

## TENDENCIA FIT EN LA RED SOCIAL INSTAGRAM Y SUS POSIBLES CONSECUENCIAS EN LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD

BELLUSCI, María Laura Luján; GONZALEZ, Cintia Beatriz; SOLDANO ARETUO, Cynthia Maia;  
VEGA, Victoria Guadalupe; Boschi, María Elena; Terraza, Raúl

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires,  
Argentina.

### RESUMEN

**Introducción:** Este trabajo tiene como objetivo conocer las propuestas actuales de cuidado personal en la red social Instagram y describir su posible impacto en la alimentación y la salud.

En los últimos años se ha incrementado el interés por el cuidado personal que condujo hacia la emergencia de diversas propuestas de dietas y tratamientos relacionados con la salud y alimentación. Dentro de estas, se encuentra la tendencia “FIT”, sustentada en tres pilares: alimentación, ejercicio físico y uso de suplementos nutricionales; que es promovida y presentada por sujetos no profesionales de dichas áreas.

**Materiales y métodos:** Se realizó un estudio analítico, descriptivo y transversal de la propuesta mencionada a partir de imágenes y textos de los usuarios referentes. Para ello se utilizó bibliografía científica, tablas de elaboración propia (incluyendo valores y

marcadores), y una planilla de Excel donde se cuantificó hidratos de carbono, proteínas, lípidos, kilocalorías y las densidades energéticas y nutricionales.

**Resultados y conclusiones:** Instagram es una de las redes con un alto crecimiento en la actualidad, que ha sido identificada como potente herramienta de marketing y un poderoso medio utilizado para compartir opiniones e ideas. Dentro de esta red emerge la tendencia FIT, que propone un nuevo estilo de vida, ocasionando un gran poder de atracción en los usuarios activos de Instagram. Si bien se condice con los mensajes de las guías alimentarias para una alimentación saludable, no lo es por el incumplimiento de las recomendaciones de macronutrientes de la OMS.

**Palabras clave:** fit, Instagram, alimentación, tendencia, redes sociales, cuidado personal.

**ABSTRACT**

**Introduction:** The document aims to know the current personal care options on the social network Instagram, and describes its possible impact or consequences on food and health. In recent years the people has been an increase interest in personal care options that least originate new proposes of diets and treatments. In these, is trend Fit, based in three pillars: food, physical exercise, and use of nutritional supplements, which is conveyed through non-professional subjects in health or nutrition.

**Material and methods:** The study is analitycs, descriptive and transversal, based in images and texts from relevant users. For this, a scientific bibliographical, own tables (including values and bookmarks) and an Excel spreadsheet were used. In the last were quantified: carbohydrates, proteins, lipids, kilocalories and, energy densities.

**Results and conclusions:** Instagram is one of the networks with a remarkable growth in the present, which has been as a powerful marketing tool and a medium environment to share opinions and ideas. Is here, that FIT trend emerges, based on a new “lifestyle”, causing a great power of attraction in the active users of Instagram. Although it is consistent with the messages of the dietary guidelines for a healthy diet (For the Argentinian population), it is not due to the non-compliance with WHO recommendations for macronutrients.

**Key words:** Fit, Instagram, nutrition, trends.