistas académicas entre 2015 y 2020.		influencia de famosos era un componente común de los anuncios.
30	Ojeda-Martín et. al., (2021).	Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes.	España	108 jóvenes de entre 18 y 30 años.	Se aplicó vía internet el cuestionario Eating Attitudes Test-26, así como preguntas elaboradas por los mismos autores.	Estudio relacional transversal	Los resultados mostraron una relación significativa entre la frecuencia de uso de redes sociales y tener una experiencia negativa en el uso de las mismas, con el riesgo de padecer un Trastorno de la Conducta Alimentaria.
31	Ortega et. al., (2023).	The socio-educational impact of virtual social networks on eating disorders.	España	No aplica	Análisis de mensajes emitidos por influencers adecuándolo a los movimientos señalados en un intervalo comparativo de	Análisis de contenido	Hay un gran número de mensajes y publicidad que incitan a no comer y hacer dieta. El contexto pandémico ha tenido un efecto negativo aumentando la sintomatología asociada a las disfunciones alimentarias.



					tiempo. El tiempo que se ha analizado ha sido de doce meses, desde julio de 2021 hasta julio de 2022.		
32	Parga, (2025).	When Diet Trends Go Viral: Cutaneous Manifestations of Social Media-Driven Fad Diets and Supplements.	Estados Unidos	No aplica	Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos electrónicas, como PubMed, MEDLINE, Embase y Google Académico, de artículos publicados entre enero de 2010 y mayo de 2025.	Revisión narrativa	Las dietas de moda y el uso no regulado de suplementos, impulsados por las redes sociales y la desinformación, se vinculan cada vez más con enfermedades dermatológicas.
33	Patwardhan et. al., (2024).	Influence of social media on young adults' food consumption behavior: scale development.	India	445 estudiantes pertenecientes al nivel universitario.	Cuestionario con 36 ítems elaborado por los autores del artículo.	Estudio transversal	Las redes sociales impactan los patrones alimentarios de una persona al actuar como estímulo para el consumo inmediato de alimentos, los antojos y la experimentación con tendencias.
34	Yu et. al., (2025).	Social media use and disordered eating in young	China	422 estudiantes universitarios entre noviembre	Se hizo uso de instrumentos como el SMEQ, el	Estudio transversal	El uso de redes sociales predijo significativamente una mayor insatisfacción con la imagen corporal y



		adults: the protective and risk pathways of physical activity and body image.		de 2024 y febrero de 2025.	BSQ-16, el IPAQ-SF y el DEBQ.		una menor actividad física, ambas asociadas con trastornos alimentarios.
35	Rosado et. al., (2022).	Uso de redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de guayaquil.	Ecuador	509 jóvenes dultos de entre 18 y 26 años que asisten a gimnasios.	Se recolectó la información por medio de un cuestionario online estructurado.	Estudio transversal descriptivo	Con respecto a la alimentación los jóvenes siguen páginas que brindan información sobre dietas teniendo la intención de prepararlas en algún momento.
36	Dennis et. al., (2024).	#Fail: the quality and accuracy of nutrition-related information by influential Australian Instagram accounts.	Australia	Publicaciones de cuentas australianas de Instagram con >100.000.	Se evaluó la calidad de las publicaciones con ayuda de la herramienta PRHISM.	Estudio transversal	En general, el 34,8 % de las publicaciones se clasificaron como de mala calidad, el 59,2 % como mediocres, el 6,1 % como buenas y ninguna publicación fue de excelente calidad.
37	Rounsefell et. al., (2019).	Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review.	Australia	No aplica	Se realizó una búsqueda sistemática en seis bases de datos de literatura observacional publicada entre 2005 y 2019.	Revisión sistémica	El análisis cuantitativo identificó que la participación en redes sociales o la exposición a contenido relacionado con imágenes se asociaba con una mayor insatisfacción corporal, hacer dieta/restringir alimentos, comer en exceso y elegir alimentos saludables.



38	Sábada, (2024).	Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: la necesidad de una mirada comprehensiva.	España	No aplica	Análisis de diversas investigaciones que aborden el tema.	Artículo de revisión	Todas las investigaciones concuerdan en la necesidad de reforzar cualquier afirmación sobre el vínculo entre redes sociales y TCA con más investigación.
39	Segado et. al., (2025).	Disinformation about diet and nutrition on social networks: a review of the literature.	España	No aplica	Se analizaron estudios centrados en la desinformación relacionada con la nutrición en plataformas como Twitter, Instagram, TikTok y YouTube, recopilando datos que se alinean a las directrices PRISMA y los hallazgos se sintetizaron narrativamente para abordar los objetivos del estudio.	Revisión sistémica	Más del 62 % de los estudios revisados abordaron desinformación vinculada a dietas milagrosas, a menudo asociadas con la ortorexia (14,28 %) y la COVID-19 (14,28 %). Estas dietas frecuentemente incluían afirmaciones no verificadas de rápidas mejoras en la salud.
40	Putterman, (2024).	Appearance Versus Health: Does the Reason for Dieting	Canadá	No aplica	Se analizaron artículos que traten el tema de	Artículo de revisión	Los hallazgos indicaron que las personas que estaban motivadas para cambiar su apariencia a través de la



		Affect Dieting Behavior?			las dietas, así como las consecuencias y beneficios que las mismas pueden tener en los individuos.		dieta eran más jóvenes que aquellas que hacían dieta para mejorar su salud.
41	Sumithran, (2013).	The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss.	Australia	No aplica	Se hace un análisis de la pérdida de peso.	Revisión narrativa	Aunque la evidencia de adaptaciones fisiológicas a la pérdida de peso que favorecen la recuperación del mismo continúa acumulándose, actualmente no existen tratamientos no quirúrgicos con seguridad y eficacia demostradas a largo plazo para evitar estos cambios y ayudar a las personas obesas que han perdido peso y no pueden mantenerlo.
42	Tiger et. al., (2025).	Preferences, Perceptions, and Use of Online Nutrition Content Among Young Australian Adults: Qualitative Study.	Australia	Jóvenes australianos de 18 a 25 años mediante videollamadas de Zoom.	Entrevistas de formato semiestructurado.	Estudio transversal	El contenido que contenía patrocinios o recomendaciones de productos se recibió con escepticismo. Sin embargo, los participantes eran más propensos a confiar en el contenido supuestamente creado por profesionales de la salud, pero se desconocía si accedían a profesionales verificados.
43	Wu, et. al., (2022).	“Eat clean, train mean, get lean”: Body image and health behaviours of women who	Australia	269 mujeres de 18 a 30 años con actividad de fitspiration, alimentación	Por medio de una encuesta en línea se recabaron los resultados.	Estudio transversal	Interactuar con material de fitspiration y alimentación limpia (ya sea publicarlo o verlo) se asoció de manera significativa y positiva con mayores



		engage with fitspiration and clean eating imagery on Instagram.		limpia o viajes en Instagram.		niveles de ejercicio compulsivo e internalización del ideal atlético.	
44	Vidianinggar et. al., (2021).	Fad Diets, Body Image, Nutritional Status, and Nutritional Adequacy of Female Models in Malang City.	Indonesia	52 modelos femeninas de entre 18 a 25 años.	Se hizo un cuestionario final adaptando otros cuestionarios como el "Fad Diet Questionnaire", "Theory of Crash".	Estudio transversal	Se concluye que las modelos femeninas que implementaron dietas de moda y presentaron un estado nutricional inferior al normal tendieron a presentar niveles insuficientes de adecuación nutricional debido a una selección inadecuada de alimentos y a factores psicológicos.
45	Villar et. al., (2023).	La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia.	España	No aplica	Se realizó una búsqueda y análisis de material bibliográfico disponible en indexadoras como Google Académico, Scielo, Redalyc y Dialnet, y se procedió al estudio de 20 artículos de carácter científico.	Revisión sistémica	Con los datos encontrados se puede presuponer que las redes sociales han ocupado el espacio de los medios de comunicación tradicionales, por lo que han asumido su papel y perpetúan el problema de los estereotipos de belleza ya existentes.

Fuente: Elaboración propia.



Ecosistema digital y plataformas de difusión.

La evidencia analizada señala una transición digital, dejando atrás emisoras institucionales y posicionando en los primeros lugares el entorno digital muy amplio y poco regulado. Según Segado-Fernández et al. (2025) Instagram constituye el 50% del consumo de información nutricional en población joven, seguido por YouTube con el 39.2%. De igual manera, se identificó un incremento en el uso de la plataforma TikTok como una fuente de consumo de este tipo de contenido difundido por usuarios no profesionales en el tema.

Con respecto a la influencia del entorno digital, Lafontaine et al. (2025) señalan un predominio de la interacción y el tiempo de permanencia del usuario por encima de la calidad de contenido. Estudios como los de Rosado Álvarez et al. (2022) y Patwardhan et al. (2024) presentaron hallazgos correlativos entre la tasa de exposición a redes sociales y las conductas de riesgo como la restricción calórica y el uso de suplementación si prescripción profesional.

Referente a la credibilidad de este entorno digital, Talan et al. (2025) detectaron que los usuarios anteponen la imagen atractiva y la cifra de seguidores muy por encima del respaldo científico de quien promueve esta información. Esto sugiere que la viralización del contenido y la apariencia atractiva del emisor desplaza recursos documentales con evidencia científica en el proceso de adherencia a dietas restrictivas en esta población específica.

Jerónimo & Carraça (2022) muestran que existe una relación entre la exposición constante a imágenes corporales editadas o altamente normativas y la insatisfacción propia de la imagen del usuario, lo que favorece el desarrollo de conductas dirigidas al consumo de suplementación innecesaria. Khubchandani & Batra (2024) argumentan que existe un nexo entre este fenómeno y el aumento del consumo de suplementación dietética sin alguna indicación por parte de un profesional.

Dietas de moda como contenido viral

En el entorno digital actual, las denominadas dietas de moda, se difunden mediante recursos que combinan elementos de aparente respaldo científico con promesas de resultados rápidos y visibles. Los estudios de Jauho et al. (2023) y Mendoza Poudereux (2022) establecen que la restricción alimentaria



se presenta bajo conceptos en tendencia como “clean eating”, “detox” o “biohacking”, lo que impulsa a adquirir este tipo de patrones.

Entre las tendencias más frecuentes destacan los esquemas que restringen de manera significativa algún macronutriente, como las dietas tipo Keto o Low-Carb. Corsello et al. (2023) argumentan que este tipo de dietas se promueven principalmente por su efecto lipolítico a corto plazo; sin embargo, se descontextualiza de su origen. La evidencia señala que originalmente la dieta cetogénica se desarrolló como un tratamiento terapéutico para la epilepsia pediátrica, basado en la reducción marcada de carbohidratos con el objetivo de inducir cetosis y utilizar cuerpos cetónicos como principal fuente energética en sustitución de la glucosa (Corsello et al., 2023).

En cuanto a las dietas de exclusión total, se identificaron dietas como el veganismo crudo o las dietas carnívoras estrictas. De acuerdo con Parga y Coven (2025) este tipo de enfoques incrementan el riesgo de deficiencias de micronutrientes y alteración metabólicas a largo plazo cuando no se cuentan con supervisión profesional.

De manera adicional, prácticas como el ayuno prolongado o los programas detox, se difunden bajo narrativas asociadas a la idea de purificación del organismo. Estas estrategias suelen viralizarse en redes sociales a través de retos o desafíos de duración limitada, por ejemplo, programas de 21 días, lo que refuerza su atractivo y facilita su rápida adopción, aún cuando su sustento científico sea limitado (Jauho et al., 2023).

Efectos sobre la salud nutricional y metabólica derivados de dietas de moda

La adopción de dietas restrictivas en adolescentes y adultos jóvenes suele caracterizarse por un patrón de seguimiento intenso, pero poco sostenible en el tiempo. De acuerdo con Stice et al. (2025), la motivación predominante en este grupo no está orientada a la mejora de la salud, sino al logro de ideales estéticos influenciados por la presión de la imagen corporal en redes sociales. Esta motivación externa contribuye a una adherencia inestable y a una alta probabilidad de abandono a mediano plazo.



La dificultad para mantener estos regímenes también responde a mecanismos fisiológicos de regulación del peso corporal. Sumithran y Proietto (2013) demostraron que la restricción energética severa induce adaptaciones hormonales compensatorias, entre ellas, el incremento de la grelina y la disminución de leptina y péptido YY, cambios que favorecen el aumento del apetito y la recuperación del peso perdido. Este proceso, ampliamente difundido en el ámbito digital como efecto rebote, representa una respuesta biológica de defensa ante la pérdida de peso.

Los datos indican una variabilidad en las respuestas a las dietas estandarizadas viralizadas en internet, por lo que un esquema que resulta eficaz para una persona puede generar efectos adversos en otra (Furer et al., 2024; Kushner et al., 2024). Estas técnicas se asocian con alteraciones metabólicas y el aumento de la inestabilidad psicológica.

La implementación de estos patrones alimentarios sin acompañamiento especializado resulta particularmente preocupante en etapas de crecimiento y desarrollo. En el caso de la dieta cetogénica, aunque se ha observado un aumento en las concentraciones de colesterol HDL, también se han documentado incrementos significativos en el colesterol LDL, lo que puede representar un riesgo en personas con antecedentes de dislipidemia o factores de riesgo cardiovascular (Corsello et al., 2023).

En cuanto a los efectos desarrollados a mediano y largo plazo se reportaron alteraciones en el crecimiento lineal y en la salud ósea, disminuyendo la densidad mineral ósea y desacelerando el crecimiento. Estas observaciones tienen una relación con los estados de acidosis metabólica y los cambios en el eje del factor de crecimiento similar a la insulina tipo 1 (IGF-1). Asimismo, se identificaron exclusiones totales de grupos alimenticios como cereales, frutas o lácteos que comprometen la ingesta de micronutrientes esenciales (selenio, cobre, magnesio, carnitina y vitaminas hidrosolubles), que coinciden con los establecidos por el Global Burden of Disease Pediatrics Collaboration (2025).

Las consecuencias de estas deficiencias no siempre son evidentes en fases iniciales; sin embargo, se manifiestan a través de signos clínicos tempranos, particularmente a nivel dermatológico. Mansilla-



Polo et al. (2024) y Parga y Coven (2025) describen la presencia de prurigo pigmentoso, conocido como “erupción cetogénica”, así como otras alteraciones cutáneas asociadas a estados de cetosis o a déficits vitamínicos. De manera similar, patrones alimentarios restrictivos mal planificados, como el veganismo crudo o los programas “détox”, se han relacionado con queilitis angular, dermatitis seborreica, alopecia difusa y cambios en la pigmentación, manifestaciones vinculadas con una ingesta insuficiente de proteínas y micronutrientes esenciales.

La evidencia establece una relación entre la deficiencia de proteínas y ácidos grasos con la integridad dermatológica, dando lugar a sequedad cutánea, fragilidad ungueal y el aumento de la probabilidad de desarrollar procesos inflamatorios. Corsello et al. (2023) establece que, aunque la dieta cetogénica ejerce efectos antioxidantes a nivel del sistema nervioso central, también se reporta la posibilidad del aumento del estrés oxidativo en los tejidos periféricos cuando su seguimiento no se encuentra bajo un control clínico.

Otros efectos asociados a la práctica no supervisada de estas intervenciones incluyen deshidratación, episodios de hipoglucemia, alteraciones hidroelectrolíticas, acidosis metabólica y trastornos gastrointestinales (Mansilla-Polo et al., 2024). Si bien en contextos específicos pueden observarse beneficios clínicos, por ejemplo, la mejoría de lesiones acnéicas relacionada con la reducción en la secreción de insulina, estos resultados dependen de una adecuada indicación, duración y seguimiento profesional.

El creciente interés por modelos alimentarios extremos también ha favorecido la difusión de esquemas como la dieta carnívora. Este patrón, basado en la exclusión casi total de alimentos de origen vegetal, se ha asociado con deficiencia de vitamina C y riesgo de escorbuto, así como con una reducción importante en el consumo de fibra y compuestos bioactivos como los polifenoles (Parga y Coven, 2025). Tales modificaciones pueden alterar el microbiota intestinal, afectar la respuesta inmunológica y comprometer la función de la barrera cutánea.



La evidencia sugiere que la adopción de dietas restrictivas sin orientación profesional puede provocar alteraciones metabólicas, deficiencias nutricionales y manifestaciones clínicas que afectan diversos sistemas del organismo. Estos efectos adquieren especial relevancia en población joven, cuyos requerimientos nutricionales son elevados y en quienes las consecuencias pueden repercutir tanto en la salud inmediata como en el crecimiento, el desarrollo y el riesgo de enfermedad a largo plazo.

Correlación con trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

La evidencia analizada muestra una asociación consistente entre la exposición a contenido digital relacionado con dietas, imagen corporal y estilos de vida considerados “saludables” y la presencia de conductas alimentarias de riesgo (CAR) en adolescentes y adultos jóvenes. Dahlgren et al. (2024) muestran que el consumo frecuente de videos de corta duración expuesto en la plataforma TikTok aumenta la presión por la apariencia física, se reportó que el 80% de los usuarios incorporan un ideal de delgadez poco realista después de la exposición a este tipo de contenido. Jerónimo & Carraça (2022) identificaron una correlación entre la frecuencia del uso de las redes sociales con los niveles elevados de insatisfacción corporal. Rounsefell et al. (2020) observaron que la presión estética se manifiesta con conductas ineficientes como la restricción calórica severa y la obsesión por mantener un peso, muchas veces un peso por debajo de lo que se considera un peso normal, esto como una respuesta a la internalización de los estándares de belleza establecidos por los creadores de contenido.

De forma particular, la exposición a contenidos tipo *fitspiration* y a discursos centrados en la alimentación “limpia” o “saludable” se ha asociado con efectos psicológicos adversos, entre ellos una preocupación excesiva por la calidad de los alimentos, rigidez en los patrones dietéticos y un aumento de la ansiedad relacionada con la alimentación y la imagen corporal (Daugelat et al., 2024). En este contexto, la moralización de los alimentos y la promoción de prácticas restrictivas pueden favorecer la adopción de comportamientos compatibles con ortorexia y otras formas de control alimentario extremo (Segado-Fernández et al., 2025).



La revisión señala la presencia de mensajes promotores de estándares estéticos poco realistas y contenido por-Ana. Los algoritmos de las redes sociales facilitan la exposición a este tipo de contenido, lo que aumenta la internalización de los ideales de delgadez (Blackburn & Hogg, 2024). Por otro lado, Sádaba (2024) dice que la exposición constante conlleva al aumento de la insatisfacción corporal, siendo una causa del desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria. Villar del Saz Bedmar y Baile Ayensa (2024) mencionan que este tipo de conductas alimentarias son justificadas y validadas en el ecosistema digital, donde se presentan como un modelo de disciplina aspiracional.

Por otra parte, se indica que el uso intensivo de redes sociales y el consumo frecuente de contenido relacionado con nutrición o apariencia física se asocian con una mayor probabilidad de presentar sintomatología alimentaria, incluyendo restricción dietética, preocupación excesiva por el peso corporal y episodios de descontrol en la ingesta (Ojeda-Martín et al., 2021; López-Gil et al., 2025; Rodríguez-Cano et al., 2026). Este riesgo puede verse incrementado por la amplia circulación de información nutricional inexacta o de baja calidad, difundida principalmente por creadores de contenido e influencers, lo que favorece la adopción de dietas de moda y prácticas potencialmente perjudiciales para la salud (Ross et al., 2024; Ghenai et al., 2025; Engel et al., 2025).

Se identifica que el entorno digital actúa como un factor influyente de manera directa con el comportamiento alimentario de la población joven. Patwardhan et al. (2024) evidencia que los algoritmos de contenido nutricional están relacionados con las elecciones dietéticas. Lafontaine et al. (2025) y Folkvord et al. (2025) establecen que el marketing digital juega un papel determinante en los comerciales de salud, aumentando la tasa de conductas de riesgo y los ideales corporales en la sociedad, especialmente en la población de adultos jóvenes.

Adicionalmente, estudios realizados en distintos contextos han encontrado que la exposición a contenidos sobre dietas, productos “milagro” y soluciones rápidas para la pérdida de peso se asocia con creencias distorsionadas sobre la alimentación y la salud, así como con la adopción de prácticas restrictivas sin sustento científico (Baladia et al., 2021; García García et al., 2024; Mendoza Poudereux et al., 2022). En poblaciones físicamente activas, como usuarios de gimnasios, el uso frecuente de redes



sociales también se ha relacionado con modificaciones en los patrones de consumo alimentario orientadas a la restricción y al logro de objetivos estéticos específicos (Rosado Álvarez et al., 2022).

En conjunto, los hallazgos sugieren que la exposición reiterada a contenido digital centrado en dietas, apariencia corporal y estilos de vida idealizados se asocia con una mayor probabilidad de desarrollar conductas alimentarias de riesgo. Esta relación parece estar mediada por la internalización de estándares estéticos, la presión social percibida, la desinformación nutricional y la normalización de prácticas restrictivas, configurando un entorno que puede favorecer el deterioro progresivo de la relación con la alimentación y con la propia imagen corporal.

La tabla 2 permite la visión comparativa para destacar la correlación entre la exposición de contenido digital y sus efectos metabólicos y de conducta

Tabla 2. Dimensiones del impacto de las plataformas digitales en la conducta alimentaria y la salud.

Dimensión	Características del entorno digital	Implicaciones en la conducta alimentaria y la salud
Entorno informativo digital	Migración del conocimiento nutricional desde fuentes institucionales hacia plataformas visuales no reguladas, con predominio de Instagram, YouTube y TikTok (Segado-Fernández et al., 2025).	Disminución del uso de fuentes profesionales y mayor influencia de contenidos informales o no basados en evidencia en la toma de decisiones alimentarias.
Algoritmos y determinantes comerciales	Prioridad al engagement y al tiempo de permanencia, con exposición repetida a contenidos similares y asociaciones entre consumo digital y conductas alimentarias	Normalización de prácticas dietéticas restrictivas y configuración de un entorno alimentario digital que condiciona elecciones y percepciones.



	(Lafontaine et al., 2025; Rosado Álvarez et al., 2022; Patwardhan et al., 2024).	
Marketing de influencia e ideal corporal	Promoción de productos, suplementos y estilos de vida asociados a delgadez o musculatura; exposición a imágenes corporales editadas o normativas (Folkvord et al., 2025; Vidianinggar et al., 2021; García, 2024; Jerónimo & Carraça, 2022).	Insatisfacción corporal, consumo de productos innecesarios y adopción de conductas orientadas a objetivos estéticos más que a la salud (Khubchandani & Batra, 2024).
Viralización de dietas de moda	Difusión de patrones restrictivos bajo narrativas atractivas (clean eating, detox, biohacking) y retos virales de corta duración (Jauho et al., 2023; Mendoza Poudereux, 2022).	Adopción rápida de dietas sin evaluación profesional, con exclusión de grupos de alimentos y riesgo de desequilibrios nutricionales (Corsello et al., 2023; Parga & Coven, 2025).
Consecuencias metabólicas y nutricionales	Seguimiento intenso pero inestable, ciclos de pérdida y recuperación de peso y variabilidad individual en la respuesta a dietas difundidas en línea (Stice et al., 2025; Sumithran & Proietto, 2013; Furer et al., 2024; Kushner et al., 2024).	Efecto rebote, alteraciones metabólicas, dislipidemias, deficiencias de micronutrientes y manifestaciones clínicas multisistémicas (Global Burden of Disease Pediatrics Collaboration, 2025; Mansilla-Polo et al., 2024; Parga & Coven, 2025).
Riesgo de conductas	Exposición a contenido fitspiration, Pro-Ana, información nutricional de baja calidad y mensajes centrados en la	Mayor insatisfacción corporal, restricción alimentaria, preocupación excesiva por el peso,



alimentarias y TCA	apariencia (Dahlgren et al., 2024; Rounsefell et al., 2020; Daugelat et al., 2024; Blackburn & Hogg, 2024; Ojeda-Martín et al., 2021; López-Gil et al., 2025; Rodríguez-Cano et al., 2026; Ross et al., 2024; Ghenai et al., 2025; Engel et al., 2025).	ortorexia, ansiedad y mayor probabilidad de trastornos de la conducta alimentaria.
---	---	--

DISCUSIÓN

La evidencia obtenida identificar que la influencia digital es un determinante crítico y paradójico en el ámbito nutricional. Blackburn y Hogg (2024) mencionan que la confianza que los usuarios ponen sobre los creadores de contenido incrementa la adherencia a este tipo de regímenes restrictivos, esto impulsado por los algoritmos que influyen en la exposición a los ideales estéticos poco realistas. Dahlgren et al. (2024) indican que esta adherencia es insostenible a largo plazo debido a que los resultados físicos no siempre coinciden con la expectativa creada.

A diferencia de las intervenciones clínicas estructuradas, la adherencia a este tipo de regímenes estrictos como la dieta cetogénica, ayuno intermitente y los planes detox, se establece bajo motivaciones psicosociales dirigidas a la aceptación física personal (Patwardhan et al. (2024). Esta conducta es impulsada por la necesidad de pertenencia en una comunidad y la validación social, que toma en cuenta la apariencia física como principal atractivo social (Rounsefell et al. 2020). Los cambios hormonales conllevan a cambios corporales en la etapa de pubertad, esto puede ser el desencadenante de una serie de incomodidades para el adolescente y por consiguiente un factor clave que desencadena la adopción de este tipo de dietas restrictivas, para poder hacer cambios en su imagen corporal. Dahlgren et al. (2024) describe esta etapa como una transición biológica que actúa como un desencadenante para la adopción de este tipo de prácticas nutricionales restrictivas, las cuales ayudan al adolescente a encajar en un estándar establecido por la sociedad, dejando de lado el bienestar nutricional y priorizando la estética.



La literatura revisada indica que la interacción entre la motivación extrínseca y la adaptación metabólica justifica la baja tasa de sostenibilidad a largo plazo de estas dietas restrictivas. Este tipo de restricciones alimentarias es causado por las presiones sociales externas y no por objetivos de salud, esta adherencia se vuelve volátil al tener consecuencias fisiológicas de defensa, así lo señala Lafontaine et al. (2025).

En respuesta a la pregunta de investigación, se evidencia que la promoción en redes sociales incrementa los riesgos metabólicos (como las dislipidemias o estrés oxidativo) y nutricionales (como la deficiencia de micronutrientes o crecimiento detenido) al desvincular las dietas de su contexto terapéutico original y convertirlas en productos de consumo masivo sin una supervisión médica. La nutrición sin evidencia científica se ha convertido en un negocio para muchos creadores de contenido, la desinformación, el marketing digital de los productos “milagro” y las promesas irrealistas, son factores que impulsan a los jóvenes a adherirse a este tipo de planes restrictivos. Esto implica una transformación en la relación paciente-salud, donde la autenticidad percibida del creador de contenido supera la evidencia científica. En la práctica clínica, estos hallazgos son alarmantes, ya que la normalización de conductas de riesgo como el ayuno extremo o la eliminación de grupos de alimentos bajo la etiqueta de “estilos de vida saludables” sugiere que los profesionales de la salud se enfrentan a pacientes con desnutrición “oculta” (deficiencia de vitaminas, minerales y electrolitos) y alteraciones metabólicas previas a la consulta, enmascaradas por una apariencia física normativa o delgada. Además, la fuerte correlación entre el consumo de este contenido y la ortorexia o TCA subraya la necesidad de integrar la evaluación del consumo digital como parte de la anamnesis nutricional estándar. Las dietas restrictivas alteran de manera negativa la relación que tiene el paciente con los alimentos, la obsesión mental y la ansiedad de limitar constantemente la ingesta alimentaria, esto genera una preocupación constante por la cantidad de alimentos que se ingiere en cada comida o la categorización de los alimentos, catalogándolos como “buenos” o “malos”. Además, la prohibición de los alimentos, genera un sentimiento de culpa o fracaso cuando el paciente llega a consumirlos. Existe un riesgo en el desarrollo de la obsesión por comer “limpio” o “sano”, lo que indica el inicio de la ortorexia o fomentar el desarrollo de la bulimia o anorexia.



Se identifica una disparidad notable entre las tendencias de estas dietas y la escasez de evidencia científica que respalda los efectos positivos de estas dietas restrictivas. La evidencia señala un sesgo de publicación positivo, donde la mayoría de la evidencia científica reporta efectos adversos en la adherencia a este tipo de regímenes. Según Blackburn y Hogg (2024) el contenido viralizado y las tendencias en redes sociales van por encima de la base científica.

Los hallazgos coinciden con lo reportado por Segado-Fernández et al. (2025) y Rosado Álvarez et al. (2022), quienes confirman que el entorno digital ha desplazado a las fuentes institucionales, consolidando la desinformación nutricional. Sin embargo, se observa una discrepancia crítica entre la promesa digital y la realidad clínica, mientras los influencers promueven la dieta cetogénica o “keto” en redes sociales como un estilo de vida saludable para perder peso, la evidencia clínica recopilada, como la de Corsello et al. (2023), demuestra que fuera de su contexto terapéutico, esta práctica en jóvenes sanos conlleva riesgos graves como dislipidemias, detención del crecimiento, estrés oxidativo o puede llegar hasta cetoacidosis. Asimismo, nuestros resultados refuerzan lo planteado por Li et al. (2022), quienes sugieren que los efectos protectores que se atribuyen a estas dietas son limitados y superados por las consecuencias negativas de su adherencia sin supervisión.

La relevancia de este estudio para el campo de la nutrición radica en la identificación de la “desnutrición oculta” en pacientes aparentemente sanos o con normopeso que siguen tendencias digitales. Para los profesionales de la nutrición, esto implica un nuevo desafío clínico: la necesidad de integrar la anamnesis digital (que contenido consumen los pacientes en redes sociales) en la consulta para así detectar riesgos de trastornos de la conducta alimentaria, como sugieren García (2020) y Blackburn & Hogg (2024). Además, subraya la urgencia de que los nutriólogos ocupen activamente los espacios digitales para contrarrestar la pseudociencia con estrategias de comunicación que compitan en atractivo visual y empatía, pero con rigor científico.

CONCLUSIONES

Las redes sociales actúan como influyentes críticos de la salud nutricional en adolescentes y adultos jóvenes, superando su propósito principal de entretenimiento para posicionarse como una de las primeras fuentes de información nutricional. Se concluye que la adopción de decisiones alimentarias



en los jóvenes se ve influida por la veracidad que perciben de los creadores de contenido, donde la estética y la viralidad digital juegan por encima de la evidencia científica. Estos factores agilizan la adopción a este tipo de dietas restrictivas que carecen de respaldo científico.

La exposición prolongada a estándares estéticos irreales se relaciona con la disminución de la satisfacción corporal. Esto incentiva el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo y las alteraciones metabólicas, consecuencias de la restricción nutricional.

De igual manera, se identificaron otros tipos de factores de riesgo como lo es el sexo. Mientras que las mujeres buscan adherirse a ideales estandarizados que conllevan al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, los hombres tienen mayor tendencia hacia la dismorfia corporal y planes de ejercicio enfocados en la hipertrofia muscular sin la supervisión de un profesional en el tema.

Por ello, en la práctica clínica es necesaria la implementación de estrategias de intervención digital donde los profesionales de la salud utilicen las mismas narrativas visuales atractivas para la divulgación de evidencia científica que compita contra la desinformación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baladia, E., Moñino, M., Martínez-Rodríguez, R., Moreno, I., Miserachs, M., Picazo, O., Marcos, A., Morte, V., & Russolillo, G. (2021). Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre dietas milagro en población española: estudio transversal “DiMilagro”. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 419-432. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1353>
2. Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalization of societal beauty standards. *PLoS ONE*, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
3. Carey, M. T., et al. (2024). Plant-based diet adherence is associated with metabolic health status in adults living with and without obesity. *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-024-03399-7>
4. Corsello, A., Trovato, C. M., Di Profio, E., & Campoy, C. (2023). Ketogenic diet in children and adolescents: The effects on growth and nutritional status. *Pharmacological Research*, 191, 106780. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2023.106780>



5. Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., et al. (2024). Further evidence for the association between social media use, eating disorder pathology, and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12, 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
6. Daugelat, M. C., et al. (2024). The healthy eating movement on social media and its psychological effects on body image. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1474729. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1474729>
7. Engel, S., et al. (2025). It's True, but Still Harmful: Examining the Effects of Overgeneralized Health Messages by Social Media Influencers. *Journal of Health Communication*. <https://doi.org/10.1080/10810730.2025.2566712>
8. Folkvord, F., et al. (2025). Influencer Marketing's Impact on Minors' Eating Habits and Body Image. *En Commercial Determinants of Health*. Tilburg University Research. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-031-55736-1_7
9. Furer, J., et al. (2024). Beyond Calories: Individual Metabolic and Hormonal Adaptations Driving Variability in Weight Management. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(24), 13438. <https://doi.org/10.3390/ijms252413438>
10. García García, E. A., Casas Patiño, D., & Rodríguez Torres, A. (2024). Representaciones sociales de productos milagro en pacientes con obesidad y sobrepeso. *International Journal of Professional Business Review*, 9(11), e04989. <https://doi.org/10.26668/businessreview/2024.v9i11.4989>
11. García Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 244–254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
12. Ghenai, A., et al. (2025). Responses to (Un)healthy advice: Processing and acceptance of health content creators' nutrition misinformation by youth. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107812>



13. Global Burden of Disease Pediatrics Collab. (2025). Global burden of children and adolescents' nutritional deficiencies from 1990 to 2021. *Frontiers in Pediatrics*, 13, 1583167. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1583167>
14. Hanson, A. J., et al. (2024). Drivers and Barriers Influencing Adherence to the Mediterranean Diet: A Comparative Study across Five Countries. *Nutrients*, 16(15), 2405. <https://doi.org/10.3390/nu16152405>
15. Jauho, M., Pääkkönen, J., Isotalo, V., Pöyry, E., & Laaksonen, S. M. (2023). How do fad diets emerge? An exploratory social media study of the low-carbohydrate diet in Finland. *Food, Culture & Society*, 26(2), 344–369. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1971436>
16. Jerónimo, F., & Carraça, E. V. (2022). Effects of fitspiration content on body image: A systematic review. *Eating and Weight Disorders*, 27, 3017–3035. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>
17. Khubchandani, J., & Batra, K. (2024). Fad diets and supplements: Addressing the allure, risks, and realities. *International Journal of Surgery Open*, 62, 100703. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2023.100703>
18. Kushner, R. F., et al. (2024). Drivers and Barriers Influencing Adherence to Healthy Dietary Patterns. *Nutrients*, 16(15), 2405. <https://doi.org/10.3390/nu16152405>
19. Lafontaine, J., et al. (2025). The impact of the social media industry as a commercial determinant of health on the digital food environment for children and adolescents: a scoping review. *BMJ Global Health*. <http://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-014667>
20. Li, Y., Wang, J., Yang, G., Zheng, J., & Xu, P. (2022). Association between dietary inflammatory index and the risk of stroke: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*, 9, 960922. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960922>
21. Lladó, G., González-Soltero, R., Blanco, M. J., & Blanco Fernández de Valderrama, M. J. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 693–701. <https://doi.org/10.20960/nh.469>



22. López-Gil, J. F., et al. (2025). Problematic internet use and its relationship with eating disorders. *Frontiers in Public Health*, 13, 1464172. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1464172>
23. Lou, C., & Yuan, S. (2023). Digital Influencers Promoting Healthy Food: The Role of Source Credibility. *Sustainability*, 15, 15002. <https://doi.org/10.3390/su152015002>
24. Maganto, C., Garaigordobil, M., & Kortabarria, L. (2016). Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. *Acción Psicológica*, 13(2), 89-100. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.17817>
25. Mansilla-Polo, M., Piquero-Casals, J., & Morgado-Carrasco, D. (2024). Dietas populares y su impacto en la piel. Una revisión narrativa. *Actas Dermo-Sifiliográficas*, 115(4), 374-386. <https://doi.org/10.1016/j.ad.2023.10.044>
26. Mayo-Martínez, L., Rupérez, F. J., Martos-Moreno, G. Á., Graell, M., Barbas, C., Argente, J., & García, A. (2021). Unveiling Metabolic Phenotype Alterations in Anorexia Nervosa through Metabolomics. *Nutrients*, 13(12), 4249. <https://doi.org/10.3390/nu131242021>
27. Mendoza Poudereux, I., Roger-Monzó, V., & Martí-Sánchez, M. (2022). Las dietas 'estrella' en la prensa digital (2011-2020). Análisis semántico sobre patrones de alimentación. *Cuadernos.info*, 53, 205-228. <https://doi.org/10.7764/cdi.53.39159>
28. Min, J., et al. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PLoS ONE*, 17(5), e0267997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>
29. Nansel, S. T., Lipsky, L. M., Siega-Riz, A. M., Faith, M. S., & Eisenberg, I. W. (2022). Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*, 168, 105765. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>
30. Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M. P., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
31. Ortega Navas, M. C., García Pérez, M., & Galán Casado, D. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *Techno Review. Revista*



<https://doi.org/10.37467/revtechno.v14.4820>

32. Parga, A. D., & Coven, H. (2025). When Diet Trends Go Viral: Cutaneous Manifestations of Social Media-Driven Fad Diets and Supplements. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.86334>
33. Patwardhan, V., Mallya, J., S, K., & Kumar, D. (2024). Influence of social media on young adults' food consumption behavior: scale development. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2391016. <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2391016>
34. Rodríguez-Cano, T., et al. (2026). Social media use and disordered eating in young adults: the protective and risk pathways. *Frontiers in Psychology*, 16, 1699756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1699756>
35. Rosado Álvarez, M. M., Yaguachi Alarcón, R. A., Lomas Romero, L. M., Villota Oyarvide, W. R., & Poveda Llor, C. L. (2022). Uso de redes sociales y consumo de alimentos en adultos jóvenes que asisten a gimnasios de la ciudad de Guayaquil. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(4), 66-72. <https://doi.org/10.12873/424Ryaguachi>
36. Ross, A., et al. (2024). #Fail: the quality and accuracy of nutrition-related information by influential Australian Instagram accounts. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01565-y>
37. Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
38. Sádaba, C. (2024). Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: la necesidad de una mirada comprehensiva. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 47(1), e1075. <https://doi.org/10.23938/assn.1075>
39. Segado-Fernández, S., Jiménez-Gómez, B., Jiménez-Hidalgo, P. J., Lozano-Estevan, M. C., & Herrera-Peco, I. (2025). Disinformation about diet and nutrition on social networks: a review of the literature. *Nutrición Hospitalaria*, 42(2), 366-375. <https://doi.org/10.20960/nh.05533>



40. Stice, E., et al. (2025). Appearance Versus Health: Does the Reason for Dieting Affect Dieting Behavior? Journal of Behavioral Medicine. <https://doi.org/10.1023/B:JOBM.0000019851.37389.a7>
41. Sumithran, P., & Proietto, J. (2013). The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss. *Clinical Science*, 124(4), 231–241. <https://doi.org/10.1042/CS20120223>
42. Talan, S., et al. (2025). Preferences, Perceptions, and Use of Online Nutrition Content Among Young Australian Adults: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/67640>
43. Vartanian, L. R., Hayward, L. E., Smyth, J. M., Paxman, E., & Pinkus, R. T. (2022). Risk and resilience factors in the day-to-day experience of weight stigma. *Body Image*, 42, 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.05.003>
44. Vidianinggar, M., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. (2021). Fad Diets, Body Image, Nutritional Status, and Nutritional Adequacy of Female Models in Malang City. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 8868450. <https://doi.org/10.1155/2021/8868450>
45. Villar del Saz Bedmar, M., & Baile Ayensa, J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141-168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>

