



## Relación entre actitudes alimentarias, imagen corporal y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del Estado de Hidalgo

### Relationship between eating attitudes, body Image, and social media addiction in university students from the State of Hidalgo

Dulce Abigahil Rendón Medellín

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, México

Rebeca María Elena Guzmán Saldaña<sup>1</sup>

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, México

Romana Silvia Platas Acevedo

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México

Juan Luis Arrieta Villarreal

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, México

#### RESUMEN

El objetivo de este estudio es identificar la relación entre las actitudes alimentarias, la imagen corporal y la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del estado de Hidalgo, México. Se llevó a cabo una investigación no experimental, transversal y correlacional, con una muestra no probabilística por conveniencia de 147 estudiantes de licenciatura. Se utilizaron el *Test de Actitudes Alimentarias (EAT-26)*, la *Escala Visual de Siluetas* y la *Escala de Adicción a Redes Sociales (SMAS-SF)*. Los resultados indican que el 12.25% de los participantes presentan actitudes alimentarias de riesgo, el 91.15% insatisfacción corporal y una mayoría puntúa baja en adicción a redes sociales. Se obtuvo una correlación positiva baja y significativa entre las tres variables. Estos hallazgos tienen implicaciones para el diseño de intervenciones universitarias.

#### PALABRAS CLAVE

Educación superior, Salud mental, Hábitos alimentarios, Autoimagen y Adicción.

#### ABSTRACT

The objective of this study was to identify the relationship between eating attitudes, body image, and social media addiction in university students from the state of Hidalgo, Mexico. A non-experimental, cross-sectional, correlational study was conducted with a non-probability convenience sample of 147 undergraduate students. *The Eating Attitudes Test (EAT-26)*, *The Visual Silhouette Scale*, and *The Social Media Addiction Scale (SMAS-SF)* were used. The results indicate that 12.25% of participants presented risky eating attitudes, 91.15% body dissatisfaction, and a majority scored low on social media addiction. A low and significant positive correlation was obtained between the three variables. These findings have implications for the design of university interventions.

#### KEYWORDS

Higher education, Mental health, Eating habits, Self-image, and Addiction.

<sup>1</sup> AUTORA PARA CORRESPONDENCIA Rebeca María Elena Guzmán Saldaña [rguzman@uaeh.edu.mx](mailto:rguzman@uaeh.edu.mx)

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia de Atribución Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), que permite su uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite la obra original.

## INTRODUCCIÓN

Los Trastornos de la Alimentación y de la Ingesta de Alimentos (TAIA), denominados previamente Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), comprenden afecciones como anorexia nerviosa (AN), bulimia nerviosa (BN), trastorno por atracón (TA), pica, trastorno de rumiación y otros trastornos específicos o no especificados de la alimentación ([American Psychiatric Association, 2014](#)). Esta categoría diagnóstica, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Quinta Edición [DSM-5]) refleja un enfoque más amplio sobre las alteraciones de los hábitos alimentarios y sus implicaciones clínicas.

A nivel global, la prevalencia estimada de los TAIA es del 5% en la población general ([Kessler et al., 2020](#)). En adolescentes, esta cifra se incrementa hasta un 6.4% ([Solmi et al., 2020](#)). [Hudson et al. \(2020\)](#) reportan prevalencias del 1.4% para AN, 2.3% para BN y 3.5% para TA. En México, cerca del 25% de los adolescentes presentan algún TAIA, aunque menos del 10% recibe tratamiento adecuado ([Secretaría de Salud, 2023](#)). En Hidalgo, México (lugar donde se realizó este estudio), si bien los datos específicos son escasos, estudios recientes reflejan un aumento preocupante, asociado a factores como ansiedad, exposición a redes sociales y cambios dietéticos tras la pandemia ([Hernández et al., 2022](#)).

Las actitudes alimentarias, definidas como las creencias, percepciones y comportamientos hacia la alimentación, influyen considerablemente en el desarrollo de TAIA ([National Institute of Mental Health \[NIMH\], 2023](#)). Estas actitudes pueden estar mediadas por la preocupación excesiva por el peso y la figura corporal, así como por el uso de métodos poco saludables para el control del peso, como vómitos autoinducidos, restricción extrema o laxantes ([Aikman et al., 2006; 2007](#)). Estas actitudes están influenciadas por factores biológicos (predisposición genética), psicológicos (p. ej. baja autoestima, perfeccionismo), y sociales (p. ej. presión cultural, redes sociales) ([Esbenshade & Venegas, 2024](#)).

En México, se ha documentado que el 21.1% de las adolescentes interioriza ideales de delgadez, mientras que el 12.5% incurre en conductas alimentarias de riesgo (CAR), como restricción alimentaria y atracones ([Saucedo-Molina et al., 2021](#)). Estas conductas, si bien no siempre alcanzan criterios diagnósticos, forman parte de un continuo que puede derivar en un TAIA ([Unikel et al., 2017](#)).

En este contexto, la imagen corporal se erige como un constructo multidimensional que implica la percepción del cuerpo propio, influenciada por estándares estéticos contemporáneos que privilegian la delgadez ([Gismero González, 2020; Meza & Pompa,](#)

[2018](#)). Esta imagen está conformada por dimensiones perceptivas, cognitivas y afectivas, y su distorsión puede desencadenar insatisfacción corporal o prácticas nocivas para modificar el cuerpo ([Saunders & Eaton, 2018](#)).

El modelo estético corporal, que exalta la delgadez y rechaza formas corporales voluminosas, se difunde ampliamente a través de redes sociales, donde los jóvenes se ven expuestos a prototipos físicos inalcanzables ([Dimitrov & Kroumpouzou, 2023](#)). Esta exposición favorece la comparación social, reduciendo la autoestima y generando malestar corporal ([Forniés & Sanchis, 2023; Escribens Medrano & Yrigoyen Alarco, 2023](#)).

Por otro lado, las redes sociales (RRSS), definidas como plataformas de interacción digital ([Bhandarkar et al., 2021](#)), son utilizadas por más de la mitad de la población mundial ([Kemp, 2022](#)). En México, su uso alcanza el 78.3%, mientras que en Hidalgo se estima en un 39% ([IFT, 2019](#)). Si bien no están tipificadas como adicciones en el DSM-5 o la Clasificación Internacional de Enfermedades relacionados con la Salud ([CIE-10], [Organización Mundial de la Salud, 2022](#)); su uso excesivo puede generar dependencia ([Huang et al., 2020; Sahin, 2018](#)).

Numerosos estudios sugieren que el uso intensivo de redes sociales incrementa el riesgo de distorsión corporal y desarrollo de TAIA, al promover ideales estéticos irreales y fomentar la comparación social ([Avenidaño Rodríguez, 2023; Iglesias Pascual, 2024; Martín Lemos, 2022; So & Kwon, 2023](#)). La autoeficacia puede atenuar estos efectos ([Neyra et al., 2022](#)), pero las influencias socioculturales siguen siendo determinantes, especialmente entre mujeres ([Meza-Peña & Gutiérrez-Muñoz, 2023; Pérez-Bustinzar et al., 2023](#)).

[Keküllüoğlu y Kaya Cebioğlu \(2023\)](#), encontraron que la adicción a Internet se asocia con mayor prevalencia de restricciones dietéticas y bulimia. Este fenómeno es consistente con hallazgos que vinculan el uso excesivo de redes sociales con comparación social, insatisfacción corporal y prácticas alimentarias de riesgo ([Ripalda Mora, 2022; Lucciarini et al., 2021; García, 2020; Flores, 2018](#)).

A la luz de lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo identificar la relación entre las actitudes alimentarias, la imagen corporal y la adicción a redes sociales en universitarios del estado de Hidalgo.

## MÉTODO

### Diseño

La presente investigación adoptó un diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional, adecuado para examinar asociaciones entre variables sin manipulación deliberada de las mismas.

### Participantes

La muestra fue no probabilística, estuvo conformada por

147 estudiantes de licenciatura en Psicología en una universidad pública del estado de Hidalgo, México. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico, por conveniencia, sin realizar un cálculo previo de poder estadístico. Cabe señalar, que el tamaño final de 147 participantes cumple con las recomendaciones mínimas para estudios con análisis correlacionales en ciencias sociales. La edad media fue de 19.80 años ( $DE = 1.75$ ), con un rango entre 18 y 24 años. La distribución por sexo fue de 104 mujeres (70.7%) y 43 hombres (29.3%). Respecto a su lugar de residencia, el 56.5% provenía de Pachuca, el 30.6% de municipios cercanos, el 7.5% de otros estados y el 5.4% de municipios alejados. En cuanto al tipo de convivencia, el 68.7% vivía con su familia nuclear, el 17.7% vivía solo/a, el 9.5% con familia extensa y el 4.1% con compañeros (roomies). La distribución por semestre cursado osciló entre el primero y el noveno, siendo los más representados el segundo (37.4%) y el primero (29.3%).

### Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo de manera virtual mediante un formulario en línea y a través de sesiones sincrónicas por Zoom, en las cuales las personas participantes se conectaron simultáneamente con el equipo de investigación. Los instrumentos se aplicaron de forma grupal, con aproximadamente 20 participantes por sesión, cada una con duración cercana a 20 minutos. No se ofrecieron incentivos por la colaboración ni se proporcionó retroalimentación individual; únicamente se compartió información general al concluir el estudio.

A cada participante se le presentó un consentimiento informado que describía el propósito de la investigación, la voluntariedad de su participación y las medidas adoptadas para garantizar la confidencialidad de los datos. Asimismo, se enfatizó que no existían respuestas correctas o incorrectas. Posteriormente, los datos fueron descargados y organizados en una hoja de cálculo para su análisis estadístico mediante el software SPSS (versión 25).

### Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico: Instrumento ad hoc que incluyó variables como edad, sexo, lugar de residencia, modalidad de convivencia, semestre, autorreporte de peso y talla, así como el uso de redes sociales.

*Test de Actitudes Alimentarias* (EAT-26; [Garner & Garfinkel, 1979](#)): Evalúa el riesgo de desarrollar conductas alimentarias disfuncionales. La versión validada en México por [Ochoa \(2011\)](#), consta de 26 ítems con formato de respuesta tipo Likert y presenta una consistencia interna de  $\alpha = .93$  ([Pérez & Montaña, 2020](#)). Un puntaje igual o mayor a 20 indica riesgo clínico

([Garner et al., 1982](#)), los cuales respaldan su utilidad como instrumento de tamizaje.

*Escala Visual de Siluetas* ([Gómez Pérez-Mitré, 1998](#)): Mide la satisfacción e insatisfacción corporal mediante una serie de siluetas que representan distintos tamaños y proporciones corporales. El participante selecciona la figura que considera que representa su cuerpo actual y la que corresponde a su cuerpo ideal. La Escala cuenta con un índice de confiabilidad reportado de  $\alpha = .80$ .

*Escala de Adicción a Redes Sociales (SMAS-SF)*; [Sahin, 2018](#)): Evalúa el grado de dependencia en el uso de redes sociales. La adaptación mexicana de [Cabrero-Almenara et al. \(2019\)](#) está conformada por 26 ítems distribuidos en cuatro factores: Problemas, Satisfacción, Obsesión por estar informado y Necesidad/obsesión por estar conectado. Utiliza una escala tipo Likert de cinco opciones (1 = Fuertemente en desacuerdo a 5 = Fuertemente de acuerdo), donde puntuaciones más altas indican mayor nivel de adicción. Su consistencia interna es de  $\alpha = .93$ .

### Aspectos éticos

El estudio se desarrolló en conformidad con los principios éticos de la Declaración de Helsinki de 1975 ([Asociación Médica Mundial, 2025](#)) y con apego al Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación ([Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2014](#)), así como al Código Ético del Psicólogo ([Sociedad Mexicana de Psicología, 2007](#)). Cabe señalar, que estos principios se contemplaron en el consentimiento informado que se aplicó a los participantes.

### Análisis de datos

Se evaluó la normalidad de las variables mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, así como mediante los índices de asimetría y curtosis. Debido a que varias variables no mostraron una distribución normal, se recurrió a técnicas estadísticas no paramétricas para garantizar la validez del análisis inferencial bajo estas condiciones. Para examinar la asociación entre variables categóricas se emplearon pruebas de ji-cuadrada ( $\chi^2$ ); para la comparación de medias entre grupos, análisis de varianza (ANOVA); y para explorar la relación entre variables continuas, se utilizó la correlación de Spearman (R).

### RESULTADOS

Los resultados de la tabla 1 muestran que casi la mitad de los estudiantes (49.65%) utilizan redes sociales entre 1 y 4 horas diarias, mientras que un 42.17% las utiliza entre 5 y 8 horas. Aunque el uso excesivo (más de 9 horas) es poco frecuente, representa un segmento a considerar (6.82%). La red social más utilizada es TikTok (37.40%), seguida por WhatsApp (29.30%) e Instagram (17.70%). Esta tendencia evidencia una preferencia

marcada por plataformas de contenido visual e instantáneo. Estos hallazgos refuerzan la relevancia de analizar el impacto de las redes sociales visuales como TikTok e Instagram en las dimensiones psicológicas y conductuales de los jóvenes universitarios.

**Tabla 1**

*Uso de las redes sociales.*

Tiempo dedicado a redes sociales	Frecuencia	Porcentaje (%)
Menos de 1 hora	2	1.36
1-4 horas	73	49.65
5-8 horas	62	42.17
9-12 horas	9	6.12
Más de 12 horas	1	0.70

  

Red social más usada	Frecuencia	%
Tiktok	55	37.40
Whatsapp	43	29.30
Instagram	26	17.70
Facebook	14	9.50
Twitter	5	3.40
Otra	4	2.70

Los resultados de la tabla 2, presentan los datos del IMC a partir del autorreporte de peso y talla brindado por los participantes, es importante destacar que el IMC fue obtenido a partir del uso de la plataforma (OMS, 2024); como puede observarse el 64.6% de los estudiantes se encuentran dentro de un rango considerado como peso saludable según su IMC. Sin embargo, un 23.1% presenta sobrepeso y un 4.8% obesidad, lo que implica que cerca de un tercio de la muestra podría estar en riesgo de desarrollar complicaciones asociadas al exceso de peso. Además, el 7.5% de los estudiantes reportó bajo peso.

**Tabla 2**

*Índice de Masa Corporal*

Diagnóstico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo Peso	11	7.5
Peso Saludable	95	64.6
Sobrepeso	34	23.1
Obesidad	7	4.8

Fuente: OMS (2024)

**Tabla 3**

*Distribución de participantes por sexo según actitudes alimentarias*

Sexo	Presencia de actitudes alimentarias de riesgo		Sin actitudes alimentarias de riesgo	
	n	%	n	%
Hombres	5	11.6	38	88.4
Mujeres	13	12.5	91	87.5
Total	18	12.25	129	87.75

De acuerdo con los datos obtenidos al aplicar el EAT 26 (Ochoa, 2011) en la tabla 3 se puede apreciar que, al menos el 12.25% (n=18) representan a la población estudiantil con presencia de actitudes alimentarias de riesgo, siendo ligeramente más prevalente en mujeres con 12.50% (n=13) que en hombres con el 11.60% (n=5). Igualmente, es posible hallar entre los resultados que el 87.75% (n=129) de la muestra, no presentaron indicadores de riesgo. de igual manera se realizó una prueba de chi cuadrada y se concluyó que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la presencia de actitudes alimentarias de riesgo.

**Tabla 4**

*Distribución de participantes por sexo de acuerdo con Satisfacción-Insatisfacción de la Imagen Corporal*

Sexo	Deseo de ser más grueso (a)		Satisfechos		Deseo de ser más delgado (a)	
	n	%	n	%	n	%
Hombres	13	30.20	5	11.60	25	58.10
Mujeres	19	18.30	8	7.70	77	74.00
Total	32	21.76	13	8.85	102	69.39

Respecto a la Escala Visual de la Siluetas (Guzman, 2012), que permitió obtener un primer indicador relacionado con la satisfacción-insatisfacción con la imagen corporal se observó que el 8.85% de los participantes expresaron satisfacción con su imagen corporal, mientras que el 91.15% se sienten insatisfechos. De los insatisfechos, un 69.39% desea ser más delgado y un 21.76% desea ser más grueso. En cuanto al desglose por sexo, un mayor número

de mujeres (74%) tiene el deseo de ser más delgadas en comparación con los hombres, mientras que un mayor porcentaje de hombres (30.20%) quiere tener una figura más gruesa en comparación con las mujeres. Estos resultados sugieren que, en general, las mujeres están más orientadas hacia la delgadez como ideal de belleza, mientras que los hombres presentan una mayor insatisfacción con la delgadez y prefieren una figura más robusta.

Para determinar si existen diferencias significativas por sexo en relación con la satisfacción e insatisfacción con la imagen corporal, se realizó un análisis de varianza (ANOVA). Los resultados mostraron diferencias significativas ( $F=5.546$   $GL=1$   $p<.001$ ) lo que indica que las percepciones de satisfacción/insatisfacción varían de manera significativa entre los hombres y mujeres participantes.

**Tabla 5**  
*Distribución de participantes por sexo y alteración de la imagen corporal*

Indicadores	Hombres		Mujeres		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sobreestimación	19	44.20	74	71.20	93	63.27
Sin alteración	22	51.20	23	22.10	45	30.61
Subestimación	2	4.70	7	6.70	9	6.12

También la *Escala Visual de la Siluetas* (Gómez Pérez-Mitré, 1997), permitió obtener un segundo indicador asociado con la alteración con la imagen corporal, lo que arrojó que la mayoría de los participantes (63.27%) presentaron sobreestimación de su imagen corporal, es decir, se perciben como más gruesos de lo que realmente son. Dentro de este grupo, el 71.20% de las mujeres y el 44.20% de los hombres tienen esta percepción. Un 6.12% de los participantes muestra subestimación, lo que implica que se perciben como más delgados de lo que realmente son. De este grupo, el 6.7% son mujeres y el 4.7% son hombres. El 30.61% de los universitarios no muestran alteraciones en su percepción de la imagen corporal, es decir, se perciben de acuerdo con su imagen real.

En cuanto al análisis de varianza (ANOVA) realizado para examinar si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación con la alteración de la imagen corporal, no encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $F = 0.014$ ,  $gl = 1$ ,  $p > 0.001$ ). Esto sugiere que, en términos generales, las percepciones de sobreestimación

o subestimación de la imagen corporal no varían de manera significativa entre hombres y mujeres en esta muestra.

**Tabla 6**  
*Distribución de participantes de acuerdo a niveles de adicción a redes sociales*

Sexo	Alto		Medio		Bajo		Sin adicción	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hombres	0	0	11	25.6	27	62.8	5	11.6
Mujeres	0	0	31	29.8	67	64.4	6	5.8
Total	0	0	42	28.57	94	63.94	11	7.48

Los resultados en la tabla 6 representan los datos que arrojó la aplicación de la *Escala de Adicción a Redes Sociales (SMAS-SF)* (Cabero-Almenara & Valencia-Ortiz, 2019). Como puede observarse ninguno de los participantes presenta un nivel alto de adicción a redes sociales, lo cual es consistente tanto en hombres como en mujeres. La mayoría de los participantes se ubica en un nivel bajo de adicción, con un 62.8% ( $n = 27$ ) de los hombres y un 64.4% ( $n = 67$ ) de las mujeres en esta categoría.

En cuanto al nivel medio de adicción, se observa que el 25.6% ( $n = 11$ ) de los hombres y el 29.8% ( $n = 31$ ) de las mujeres se encuentran en este rango. Finalmente, un pequeño porcentaje de la muestra no presenta adicción a redes sociales, correspondiendo al 11.6% ( $n = 5$ ) de los hombres y al 5.8% ( $n = 6$ ) de las mujeres.

En términos generales, los datos indican que la mayoría de los participantes mantiene un uso de redes sociales dentro de niveles considerados bajos, sin que se detecten casos severos de adicción. Además, la distribución por sexo revela tendencias similares entre hombres y mujeres en todos los niveles de adicción evaluados. Es importante destacar que el ANOVA no arrojó diferencias significativas entre hombres y mujeres en los niveles de adicciones medio y bajo ( $F = 0.21$ ,  $gl = 1$ ,  $p > 0.001$ ;  $F = 0.015$ ,  $gl = 1$ ,  $p > 0.001$ ).

La Tabla 7 muestra las correlaciones de Spearman entre variables relacionadas con IMC, actitudes alimentarias no saludables, percepción de la imagen corporal y adicción a redes sociales. Se identificó una correlación positiva y significativa entre el IMC y la obsesión por estar informado ( $r = .179$ ,  $p < .05$ ), lo que sugiere que un mayor IMC se asocia con una mayor obsesión por informarse. En cuanto a la variable de Adicción a RRSS se detectó que tiene una relación

**Tabla 7**  
*Correlación entre las variables*

	Obsesión	Dieta	Bulimia	Control	Imagen Real	Adicción a Redes Sociales	Actitudes Alimentarias
IMC	.179*						
Problemas		.191*			.168 *		.174*
Satisfacción		.228**	.177**				.218**
Obsesión por estar informado		.277**	.215**	.182*			.281**
Necesidad/Obsesión por estar conectado		.231**	.202*		.164*		.215**
Dieta						.283**	
Bulimia						.224**	
Imagen Real						.169*	
Adicción a Redes Sociales							.270**

Nota: \*p < 0.05, \*\*p < 0.01

positiva, baja y significativa con las Actitudes Alimentarias (R= .270, p= .01) incluyendo los factores de Dieta (R= .238, p= .01) y Bulimia ((R= .224, p= .01). De igual manera, se relaciona de manera positiva, baja y significativa con la Percepción de la Imagen Corporal Real (R= .169, p= .05). Así mismo, el factor de Dieta tiene una relación positiva, baja y significativa con los factores de Problemas (R= .191, p= .05), Satisfacción (R= .228, p= .01), Obsesión (R= .277, p= .01) y Necesidad (R= .231, p= .01). El factor denominado como Bulimia se relaciona de manera positiva, baja y significativa con los factores de Satisfacción (R= .177, p= .01), Obsesión (R= .215, p= .01) y Necesidad (R= .202, p= .05). En cuanto al factor de Control se identificó una relación positiva, baja y significativa (R= .182, p= .05). En lo que respecta a la variable Actitudes Alimentarias y los factores correspondientes a la variable Adicción a RRSS se resalta que existe una correlación positiva, baja y significativa con el factor Problemas (R= .174, p= .05), Satisfacción (R=.218, p=.01), Obsesión (R=.281, p=.01) y Necesidad (R= .215, p= .01). Por último, para el factor de Imagen Real se concreta una relación positiva, baja y significativa con los factores Problemas (R= .168, p=.01) y Necesidad (R= .164, p= .01) pertenecientes al instrumento de RRSS.

## DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio reflejan una alta prevalencia de insatisfacción corporal (91.15%) y una baja pero significativa presencia de actitudes alimentarias de riesgo (12.25%) entre estudiantes universitarios. En este sentido, las universidades podrían beneficiarse de implementar programas integrales de alfabetización mediática y promoción de la salud emocional, enfocados en desmitificar los ideales estéticos y fortalecer la autoestima, tal como lo señalan [Almoraie, et al. \(2024\)](#). A partir de los resultados del EAT-26, se observa que el 12.25% de los universitarios presentan actitudes alimentarias de riesgo, siendo ligeramente más prevalente en mujeres (12.5%) que en hombres (11.6%) (resultados semejantes reportan Ruiz-Bravo, et al., 2025). Aunque la diferencia porcentual entre sexos es pequeña, estos datos son consistentes con investigaciones previas que indican una mayor prevalencia de conductas alimentarias disfuncionales entre mujeres jóvenes, posiblemente asociadas a la presión sociocultural por alcanzar un ideal estético corporal (p. ej. [Jiménez-Limas et al., 2022](#); [Radwan, et al., 2019](#)). No obstante, el hecho de que ambos sexos presentan proporciones similares sugiere la necesidad de incluir a hombres en las estrategias preventivas, desmitificando la idea de que los trastornos alimentarios afectan únicamente a mujeres. El 87.75% de

los estudiantes no presentó indicadores de riesgo, lo cual representa una oportunidad para fomentar factores protectores y programas de promoción de la salud alimentaria.

Los resultados muestran que casi la mitad de los estudiantes (49.65%) utilizan redes sociales entre una y cuatro horas diarias, mientras que un 42.17% las utiliza entre cinco y ocho horas. Aunque el uso excesivo (más de 9 horas) es poco frecuente, representa un segmento a considerar (6.82%). La red social más utilizada es TikTok (37.40%), seguida por WhatsApp (29.30%) e Instagram (17.70%). Esta tendencia evidencia una preferencia marcada por plataformas de contenido visual e instantáneo, lo que puede estar vinculado con una mayor exposición a ideales estéticos corporales y, por tanto, con posibles efectos sobre la imagen corporal y las actitudes alimentarias (resultados muy parecidos se reportan por [Kolhar et al., 2021](#); [Fioravanti, et al., 2022](#), [Xie & Gallo, 2024](#), entre otros).

Ahora bien, respecto a las limitaciones de este estudio, una primera es la desproporción en la muestra por sexo, ya que se reconoce que la participación de hombres y mujeres no fue equilibrada. Esta falta de proporcionalidad reduce la precisión al comparar diferencias entre ambos sexos y limita la posibilidad de generalizar los resultados a la población universitaria en su conjunto. Asimismo, el empleo de un muestreo no probabilístico, disminuye la representatividad de la muestra y puede introducir sesgos de selección que afecten la validez externa de los hallazgos.

## CONCLUSIONES

Este estudio encontró una relación positiva, aunque baja, entre la adicción a redes sociales, la percepción negativa de la imagen corporal y las actitudes alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de Hidalgo. Los resultados sugieren que las redes sociales pueden afectar significativamente la percepción de la imagen corporal, desencadenando actitudes alimentarias de riesgo que impactan la calidad de vida de los usuarios. Es importante destacar que, aunque los participantes no obtuvieron niveles altos de adicción a redes sociales, el 42.17% indicó que dedican alrededor de 5 a 8 horas diarias a estos medios, lo que sugiere que el uso excesivo de redes sociales puede ser un factor de riesgo para desarrollar actitudes alimentarias de riesgo.

En términos prácticos, los resultados del estudio subrayan la necesidad de que las universidades implementen programas integrales de prevención y promoción de la salud, considerando la alta prevalencia de insatisfacción corporal y la presencia significativa de actitudes alimentarias de riesgo. Dichos programas deberían incluir acciones de alfabetización mediática,

estrategias de regulación emocional, actividades orientadas al fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de una cultura crítica frente a los ideales estéticos irreales promovidos por los medios digitales.

Asimismo, aunque las mujeres presentan un riesgo ligeramente mayor, las proporciones similares encontradas entre ambos sexos indican que las estrategias preventivas deben dirigirse equitativamente a hombres y mujeres, evitando perpetuar estereotipos que no visibilizan la vulnerabilidad masculina ante los problemas de imagen corporal y conducta alimentaria.

Otra implicación práctica relevante se refiere al uso intensivo de redes sociales, ya que una parte considerable de los estudiantes pasa entre cinco y ocho horas diarias en estas plataformas. En este sentido, es fundamental promover hábitos digitales saludables, sensibilizar a los jóvenes sobre la relación entre la exposición constante a contenido visual y la insatisfacción corporal, e implementar talleres o campañas de bienestar digital que favorezcan un uso más consciente y equilibrado de estas herramientas tecnológicas.

Finalmente, los hallazgos sugieren que los profesionales de la salud y los educadores deben trabajar de manera conjunta para detectar tempranamente posibles señales de riesgo, diseñar intervenciones integrales y multidisciplinarias y desarrollar campañas educativas continuas que contribuyan al bienestar físico y emocional de la comunidad universitaria.

## Notas sobre las autoras

*Dulce Abigahil Rendón Medellín*, es pasante de la Licenciatura en Psicología de la UAEH.

*Rebeca María Elena Guzmán Saldaña* es profesora-investigadora de tiempo completo en el Instituto de Ciencias de la Salud de la UAEH. Doctora en Psicología de la Salud. Coordinadora de la Maestría en Psicología de la Salud de la UAEH. Ha dirigido múltiples tesis de licenciatura, maestría y doctorado. Estudia Factores Psicosociales Asociados a Conducta Alimentaria Saludable y No Saludable.

*Romana Silvia Platas Acevedo*, es profesora-investigadora de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Ha participado como directora y colaboradora en diversos proyectos de investigación aplicada.

*Juan Luis Arrieta Villarreal*, estudió la Maestría en Psicología de la Salud en el Área Académica de Psicología de la UAEH.

## Publicaciones destacadas

Arrieta Villarreal, J. L., Guzmán Saldaña, R. M. E., Senteno Flores, C. Y., Otañez Gonzalez, J. P., Rocha, N. L., & Bosques Brugada, L. E. (2024). Trastornos de la Conducta Alimentaria y Hallyu: Una revisión de la literatura. *Journal of Behavior and Feeding*, 3(6), 9-17. <https://doi.org/10.32870/jbf.v3i6.42>

Guzmán-Saldaña, R. M. E., Arrieta Villarreal, J. L., Senteno Flores, C. Y., López Avila, K. Y., Platas-Acevedo, R. S., & Valdez-Aguilar, M. (2024). Capítulo 55. Conductas alimentarias no saludables en estudiantes de secundaria que siguen la moda Hallyu. En C. Cruz del Castillo A. P. Ruiz-Celis, M. L. Pacheco Gómez & N. A. Ruvalcaba Romero (2024). *Investigación Actual en Psicología Social*. Universidad de Guadalajara. pp. 807-820.

López Avila, K. Y., Elena Guzmán-Saldaña, R. M., Arrieta-Villarreal, J. L., & Platas-Acevedo, S. R. (2025). Autopercepción del Índice de Masa Corporal y Satisfacción con la Imagen Corporal en Hombres y Mujeres Estudiantes de Secundaria. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 6(1), 2383-2412. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i1.528>

#### Contribución de autoría - Credit

**Dulce Abigail Rendón Medellín:** Conceptualización - Ideas; formulación y evolución de objetivos y metas generales de investigación, aplicación de técnicas estadísticas, recopilar datos/evidencias. Preparación del trabajo a publicarse

**Rebeca María Elena Guzmán Saldaña:** Investigación - Realizar el proceso de investigación, específicamente realizar recopilación de datos/evidencias, redacción (revisión y edición), supervisión, administración del proyecto, metodología, investigación, curación de datos.

**Romana Silvia Platas Acevedo:** Redacción (revisión y edición), Redacción (borrador original), Análisis formal, Conceptualización. Preparación, creación y/o presentación del trabajo publicado, específicamente revisión crítica, comentario o revisión -incluyendo etapas previas o posteriores a la publicación.

**Juan Luis Arieta Villarreal:** aplicación de técnicas estadísticas, revisión crítica, comentario o revisión -incluyendo etapas previas o posteriores a la publicación. Para más información puede visitar la página oficial en <https://credit.niso.org/>.

#### Declaración de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de interés relacionados con esta publicación.

#### Declaración de IA generativa en la redacción científica

No se utilizó inteligencia artificial generativa para la redacción del manuscrito. Únicamente se emplearon herramientas de apoyo para revisión gramatical y formateo.

#### Declaración de privacidad

Los nombres y direcciones de correo electrónico proporcionados a la Revista de Psicología Educativa se usarán exclusivamente para los fines declarados en ella y no se proporcionarán a terceros o para su uso con otros fines.

#### REFERENCIAS

- Aikman, S. N., & Crites, S. L., Jr. (2007). Structure of food attitudes: Replication of Aikman, Crites, and Fabrigan 2006. *Appetite*, 49(2), 516-520. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.03.003>
- Aikman, S. N., Crites, S. L., Jr., & Fabrigan, L. R. (2006). Beyond affect and cognition: Identification of the information bases of food attitudes. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (2), 340-382. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00011.x>
- Almoraie, N., Alothmani, N., Alomari, W., & Al-Amoudi, A. (2024). Addressing nutritional issues and eating
- Alvarez-Espinoza, M. F., Torres-Mota, D. B., Pontaza-Ortiz, I., & Saucedo-Molina, T. D. (2021). Dismorfia muscular: definición y generalidades sobre prevención y tratamiento. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19), 223-231. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.6482>
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (Spanish Edition). Editorial Médica Panamericana S.A.
- Asociación Médica Mundial. (2025). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos* (Revisada en la 29ª Asamblea General, Tokio, octubre 1975), 333, (1), 71-74. doi:10.1001/jama.2024.21972
- Avendaño Rodríguez, G. B. (2023). *Asociación de frecuencia de consumo de alimentos, riesgo de trastornos alimentarios, actividad física e índice de masa corporal en universitarios*. [Tesis para obtener el grado de de Maestría UAEH] <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/2978ara>
- Behaviors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>.
- behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition research reviews*, 1-45 . <https://doi.org/10.1017/s0954422424000088>

- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal of Armed Forces India*, 77(Suppl 1), S37-S41. doi: 10.1016/j.mjafi.2020.10.021
- Body Mass Index Perception, Body Image Dissatisfaction and Their Relations with Weight-Related
- Cabero-Almenara, J. & Valencia-Ortiz, R. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Health and Addictions*, 19(2), 149-159. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>.
- CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN, Secretaría General y Secretaría de Servicios Parlamentarios. (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación*. Secretaría de Salud. [Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud](#)
- Casero Benito, C. (2022). *¿Influencers de TCAs? Testimonios en Torno a la Influencia de las Redes Sociales en la Autoimagen*. [Tesis para obtener el grado de Maestría Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54828>
- Dimitrov D., & Kroupouzou G. (2023). Beauty perception: A historical and contemporary review. *Clinics in Dermatology*, 41 (1), 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.clinidermatol.2023.02.006>
- Esbenshade, E., & Venegas, A. (2024). Biopsychosocial review of eating disorders. *Open Journal of Psychiatry*, 14, 107-119. doi: 10.4236/ojpsych.2024.142007
- Escamilla, C. J. O., & Enríquez, M. E. A. (2021). Revisión sistemática sobre uso de escalas de percepción de imagen corporal, conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria en México: periodo 2000-2019. *Anuario de Investigación UM*, 2(2), 42-133.
- Escribens Medrano, I. N., & Yrigoyen Alarco, C. (2023). *Percepción de las adolescentes sobre la imagen corporal expuesta en redes sociales*. [Tesis para obtener el grado de de Maestría Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] <http://hdl.handle.net/10757/667337>
- Fioravanti, G., Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies? *Adolescent Research Review*, 1-40. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>.
- Flores, B. F. (2018). Insatisfacción con la imagen corporal, conductas alimentarias de riesgo y deseo de modificación corporal en adolescentes, un reporte por sexo y orientación sexual en Hermosillo, Sonora. [Tesis para obtener el grado de maestría, El Colegio de la Frontera Norte]. <https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2018/10/TESIS-Flores-Micker-Brenda-Francisca.pdf>
- Forniés, G. C., & Sanchis, R. J. (2023). Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas de enfermería*, 26(2), 58-69. 10.35667/MetasEnf.2023.26.1003082058
- García Cartagena, S., & Quiles Marcos, Y. (2025). Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes. *Anuario de Psicología*, 55(1), 13-25. <https://doi.org/10.1344/anspic2024.55.2>
- García, 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>
- García, E., Juárez, L., Sámano, R., Márquez, H., Martínez, D., Lamar, V. & Merino, B. (2021). Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20, 11-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2021/spn211b.pdf>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Gismero González, M. E. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*, 31 (115), 33-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279508>
- Gómez Pérez-Mitré G. (1997). Alteraciones de la imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 14, 31-40.
- Guzmán, R. (2012). *Factores psicosociales asociados con*

- conductas alimentarias de riesgo en adolescentes con obesidad* [Tesis Doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México]. [https://repositorio.unam.mx/contenidos/factores-psicosociales-asociados-con-conductas-alimentarias-de-riesgo-en-adolescentes-con-obesidad-85076?c=peYDVA&d=false&q=:&i=2&v=1&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/factores-psicosociales-asociados-con-conductas-alimentarias-de-riesgo-en-adolescentes-con-obesidad-85076?c=peYDVA&d=false&q=:&i=2&v=1&t=search_0&as=0)
- Hernández González, C. I. (2021). *Conductas alimentarias de riesgo, autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chiriquí* [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Chiriquí]. <http://jadimike.unachi.ac.pa/handle/123456789/318>
- Hernández, A. (2022). Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(2), 142-148. [10.1016/j.rcp.2022.07.005](https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005)
- Huang, C. (2020) A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68 (1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.03.040.
- Iglesias Pascual, A. (2024). *La imagen corporal a través de las redes sociales*. [Tesis para obtener el grado de Maestría Universidad de Valladolid]. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
- Instituto Federal de Telecomunicaciones (2019). *Encuesta Nacional de Contenidos Audiovisuales 2019. Resultados Nacionales*. <https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/medios-y-contenidos-audiovisuales/01encca2019vp.pdf>
- Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V., Muñoz-Díaz, K., Novales-Huidobro, S., & Chico-Barba, G. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017-2022. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>.
- Keküllüoğlu, M., & Kaya Cebioğlu, i. (2023). The Association Between Internet Addiction and Eating Attitudes of University Students: A Cross-Sectional Design. *Turkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 8(2). [10.5336/healthsci.2022-94415](https://doi.org/10.5336/healthsci.2022-94415)
- Kemp, S. (2022). *Data Reportal. Digital 2022, Global Overview Report*. [Digital 2022: Global Overview Report – DataReportal - Global Digital Insights](https://www.digitalreportal.com/global-overview-report)
- Kessler, R. C., et al. (2020). The global burden of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 257-265. [10.1097/YCO.0000000000000276](https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000276)
- Kolhar, M., Kazi, R., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28, 2216 - 2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>.
- Lucciarini, F., Losada, A. & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29, 33-45. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2348/2415>
- Martín Lemos, A. (2022). *Relación entre la imagen corporal, la conducta alimentaria y el uso de las redes sociales en adolescentes*. [Tesis de Licenciatura Universidad de Almería]. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/16835>
- Meza, A. T., Herrera, J. C., & Díaz, G. G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 38-44. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8154>
- Meza, C. & Pompa, E. (2018). Distorsión e insatisfacción con la imagen corporal en una muestra de mexicanos. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S.*, 9(2), 120-131. <https://dialnet.uaeh.elogim.com/servlet/articulo?codigo=7054032>
- Meza-Peña, C., & Gutiérrez-Muñoz, M. L. (2023). Invarianza factorial por sexo y puntos de corte del cuestionario de control de la imagen corporal en fotografías en población mexicana. *CienciaUAT*, 18(1), 95-106. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v18i1.1724>
- National Institute of Mental Health (NIMH) (mayo 2023). *The NIMH Strategic Plan for Research outlines the Institute's research goals and priorities over the next five years*. [The National Institute of Mental Health Strategic Plan - National Institute of Mental Health \(NIMH\)](https://www.nimh.nih.gov/about/strategic-plan)
- Neyra, N. N., Vega, H. B., & García, P. J. J. (2022). La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 32(1), 57-70. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2711>
- Ochoa, S. (2011). La actitud hacia la comida en

- estudiantes universitarios: validación y confiabilidad del eating attitudes test (EAT-26). En J. C. Sánchez, & M. E. Villarreal (Eds.), *Tópicos de psicología en la salud en el ámbito universitario* (pp. 35-46. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- OMS (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades, 11a revisión (CIE-11)*. <https://icd.who.int/es/>
- Pérez-Bustinzar, A. R., Valdez-Aguilar, M., Rojo Moreno, L., Radilla Vázquez, C. C., & Barriguete Meléndez, J. A. (2023). Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education, 15*(2), 1-9.
- Radwan, H., Hasan, H., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019).
- Ripalda Mora, J. T. (2022). *Adicción a redes sociales y su relación con la imagen corporal en adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de Salud/Carrera de Psicología Clínica]. [repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e1081371-586b-4ca6-9bc9-3c65e8d3b461/content](https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e1081371-586b-4ca6-9bc9-3c65e8d3b461/content)
- Ruiz-Bravo, P., García-Merino, S., Rodríguez-Rodríguez, B., Láiz, N., & Ureña, G. (2025). Sex-related perception of body image, attitude toward food, and nutritional status of university students, and their relationship with physical activity level. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567566>.
- Ruiz-Turrero, J. (2022). *La relación entre la adicción al ejercicio, la autoestima y la satisfacción con la imagen corporal en hombres* [Bachelor's thesis UNID] <https://reunir.unir.net/handle/123456789/14347>
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale - short form (SMAS-SF): Development and validation. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(4), 1-12. <http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>
- Sampaio Batista, J. (2021). *Relaciones entre prácticas alimentarias, estado nutricional e imagen corporal en universitarios*. [Tesis doctoral. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales]. <https://dspace.uces.edu.ar/jspui/handle/123456789/5873>
- Saucedo-Molina, T. D. J., Martínez Hernández, L. C., & Bautista-Díaz, M. L. (2021). Riesgo para desarrollar interiorización del ideal estético de la delgadez en adolescentes mexicanas Título abreviado: Asociación de riesgo e ideal estético de delgadez. *Interdisciplinaria, 38*(3), 155-168. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.9>
- Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: how three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(6), 343-354. doi: [10.1089/cyber.2017.0713](https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713)
- Secretaría de Salud. (2023). *Informe nacional sobre trastornos alimentarios en adolescentes*. *Salud Pública de México*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/004-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-afectan-a-25-de-adolescentes>
- So, B., & Kwon, K. H. (2023). The impact of thin-ideal internalization, appearance comparison, social media use on body image and eating disorders: A literature review. *Journal of Evidence-Based Social Work, 20*(1), 55-71. <https://doi.org/10.1080/26408066.2022.2117582>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2007). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas. [CODIGO ETICO SMP.pdf](https://www.smp.mx/codigo-etico)
- Solmi, F. (2020). Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health, 66*(4), 439-448. [10.1001/archgenpsychiatry.2011.22](https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.22)
- Soriano, A. & Peris-Delcampo, D. (2022). Factores de riesgo en la Dismorfia Muscular: una revisión bibliográfica. *Psicología del Deporte: aplicaciones prácticas, 124*, 2-24. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1938>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1938>
- Unikel, C. Díaz, C., & Rivera, J. (2017). *Conductas alimentarias de riesgo y factores de riesgo asociados* (1.ª ed.). Universidad Autónoma Metropolitana. <https://casadelibrosabiertos.uam.mx/gpd-conductas-alimentarias-de-riesgo-y-factores-de-riesgo-asociados.html>
- Vigarelo, G. (2005). *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Nueva Visión.
- Villalobos-Hernández, A., Bojórquez-Chapela, I., Hernández-Serrato, M. I., & Unikel-Santoncini, C.

(2023). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos: Ensanut Continua 2022. *Salud Pública de México*, 65, s96-s101.

<https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14800>

Xie, J., & Gallo, K. (2024). Is TikTok more addictive than other social media platforms: Perception versus reality. *American Journal of Social Sciences and Humanities*.  
<https://doi.org/10.55284/ajssh.v9i2.1147>.