

Normalización del consumo excesivo de proteína en redes sociales: una tendencia emergente con implicaciones en salud nutricional y responsabilidad social

El fenómeno de las redes sociales ha transformado radicalmente la percepción de la nutrición en México, posicionando el consumo elevado de proteína como la clave absoluta para el fitness y la estética corporal. Plataformas como Instagram y TikTok se han convertido en los principales canales de información para adolescentes y adultos jóvenes, donde el 91% reconoce que el contenido digital influye directamente en sus hábitos de vida y percepción de su imagen (Piñón, 2024). En este contexto, ha surgido una tendencia preocupante: la glorificación de las dietas hiperproteicas, presentadas como un pilar de disciplina y éxito, sin considerar las necesidades biológicas individuales (Fuentes González, 2024).

Aunque la proteína es un macronutriente esencial para la síntesis de enzimas, hormonas y el mantenimiento de la masa muscular, la narrativa digital actual promueve el mito de que "más es mejor" (Jiménez et al., 2023). Esta creencia incentiva ingestas que superan ampliamente las recomendaciones oficiales, desplazando una alimentación equilibrada por patrones rígidos centrados en el conteo obsesivo de gramos y el uso indiscriminado de suplementos que, en muchos casos, representan hasta el 25% de la ingesta calórica diaria de los jóvenes (Jiménez et al., 2023).

En México, donde el 80% de los adolescentes requieren nutrientes específicos debido a su etapa de crecimiento, la influencia de los creadores de contenido no certificados fomenta el consumo de proteína basada en estándares irreales (Fuentes González, 2024). La presión de los medios hacia un ideal de cuerpo extremadamente musculoso impacta en la salud de quienes siguen estos estándares como un requisito para obtener validación social (Granero-Gallegos et al., 2023). La exposición constante a estos contenidos ha impulsado el consumo de suplementos, favoreciendo su uso con información obtenida principalmente de redes en lugar de asesoría profesional (Atkinson & Sumnall, 2021).

La prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados alcanza al 71.6% de los adolescentes que consumen este tipo de contenido digital, quienes internalizan el hiperconsumo de proteína como una norma social necesaria (Fuentes González, 2024). En un país con una prevalencia de obesidad del 17.6%

en jóvenes, estas tendencias suelen agravar las vulnerabilidades metabólicas que ignoran el equilibrio de macronutrientes (Fuentes González, 2024).

Existe una brecha significativa entre las guías de salud y las tendencias de redes sociales. Las recomendaciones internacionales y nacionales establecen que un adulto sano requiere entre 0.75 y 1.2 g de proteína por kg de peso corporal al día, priorizando fuentes naturales (SSA, INSP, UNICEF, 2025). En el caso de los adolescentes, las proteínas no deben exceder el 20% al 30% de las calorías totales para evitar desbalances nutricionales (Guillén, 2023).

En contraste, los retos virales y las rutinas de entrenamiento en línea promueven ingestas de 2 a 3 g/kg/día, niveles que solo se justifican en atletas de élite bajo estricta supervisión (Guillén, 2023). Esta desinformación dificulta que la población distinga entre una necesidad fisiológica y una estrategia de marketing, generando gastos innecesarios y una dependencia injustificada hacia productos procesados (Piñón, 2024).

Las dietas hiperproteicas pueden ejercer una sobrecarga en los riñones y alterar el equilibrio ácido-base e hidroelectrolítico, favoreciendo daño progresivo de la función renal, además de incrementar la excreción urinaria de calcio, comprometiendo la salud ósea a largo plazo, por lo que su consumo prolongado debe ser con precaución (Morochó-Quinchuela et al., 2023; López-Luzardo, 2009).

En el ámbito fisiológico, el 18.51% de los jóvenes que consumen suplementos proteicos sin control reportan efectos adversos que van desde molestias digestivas hasta alteraciones en la microbiota intestinal debido a la baja ingesta de fibra dietética (Jiménez et al., 2023). La fijación por la composición proteica de un alimento fomenta una rigidez extrema, donde se clasifican los alimentos percibiéndolos como inadecuados, lo que reduce la autoestima corporal y es detonante de ansiedad y otros trastornos de la conducta alimentaria (Horovitz & Argyrides, 2023).

La detección temprana de estas conductas es fundamental. Los profesionales de la salud deben estar alertas ante signos como la eliminación injustificada de grupos de alimentos o la preocupación excesiva por alcanzar metas de macronutrientes (Piñón, 2024). La responsabilidad social de las

instituciones educativas y de salud radica en promover un enfoque preventivo que desmitifique esta obsesión, enfatizando que el bienestar integral depende de una relación flexible con la comida y no de la adherencia a dietas impuestas (Horovitz & Argyrides, 2023).

Es necesario que los equipos de salud en México actúen como mediadores críticos, capacitando a la población para cuestionar la veracidad del contenido digital y promoviendo imágenes corporales diversas con el fin de mitigar el impacto negativo que estos estándares imponen en el desarrollo de los jóvenes (SSA, INSP, UNICEF, 2025).

Esta problemática representa un desafío para la salud pública. No se trata únicamente de un exceso de nutrientes, sino de una imposición social que distorsiona la relación de los jóvenes con su alimentación y su propio cuerpo. La prevalencia de mensajes descontextualizados en redes exige un enfoque crítico por parte del consumidor y una presencia más activa de profesionales que promuevan la evidencia científica. Una alimentación saludable debe ser flexible, equilibrada y adaptada a las necesidades reales de cada persona, lejos de los estándares rígidos que se venden como verdades absolutas.

Para mitigar el impacto negativo de estas tendencias, es necesario implementar programas nutricionales en entornos escolares y universitarios que enseñen a los estudiantes a cuestionar la información que consumen en plataformas digitales. Asimismo, regular la publicidad de suplementos proteicos y fomentar que los creadores de contenido de salud colaboren con profesionales certificados. Integrar este tema en las campañas de salud pública, bajo un enfoque de responsabilidad social, permitirá reducir el estigma sobre los cuerpos diversos, además de promover un bienestar integral que no dependa exclusivamente de la suplementación o de cumplir con una estética muscular específica.

Referencias

- Atkinson, A. M., & Sumnall, H. R. (2021). A netnographic analysis of perceived risks, side-effects and benefits of online forums on cognitive enhancement. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 22, 100744. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266711822100012X> Recuperado en: 28 de enero de 2026.
- Fuentes González, Y. (2024). *Influencia de las redes sociales en los hábitos de vida en la adolescencia: investigación narrativa* [Reporte de Servicio Social, Universidad Autónoma Metropolitana]. Repositorio Institucional UAM. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/retrieve/ee294cc2-1c1d-44bc-aed7-9f74d172bc24/253055.pdf> Recuperado en: 28 de enero de 2026.
- Granero-Gallegos, A., Sicilia, Á., Sánchez-Gallardo, I., Alcaraz-Ibáñez, M., & Medina-Casabón, J. (2023). Presión sociocultural hacia los ideales corporales en la ansiedad físico-social en preadolescentes: un estudio longitudinal. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-709X2023000200002 Recuperado en: 02 de febrero de 2026.
- Guillén, A. (2023). Ingesta óptima de proteínas en atletas de élite para el incremento de masa muscular. Revisión bibliográfica. *Educación y Salud Boletín Científico*, 11(22), 78-91. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/10119/10247/66783> Recuperado en: 26 de enero de 2026.
- Horovitz, O., & Argyrides, M. (2023). Orthorexia and Orthorexia Nervosa: A Comprehensive Examination of Prevalence, Risk Factors, Diagnosis, and Treatment. *Nutrients*, 15(17), 3851. <https://doi.org/10.3390/nu15173851> Recuperado en: 02 de febrero de 2026.
- Jiménez, A. M., Fontán, I. M. F., Toro, M. S., & Torres, B. F. (2023). Prevalencia, hábitos de consumo y complicaciones de los suplementos nutricionales proteicos en adolescentes. *Anales de Pediatría*, 99(4), 240-251. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.08.005> Recuperado en: 26 de enero de 2026.
- López-Luzardo, M. (2009). Las dietas hiperproteicas y sus consecuencias metabólicas. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 22(2), 95-104. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522009000200007 Recuperado en: 28 de enero de 2026.
- Morocho-Quinchuela, F. B., Pérez-González, Y., & Herrera-Pérez, R. (2023). Efectos en la salud del consumo de dietas hiperproteicas en deportistas de fuerza. *Revista de Ciencias Médicas*

de Pinar del Río, 27(6), e6214. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v27n6/1561-3194-rpr-27-06-e6214.pdf> Recuperado en: 28 de enero de 2026.

- Piñón, D. O. D. (2024). Educación nutricional y redes sociales: Criterios en adolescentes para la selección de información. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9572004.pdf> Recuperado en: 26 de enero de 2026.
- SSA, INSP, UNICEF. (2025) Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1029510/Guias_Alimentarias_Mexico_2025.pdf Recuperado en: 02 de febrero de 2026.

Sobre la autora:

Ivanna Mariel Ignacio Martínez

Estudiante de sexto semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Nutrición en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de las Américas Puebla, con interés en temas relacionados con trastornos de la conducta alimentaria, deporte, embarazo y lactancia.

Contacto: ivanna.ignaciomz@udlap.mx

Tutora:

Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira

Licenciada en Nutrición. Maestría y Doctorado en Salud Colectiva. Actualmente su investigación se enfoca en la epidemiología nutricional, particularmente en enfermedades crónicas no transmisibles, con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Además es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.

Contacto: taisa.silva@udlap.mx