

**USO MEDIÁTICO DEL TELÉFONO INTELIGENTE Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD Y
NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE: REVISIÓN DE LITERATURA EN UN
PERIODO DEL 2020-2024**

LUZ ANGÉLICA BAUTISTA NARANJO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Bogotá, D. C.

Junio de 2025

**USO MEDIÁTICO DEL TELÉFONO INTELIGENTE Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD Y
NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE: REVISIÓN DE LITERATURA EN UN
PERIODO DEL 2020-2024**

LUZ ANGÉLICA BAUTISTA NARANJO

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para obtener el título de

Nutricionista dietista

Directora

GLORIA ALICIA NOVA ESPITIA ND., cPhD

Co director

MARTHA CONSTANZA LIÉVANO FIESCO ND. MSc.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Bogotá, D. C.

Junio de 2025

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de julio de 1946

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia.

**USO MEDIÁTICO DEL TELÉFONO INTELIGENTE Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD Y
NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE: REVISIÓN DE LITERATURA EN UN
PERIODO DEL 2020-2024**

LUZ ANGÉLICA BAUTISTA NARANJO

APROBADO



Gloria Alicia Nova Espitia

Nutricionista dietista., cPhD

Directora



Martha Constanza Liévano Fiesco

Nutricionista dietista MSc

Co- directora



Luz Nayibe Vargas Mesa

Nutricionista dietista MSc.

Jurado

**USO MEDIÁTICO DEL TELÉFONO INTELIGENTE Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD Y
NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE: REVISIÓN DE LITERATURA EN UN
PERIODO DEL 2020-2024**

LUZ ANGÉLICA BAUTISTA NARANJO

APROBADO

Alba Alicia Trespalacios Rangel

Bacterióloga, Msc, PhD.

Decana de Facultad

Luisa Fernanda Tobar Vargas

Nutricionista dietista, MSc.

Director de Carrera

Dedicatoria

A mi familia, por su amor incondicional y apoyo constante.

A mi pareja, por creer en mí cuando más lo necesitaba.

Y a todos los que, de alguna manera, hicieron parte de este camino.

Gracias.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	1
1.Introducción.....	11
2. Marco teórico.....	11
2.1. Salud y nutrición en el contexto de la adolescencia.....	12
2.2. Nutrición y alimentación saludable.....	13
2.3. Afectaciones y consecuencias asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)	14
2.4. Entornos alimentarios, hábitos y prácticas alimentarias.....	15
2.5. Hábito mediático.....	16
2.6 Teléfono inteligente.....	16
3.Formulación del problema y justificación.....	16
4. Objetivos.....	18
4.1 Objetivo General.....	18
4.2 Objetivos Específicos.....	18
5. Metodología de la investigación.....	18
5.1. Diseño de la investigación.....	18
5.2. Métodos.....	18
5.2.1. Métodos de información y criterios de búsqueda.....	18
5.2.2. Criterios para la selección de los artículos.....	18
5.2.3. Criterios de inclusión.....	18
5.2.4. Criterios de exclusión.....	19
5.3. Estrategia de búsqueda.....	19
5.4. Análisis de información.....	19
5.4.1. Datos consolidados en la base de datos.....	19
5.4.2. Matriz de codificación, asociación y categorización de documentos.....	19
5.4. Consideraciones éticas:.....	21
6.Resultados.....	21
6.1.Características de los artículos.....	22

6.2.Principales afectaciones relacionadas con el uso excesivo del teléfono inteligente en adolescentes	24
6.3.Factores de riesgo relacionados con el uso excesivo del teléfono inteligente	26
6.3.1.Consumo de alimentos no saludables	26
6.3.2. Salud	27
6.3.3. Salud física.....	28
6.3.4. Sedentarismo	28
6.3.5. Obesidad.....	29
6.4.Factores protectores relacionados con el uso excesivo del teléfono inteligente	29
7.Discusión de resultados	30
7.2.Factores de riesgo asociados al uso excesivo del teléfono inteligente	31
7.3.Estrategias desde nutrición pública para mitigar los riesgos	32
7.3.1.Conciencia de los adolescentes sobre el uso del teléfono inteligente	32
7.3.2.Límites del consumo del teléfono inteligente.....	33
7.3.3.Evaluación de los entornos: familiar, escolar y comunitario	33
7.3.4.¿Por qué sigue persistiendo el uso excesivo del teléfono inteligente?	34
7.3.5.Regulación e implementación de políticas públicas	35
8.Conclusiones.....	36
9.Recomendaciones.....	37
10.Bibliografía.....	38
11. Anexos.....	46
<i>Anexo 1. Cadenas de búsqueda y resultados en las bases de datos</i>	46
<i>Anexo 2. Base de datos consolidada</i>	46
<i>Anexo 3. Codificación de documentos</i>	60

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de asociación y categorización del uso excesivo del teléfono inteligente con la salud y nutrición	21
Tabla 2. Resultados consolidados por factores de riesgo en salud y nutrición	25

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Flujograma metodológico para la selección de artículos.....	23
Ilustración 2. Continentes de origen de los estudios incluidos	24
Ilustración 3. Temáticas principales- red de concurrencia de las palabras clave	24

RESUMEN

Objetivo de identificar y analizar los efectos del uso excesivo del teléfono inteligente sobre la salud, alimentación y la nutrición de adolescentes. **Metodología.** Se realizó una revisión de literatura con artículos publicados entre 2020 y 2024 en bases de datos académicas como PubMed, ScienceDirect y Scopus, utilizando como términos de búsqueda: teléfono inteligente, nutrición y alimentación, salud y adolescentes. La selección de los artículos se realizó con base en criterios de inclusión y exclusión, siguiendo las directrices PRISMA. Como resultado, se seleccionaron 40 documentos relevantes para el análisis. **Resultados.** El estudio identificó una relación entre el uso prolongado de dispositivos móviles y el aumento en conductas sedentarias, alteraciones en los hábitos alimentarios, mayor consumo de alimentos ultraprocesados, aparición de trastornos de la conducta alimentaria, obesidad y riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, se observaron efectos negativos en la salud mental, la calidad del sueño y el rendimiento académico. Aunque los adolescentes presentan cierto grado de autoconciencia sobre estos efectos, factores sociales, digitales y culturales dificultan la adopción de prácticas saludables. **Conclusión,** Los hallazgos evidencian la necesidad de promover estrategias de intervención desde la nutrición pública, mediante acciones educativas, regulatorias y comunitarias que favorezcan entornos saludables y reduzcan los riesgos asociados al uso excesivo del teléfono inteligente.

ABSTRACT

Objective: To identify and analyze the effects of excessive smartphone use on the health, diet, and nutrition of adolescents. **Methodology:** A literature review was conducted of articles published between 2020 and 2024 in academic databases such as PubMed, ScienceDirect, and Scopus, using the following search terms: smartphone, nutrition and diet, health, and adolescents. The selection of articles was based on inclusion and exclusion criteria, following PRISMA guidelines. As a result, 40 relevant documents were selected for analysis. **Results.** The study identified a relationship between prolonged use of mobile devices and an increase in sedentary behaviors, changes in eating habits, higher consumption of ultra-processed foods, the onset of eating disorders, obesity, and the risk of chronic noncommunicable diseases. Negative effects on mental health, sleep quality, and academic performance were also observed. Although adolescents show a certain degree of self-awareness about these effects, social, digital, and cultural factors hinder the adoption of healthy practices. **Conclusion:** The findings highlight the need to promote intervention strategies from a public nutrition perspective, through educational, regulatory, and community actions that favor healthy environments and reduce the risks associated with excessive smartphone use.

1. Introducción

A nivel global, la salud de la población adolescente se encuentra en un estado crítico, influenciada por una creciente prevalencia de trastornos mentales, conductas alimentarias inadecuadas, aumento del consumo de alimentos ultraprocesados, hábitos sedentarios y una disminución en la actividad física regular. Estas condiciones han contribuido a un incremento significativo en las tasas de sobrepeso, obesidad y malnutrición, afectando a más de 340 millones de adolescentes, según la Organización Mundial de la Salud. Este panorama evidencia la necesidad de abordar integralmente los determinantes sociales y conductuales de la salud en esta etapa del curso de vida, dado que las decisiones adoptadas durante la adolescencia repercuten directamente en la salud presente y futura, así como en la posibilidad de alcanzar un envejecimiento saludable.

El uso excesivo del teléfono inteligente en adolescentes se ha convertido en una problemática de salud pública que afecta significativamente la nutrición, el bienestar físico y mental de esta población. La exposición constante a dispositivos electrónicos fomenta hábitos de vida sedentarios, reduce la actividad física y aumenta el consumo de alimentos ultraprocesados, lo que contribuye al desarrollo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes tipo 2. Además, la sobreutilización de estos dispositivos ha generado alteraciones en los patrones de sueño, impactando el rendimiento académico y favoreciendo la adopción de hábitos alimentarios poco saludables.

En este contexto, el objetivo de este estudio fue analizar los factores de riesgo asociados al uso del teléfono inteligente y su impacto en la salud y nutrición de los adolescentes. Comprender cómo la exposición prolongada a estos dispositivos electrónicos modifica los hábitos alimentarios y promueve estilos de vida poco saludables, es esencial para identificar los efectos psicológicos derivados del uso de redes sociales y plataformas digitales.

Identificar estos factores de riesgo en los adolescentes constituyen un pilar fundamental para el desarrollo sostenible. Las políticas públicas, los entornos escolares y comunitarios, y la promoción de estilos de vida saludables son claves para revertir las tendencias actuales y garantizar el bienestar presente y futuro de esta población.

2. Marco teórico

Para comprender el impacto del uso del teléfono inteligente en la salud de los adolescentes. Se parte de los hábitos mediáticos y el papel del teléfono inteligente como dispositivo central en su vida cotidiana. Comprender estos factores en la adolescencia resulta crucial, ya que las conductas y hábitos adquiridos en esta etapa repercuten directamente en la salud a lo largo del tiempo, y condicionan la posibilidad de alcanzar un envejecimiento saludable.

2.1. Salud y nutrición en el contexto de la adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como una etapa fundamental del desarrollo humano que transcurre entre los 10 y 19 años (OMS, 2020). Durante este período se producen transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales que son determinantes para la construcción de hábitos de vida y del estado de salud en etapas posteriores del ciclo vital. En Colombia, la Ley 1098 de 2006 considera adolescentes a las personas entre los 12 y 18 años, subrayando la importancia de este momento en términos de protección integral y desarrollo pleno. Esta etapa representa una oportunidad para consolidar comportamientos saludables y prevenir factores de riesgo que puedan extenderse hacia la adultez y condicionar el envejecimiento saludable.

La salud en la adolescencia debe entenderse desde una perspectiva integral. La Organización Mundial de la Salud la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, más allá de la ausencia de enfermedad (OMS, 2022). En este sentido, cuidar de la salud adolescente implica atender no solo las necesidades biomédicas, sino también los determinantes sociales, ambientales y tecnológicos que inciden en su bienestar. El entorno digital, particularmente el uso mediático del teléfono inteligente ha cobrado una gran relevancia por su influencia sobre la salud mental, la calidad del sueño, los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los adolescentes.

En cuanto a la salud mental, diversos estudios han evidenciado una asociación entre el uso excesivo de teléfonos inteligentes y el aumento de trastornos emocionales en adolescentes, como ansiedad, depresión, estrés, irritabilidad y sensación de soledad (Abi-Jaoude et al., 2020; Alqahtani et al., 2024). Organizaciones como la OMS definen la salud mental como una condición equilibrio emocional y psicológico que permite a las personas afrontar los desafíos cotidianos, aprovechar al máximo sus habilidades, aprender de manera efectiva, desempeñarse en el ámbito laboral y aportar al bienestar de su comunidad. (OMS, 2022)

La exposición constante a redes sociales y contenido idealizado ha exacerbado la comparación social y las preocupaciones por la imagen corporal, lo cual se ha vinculado con la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (Domoff et al., 2020; Kim et al., 2021). Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), se definen como un patrón persistente de comer no saludablemente o hacer dietas poco saludables, estos trastornos están asociados a conductas de angustia emocional, física y social. Según el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM-5) y la clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10). Clasifica estos trastornos en anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN). Estas afecciones, con mayor prevalencia en mujeres adolescentes, pueden tener consecuencias severas en la salud física, emocional y social si no se detectan y tratan a tiempo.

El uso excesivo también interfiere en los trastornos del sueño, estos afectan la calidad, duración y cantidad de descanso, que, a su vez, genera malestar y dificultades en el funcionamiento diario (American Psychiatric Association, 2022).

La alteración del sueño se ha convertido en un problema común entre los adolescentes, la falta de sueño implica diversos efectos sobre la salud, entre ellos; la depresión, la somnolencia diurna excesiva y las disfunciones metabólicas. Según un estudio transversal en India, expone que los adolescentes que usaron durante tres o más horas el teléfono inteligente sufrieron problemas de sueño durante los últimos 15 días y en mayor frecuencia las mujeres. Por consiguiente, este trastorno en los adolescentes lleva a un inadecuado funcionamiento del cerebro asociado a fatiga, irritabilidad y cansancio, lo que implica también problemas de salud crónicos.

La salud física también se ve gravemente comprometida por el uso desmedido del teléfono inteligente. Esta se caracteriza por un adecuado funcionamiento de los sistemas corporales, el buen funcionamiento y la resistencia a enfermedades. El uso excesivo del celular puede causar problemas físicos, como; dolor de cuello, escoliosis, rigidez en las manos, síndrome del túnel carpiano, problemas musculares, sequedad en los ojos, visión borrosa, entre otras posibles enfermedades. (Maurya et al., 2022)

Por lo tanto, la salud en la adolescencia, entendida en su totalidad, se ve condicionada por múltiples factores, entre ellos el uso intensivo del teléfono inteligente. Esta conducta tecnológica, cada vez más naturalizada, plantea un reto para la salud pública, ya que puede perpetuar estilos de vida poco saludables y establecer patrones de riesgo que acompañarán al individuo durante su transición a la adultez.

2.2. Nutrición y alimentación saludable

La nutrición durante la adolescencia es esencial para cubrir requerimientos aumentados de macro y micronutrientes como hierro, calcio, zinc y vitaminas del complejo B. Una alimentación saludable contribuye al desarrollo de masa muscular, ósea y cerebral, y previene enfermedades como anemia y deficiencias nutricionales.

La nutrición se entiende como un proceso biológico mediante el cual los seres vivos obtienen y absorben alimentos y bebidas para su crecimiento y el correcto funcionamiento de sus funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo adquiere carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, fundamentales para su desarrollo y mantenimiento. Por lo tanto, una nutrición saludable es importante para la prevención de enfermedades no transmisibles asociadas al sobrepeso y la obesidad. (Organización Panamericana de la Salud, 2024)

Según la Ley 2120 de 2021 en Colombia, una dieta saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada, además de ser diversa e inocua. (Ley 2120, 2021) Sin embargo, las prácticas alimentarias en los adolescentes suelen estar influenciadas por el entorno digital y mediático, la disponibilidad de alimentos en su entorno y la falta de educación nutricional. Estas prácticas son

moldeadas por factores como la publicidad en redes sociales, los patrones familiares y escolares, y la cultura alimentaria en general. (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, 2022)

Existen algunos componentes sobre la alimentación saludable, por ejemplo, las dietas saludables sostenibles entendidas como patrones alimentarios que promuevan diversas dimensiones de la salud, esta se caracteriza por tener menor impacto ambiental, ser asequibles, seguras y culturalmente aceptables (OMS & FAO, 2020).

2.3. Afectaciones y consecuencias asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

Los hábitos adquiridos en la adolescencia, como el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados, contribuyen significativamente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2022 más de 390 millones de adolescentes tenían sobrepeso, y 160 millones eran obesos. (OMS, 2022)

Las enfermedades crónicas no trasmisibles se caracterizan por su larga duración y desarrollo progresivo, el origen corresponde a una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, entre las enfermedades más comunes, se encuentran las enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes. A pesar de que estas enfermedades ocurren a largo plazo, en la población adolescente prevalecen como consecuencia de las altas cifras de sobrepeso y obesidad. (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2024).

Sin embargo, en la actualidad hay cifras elevadas de sobrepeso y obesidad en población adolescente. La obesidad se considera una enfermedad multifactorial crónica caracterizada por la acumulación de grasa, influenciada por una alimentación hipercalórica, baja actividad física y estilos de vida poco saludables. En Colombia, datos del ENSIN (2015) reportan que el 17.8% de los adolescentes presentan exceso de peso. Estas condiciones no solo afectan la salud física, sino también el bienestar emocional y social del adolescente. (ICBF, 2015).

El sedentarismo, potenciado por el uso prolongado de dispositivos móviles, ha reemplazado actividades recreativas fundamentales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo como “realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse”. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

En la actualidad, los adolescentes al estar inmersos en la tecnología, particularmente en los teléfonos inteligentes, han adquirido conductas sedentarias. Organizaciones recomiendan que los niños y adolescentes de 5 a 17 años, realicen al día 60 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa y mínimo 3 veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los

músculos y huesos. Así mismo, recomienda limitar el tiempo en pantallas, puesto que un mayor sedentarismo se asocia a desarrollar problemas de salud, tales como; afectaciones cardio metabólicas, mayor adiposidad, cambios y comportamientos en la conducta social y menor duración del sueño. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

En este marco, resulta fundamental vincular el concepto de envejecimiento saludable, definido por la OMS como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez (OMS,2022). Esta capacidad funcional depende en gran medida de las decisiones que se tomen desde edades tempranas. Por tanto, promover hábitos saludables en la adolescencia no solo tiene beneficios a corto plazo, sino que constituye una estrategia de salud pública clave para prevenir la carga futura de enfermedades crónicas, reducir la discapacidad en etapas avanzadas de la vida y asegurar un envejecimiento digno, autónomo y activo. Ignorar este vínculo entre adolescencia y vejez sería subestimar la continuidad biológica, social y psicológica que define el curso de vida.

2.4. Entornos alimentarios, hábitos y prácticas alimentarias

Dado que los estilos de vida adquiridos en la adolescencia pueden condicionar el desarrollo de enfermedades crónicas y comprometer un envejecimiento saludable, resulta indispensable analizar el rol de los entornos alimentarios y cómo estos configuran los hábitos nutricionales desde edades tempranas. El entorno alimentario comprende el espacio físico, económico, político y sociocultural en el que las personas interactúan con el sistema alimentario para tomar decisiones sobre la adquisición, preparación y consumo de alimentos. En el caso de los adolescentes, estos entornos incluyen de forma predominante el hogar, la escuela y la comunidad, y se ven fuertemente influenciados por la digitalización y las redes sociales (Unicef, 2022).

De acuerdo con UNICEF, los adolescentes que viven en entornos obesogénicos caracterizados por la alta disponibilidad de alimentos ultraprocesados, la escasa promoción de estilos de vida activos y la influencia de publicidad digital presentan mayor propensión a adoptar conductas de riesgo nutricional. Estas condiciones favorecen la ingesta calórica elevada, el consumo de productos altos en grasas, azúcares y sodio, y reducen la presencia de frutas, verduras, proteínas de calidad y alimentos mínimamente procesados en la dieta cotidiana (Unicef, 2022).

Dentro de estos entornos, los hábitos alimentarios son entendidos como conductas repetidas que incluyen qué, cómo, cuándo y con quién se come. Estas acciones están influenciadas por factores individuales, sociales y culturales, y se ven reforzadas por patrones establecidos desde la infancia (Ley 2120, 2021).

Las prácticas alimentarias, por su parte, aluden a las acciones sociales, económicas y simbólicas que rodean el acto de alimentarse. Estas incluyen aspectos como el lugar donde se consume el

alimento, la preparación, el tiempo dedicado, y las dinámicas familiares o individuales asociadas a la comida. Gutiérrez señala que estas prácticas están fuertemente mediadas por fenómenos culturales, económicos y tecnológicos. Por ejemplo, se ha identificado que comer frente a pantallas, “picar” entre comidas o sustituir almuerzos por snacks procesados son conductas cada vez más comunes entre adolescentes usuarios frecuentes del teléfono inteligente. Estas acciones dificultan la alimentación consciente, interfieren con las señales de saciedad y hambre, y contribuyen al deterioro de la calidad nutricional de la dieta. (Gutiérrez, E. V. ,2021)

Los entornos alimentarios configuran un ecosistema clave que condiciona los hábitos y prácticas alimentarias de los adolescentes. Actuar sobre ellos no solo permitirá reducir los riesgos asociados al sobrepeso, la obesidad y otras ECNT, sino que también contribuirá a forjar una cultura alimentaria más consciente, crítica y orientada hacia el bienestar a largo plazo, garantizando así condiciones propicias para un envejecimiento saludable y digno.

2.5. Hábito mediático

Hábito mediático se entiende como “una forma de automaticidad en el consumo de medios que se desarrolla a medida que las personas repiten el comportamiento mediático en circunstancias estables “ (Koban et al., 2023). El acceso a diversos formatos ha diversificado sus intereses: los hombres prefieren música, videojuegos, tecnología y deportes, mientras que las mujeres consumen más contenido sobre moda, belleza y estilo de vida.

2.6 Teléfono inteligente

El teléfono inteligente, también conocido como “smartphone”, es un dispositivo portátil que combina las funciones tradicionales de un teléfono celular con tecnología avanzada. No solo permite realizar llamadas y enviar mensajes, sino que también facilita la navegación en internet, el envío de correos electrónicos, el uso de redes sociales, la toma de fotografías, la grabación de videos y la realización de videollamadas, entre muchas otras funciones (Equipo editorial, Etecé, 2022).

3. Formulación del problema y justificación

Los hábitos mediáticos, entendidos como el consumo de información a través de medios digitales y tradicionales, influyen significativamente en la rutina diaria de los adolescentes, especialmente por el uso excesivo del teléfono inteligente. A nivel global, estudios como el de Nielsen (Brooks, 2024) revelan que los adolescentes pasan en promedio nueve horas diarias interactuando con pantallas.

Un estudio global reciente indica que aproximadamente el 12% de los niños presentan comportamientos adictivos hacia los alimentos ultraprocesados, como helados, bebidas azucaradas y comidas preparadas. Estos productos, que representan más de la mitad de la dieta promedio en países como el Reino Unido y Estados Unidos, están asociados con riesgos elevados de cáncer,

aumento de peso y enfermedades cardíacas (Gregory, 2024), además la prevalencia del comportamiento sedentario entre adolescentes varía significativamente entre regiones. En un análisis de 54 países de ingresos bajos y medianos, se encontró que el 34.6% de los adolescentes presentan comportamientos sedentarios, con las tasas más altas en América (43.4%) y las más bajas en el sudeste asiático (26.4%). (Maurya et al., 2022)

Esta exposición prolongada se asocia con trastornos mentales y afectaciones físicas, estilos de vida sedentarios, menor actividad física y alteraciones en los patrones alimentarios, como el consumo insuficiente de alimentos saludables y el aumento en la ingesta de comida ultraprocesada (Yang et al., 2022). Estas prácticas, a largo plazo, incrementan el riesgo de obesidad, sobrepeso y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como diabetes y enfermedades cardiovasculares, las cuales no solo afectan la salud inmediata de los adolescentes, sino que también comprometen su calidad de vida en la adultez y vejez.

La Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2022, 390 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años tenían sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos (OMS,2022). En Colombia, la ENSIN señala que uno de cada cuatro niños entre 5 y 12 años presenta exceso de peso, cifra que aumentó a 2.7 millones de menores de 18 años en 2019 (Ministerio de Salud, 2019). Estos datos reflejan una crisis de salud pública que, de no abordarse, generará mayores costos sanitarios y una población adulta con mayor vulnerabilidad a enfermedades degenerativas.

En este contexto, el presente estudio busca analizar, mediante una revisión de literatura, el impacto del uso excesivo del teléfono inteligente en la salud física, mental y nutricional de los adolescentes, así como su relación con factores de riesgo que podrían afectar su envejecimiento saludable. Las preguntas de investigación son:

¿Cómo afecta el uso excesivo del teléfono inteligente la salud física, mental y nutricional de los adolescentes?, ¿Cuáles son los temas recurrentes en la literatura sobre esta relación? y ¿Qué factores de riesgo se asocian con el uso excesivo del teléfono inteligente y cómo influyen en el envejecimiento saludable?

La importancia del estudio y justificación permite apuntar a un enfoque en envejecimiento saludable, ya que, se destaca cómo los hábitos nocivos en la adolescencia pueden afectar la salud en la adultez y vejez. De otra parte, se justifica la revisión debido a la conexión con enfermedades crónicas, por la relación entre obesidad adolescente y riesgo de ECNT en etapas posteriores.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Revisar la evidencia científica sobre el uso mediático del teléfono inteligente y su influencia en la salud y nutrición de los adolescentes durante un periodo de revisión del 2020 a 2024.

4.2 Objetivos Específicos

- Describir las afectaciones en la salud física, mental y la nutrición de los adolescentes frente al uso excesivo del teléfono inteligente, por medio de una revisión de literatura.
- Identificar los factores de riesgo asociados al uso excesivo del teléfono inteligente en relación con la salud física, mental y la nutrición de los adolescentes, a través de una revisión de literatura.
- Proponer estrategias desde nutrición pública para mitigar los riesgos y afectaciones en alimentación y nutrición producidos por el uso excesivo del teléfono inteligente en los adolescentes.

5. Metodología de la investigación

5.1. Diseño de la investigación

Este estudio se enfoca en investigar el uso mediático del teléfono inteligente y su influencia en la salud y nutrición de los adolescentes a través de una revisión de literatura de los últimos cinco años (2020-2024). Se siguieron metodologías basadas en las directrices PRISMA para la selección y el análisis de datos.

5.2. Métodos

5.2.1. Métodos de información y criterios de búsqueda

La búsqueda se realizó en las bases de datos de PubMed, Scopus y ScienceDirect, utilizando términos de búsqueda y criterios de inclusión y exclusión predeterminados.

5.2.2. Criterios para la selección de los artículos

5.2.3. Criterios de inclusión

La documentación revisada cumplió con los siguientes criterios de inclusión:

1. Población¹. (Código de Infancia y la Adolescencia, 2006).

¹ En Colombia, según la ley 1098 del 2006 (Código de Infancia y Adolescencia), define a la adolescencia como las personas entre 12 y 18 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica a los adolescentes entre un periodo de edad entre 10 a 19 años

2. Fenómeno de interés: Solo se consideraron los estudios que analizaran teléfono inteligente, nutrición y alimentación, salud y adolescente.
3. Contexto: se incluyeron estudios sin restricción geográfica, abarcando investigaciones realizadas en cualquier país o región.
4. Diseño: Las publicaciones de interés fueron trabajos investigativos, estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos, incluidas tesis doctorales y de maestría, escritos en inglés o español y realizados en un periodo de 2020-2024.

5.2.4. Criterios de exclusión

De acuerdo con la revisión de la literatura, el estudio de investigación excluyó los siguientes documentos:

1. Documentos que incluyan población adolescente con algún tipo de discapacidad o patología
2. Artículos de opinión sin respaldo empírico o académico.
3. Documentos sin acceso al texto completo.

5.3. Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda en bases de datos por medio de los términos MeSH “Smartphone”, “health”, “nutrition” y “teenager”. Para lograr diseñar estas estrategias, se elaboró una cadena de búsqueda con los términos clave y el uso de operadores booleanos: AND, OR y operadores de truncamiento, entre ellos: (*, “,?). Las referencias se registraron en un gestor bibliográfico Mendeley con el fin de garantizar trazabilidad y facilidad de acceso a los documentos, las cadenas de búsqueda utilizadas se pueden observar en el *anexo 1*.

5.4. Análisis de información

Para el análisis de información se emplearon varias herramientas, las cuales permitieron depurar, consolidar y analizar las evidencias científicas, las herramientas utilizadas se muestran a continuación.

5.4.1. Datos consolidados en la base de datos

Se creó una base de datos en formato Excel para organizar y gestionar la información de los artículos seleccionados. Esta base de datos contemplo: título del artículo, año de publicación, tipo de estudio y metodología, técnicas de evaluación y resultados. Se realizó una lectura exhaustiva de los artículos para evaluar su relevancia y calidad metodológica. Los artículos seleccionados se clasificaron según su tipo y metodología de estudio con el fin de evaluar los aspectos más relevantes para el análisis e interpretación de los resultados. *Anexo 2*.

5.4.2. Matriz de codificación, asociación y categorización de documentos

Para el análisis de información se construyeron 3 matrices, primero se hizo necesario codificar cada uno de los estudios incluidos en la revisión. La codificación de la evidencia revisada se estructuró

por letras desde la A1-A6 y T7-T8 la letra A significa artículos y la letra T significa tesis, el análisis de información se resume en el *Anexo 3*.

En segundo lugar, se realizó una matriz de asociación, la cual permitió agrupar las similitudes y diferencias de los temas en categorías y subcategorías. Para la diferenciación de temas se aplicó una codificación por sistema de colores que permitió hacer una asociación sistemática de los temas en específico.

En tercer lugar, se construyó la matriz de categorización, esta matriz permitió identificar los factores de riesgo y los factores protectores en categorías y subcategorías con temáticas abordadas en los documentos de investigación, la información se puede observar en la *Tabla 2*. Matriz de asociación del uso excesivo del teléfono inteligente .

En la *Tabla 1* se resume las principales afectaciones que se encontraron con relación al uso excesivo del teléfono inteligente en los adolescentes. En segunda medida, las subcategorías dan lugar a los factores de riesgo identificados al igual que las temáticas asociadas al uso excesivo del teléfono inteligente en esta población.

Tabla 2. Matriz de asociación del uso excesivo del teléfono inteligente

Categoría	Subcategoría	Temáticas abordadas en la evidencia científica
Factores de riesgo	Consumo de alimentos no saludables	Publicidad y contenido digital
		Alimentos y bebidas procesadas, azúcares y bebidas energizantes
		Hábitos y practicas alimentarios
	Salud	Salud mental: estrés, soledad, depresión, ansiedad, TDAH y regulación emocional
		Trastornos de la conducta alimentaria
		Higiene del sueño
		Rendimiento académico
		Relaciones intrapersonales e interpersonales
		Salud física: problemas físicos y trastornos oculares
	Sedentarismo	Comportamientos sedentarios
	Obesidad	Obesidad y sobrepeso
		Dietas obesogénicas
Enfermedades crónicas (Diabetes tipo II, cáncer, hipertensión arterial)		
Síndrome metabólico		
Factores protectores	Actividad física	Actividad física como coadyuvante para el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas
	Alimentación saludable	Hábitos alimentarios saludables
	Bienestar positivo	Hábitos saludables

Fuente: Elaboración propia

5.4. Consideraciones éticas:

Al tratarse de una revisión de literatura basada en fuentes secundarias, la investigación no involucra intervención con sujetos humanos ni requiere aprobación de un comité de ética. Se cumplirá con la correcta citación y el uso y divulgación responsable de la información recopilada.

6. Resultados

La evidencia recolectada, a partir de una revisión literaria siguiendo las directrices PRISMA, permitió identificar y analizar 40 artículos provenientes principalmente de Europa y Asia. Estos estudios, en su mayoría de enfoque cuantitativo, profundizan en las consecuencias del uso excesivo del teléfono

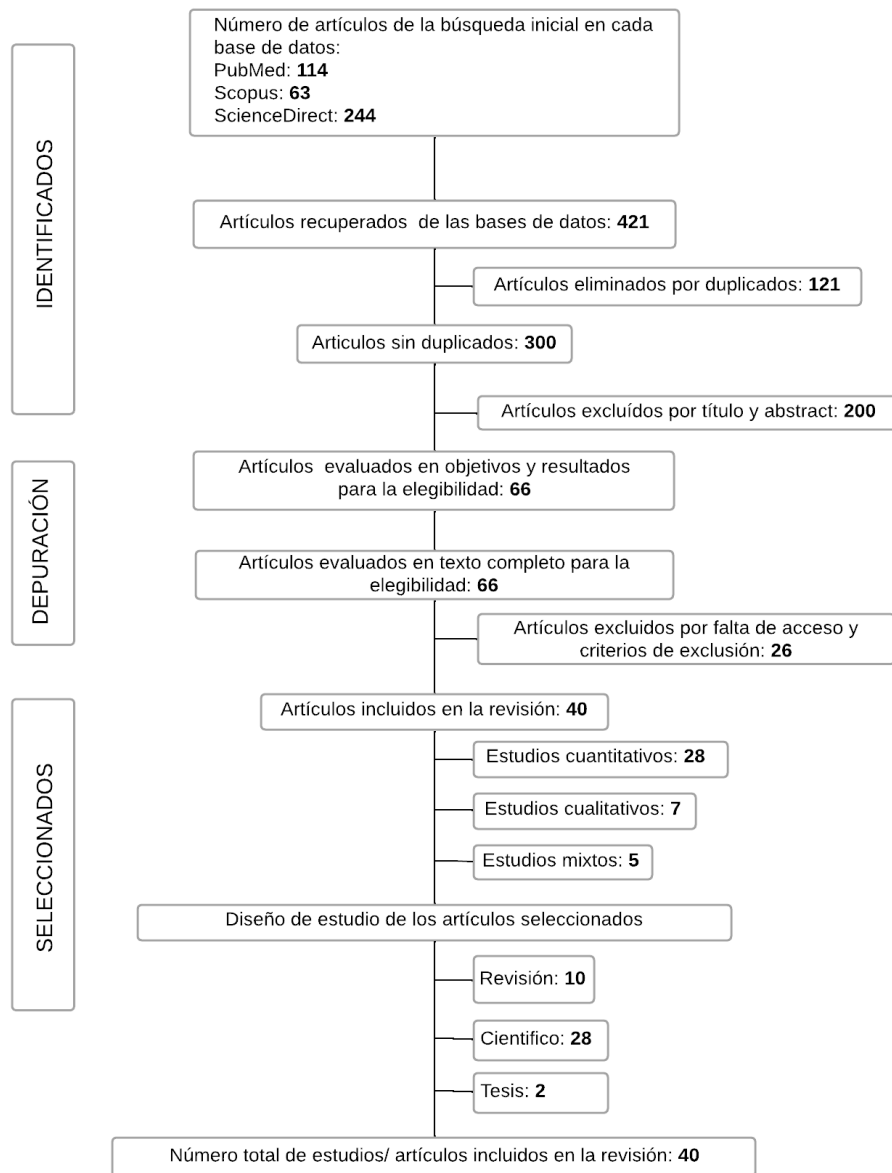
en los adolescentes, abordando aspectos como los riesgos para la salud mental, los hábitos alimentarios, los estilos de vida sedentarios y los factores protectores. A continuación, se detallan las características metodológicas y geográficas de los estudios, así como las principales temáticas identificadas.

6.1. Características de los artículos

De acuerdo con las directrices PRISMA., el proceso de revisión inicio con 421 artículos, de los cuales se redujeron a 300 después de eliminar duplicados, posteriormente se realizó la depuración de cada uno de los artículos que no cumplieran con los criterios de inclusión, luego fueron descartados 26 artículos debido a la falta de relevancia o calidad metodológica. Resultando un total de 40 artículos finales incluidos en la revisión. (figura 2)

De los 26 artículos identificados, 12 artículos son de revisión de literatura, entre ellos 2 tesis y 28 artículos son de carácter científico. En cuanto a la metodología, 28 estudios eran cuantitativos, 7 cualitativos y 5 corresponden a metodología mixta. Estos artículos abordan los diversos aspectos relacionados con el uso excesivo del teléfono inteligente, incluyendo afectaciones, factores de riesgo y factores protectores. Ilustración 1

Ilustración 1. Flujograma metodológico para la selección de artículos



Fuente: Elaboración propia- Adaptado de PRISMA

Los estudios incluidos en la revisión se concentran en mayor proporción en el año 2022. El 90% de los artículos están en inglés. Europa y Asia lideran la producción investigativa, con contribuciones destacadas de España y China. América del Norte (Estados Unidos y Canadá) y América del Sur (Brasil) presentan una participación moderada. Oceanía y África tienen una representación mínima.

Ilustración 2.

Como parte del análisis de la evidencia, se establecieron cuatro categorías principales que agrupan los efectos del uso mediático del teléfono inteligente en la salud y nutrición de los adolescentes: consumo de alimentos no saludables, salud, sedentarismo y obesidad. Estas categorías permitieron organizar los hallazgos de los artículos seleccionados, dando lugar a diversas subcategorías o factores de riesgo asociados. Esta clasificación permite una comprensión estructurada de los impactos multifactoriales vinculados al uso excesivo del smartphone en la población adolescente. Se resume en la Tabla 2. Factores de riesgo

Tabla 2. Factores de riesgo asociados al uso excesivo del teléfono inteligente

Categoría	Subcategoría	Resultados	Codificación
Consumo de alimentos no saludables (n=26)	Publicidad y contenido digital	16	A2-A5
	Alimentos y bebidas procesadas, azúcares y bebidas energizantes	16	A2-A5 y T8
	Hábitos y patrones alimentarios	12	A2, A4, A6, T8
Salud (n=32)	Salud mental: estrés, soledad, depresión, ansiedad, TDAH y regulación emocional	17	A2, A4, A5 y T7
	Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)	5	A2, A4
	Higiene del sueño	18	A2, A5, A4, A6 y T8
	Rendimiento académico	10	A2, A5, A4, A6
	Relaciones intrapersonales e interpersonales	12	A2, A4, A5, A6 y T8
	Salud física: problemas físicos y trastornos oculares	6	A4
Sedentarismo (n=10)	Comportamientos sedentarios	10	A1, A2, y A4
Obesidad (n=14)	Obesidad	14	A2-A6
	Dietas obesogénicas	1	A4
	Enfermedades crónicas (Diabetes tipo II, cáncer, hipertensión arterial)	6	A1, A3, A4, A5
	Síndrome metabólico	1	A1

Fuente: Elaboración propia

6.3. Factores de riesgo relacionados con el uso excesivo del teléfono inteligente

6.3.1. Consumo de alimentos no saludables

En el marco de esta revisión literaria se identificaron múltiples estudios que evidencian una asociación directa entre el uso excesivo del teléfono inteligente y el consumo de alimentos no saludables en adolescentes. Los artículos analizados destacan tres ejes temáticos principales: la influencia de la publicidad digital, el consumo de productos ultraprocesados y la alteración de patrones alimentarios.

- **Influencia de la publicidad en el consumo de alimentos no saludables**

En primer lugar, 26 estudios señalaron que la exposición prolongada a contenido publicitario a través de redes sociales fomenta la preferencia por alimentos ultraprocesados, promovidos por marcas ampliamente consumidas por esta población. Algunas investigaciones identificaron que múltiples empresas por medio de las redes sociales publican y comparten anuncios que aumentan la exposición de las marcas de productos alimenticios y bebidas menos saludables. Marcas como Frito-lay, Coca-Cola, McDonald's, Starbucks, Red Bull y KFC son conocidas por vender alimentos y bebidas con alto contenido calórico y bajo en nutrientes, además de ser las marcas preferidas por los adolescentes. (Elliott et al., 2022; Kucharczuk et al., 2022).

Esta sobreexposición se asocia con un incremento en el riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y afecciones pulmonares. Asimismo, se identificó que muchas de las recomendaciones sobre estilos de vida saludable en plataformas digitales provienen de influenciadores o empresas sin formación profesional en salud, lo que disminuye la objetividad del contenido; aunque en menor medida, algunos adolescentes acceden a información proveniente de fuentes confiables u organizaciones de salud. (Abi-Jaoude et al., 2020; Alqahtani et al., 2024; Armstrong et al., 2021; Barros et al., 2023; Carrera et al., 2020; Elliott et al., 2022; Hua et al., 2024; Karnaze et al., 2021; Y. Kim & Oh, 2024; Kracht et al., 2021; Kucharczuk et al., 2022; Loleska & Pop-Jordanova, 2021; Rodríguez-Barniol et al., 2024; Ryu et al., 2022; Santos et al., 2023; Sinurat et al., 2023). Paralelamente, 16 investigaciones demostraron que el uso prolongado del celular (>2 horas al día) se relaciona con prácticas alimentarias perjudiciales como omitir el desayuno, reducir el consumo de frutas y verduras y aumentar la ingesta de comidas rápidas, bebidas azucaradas y snacks procesados. Estas conductas dietéticas representan factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso, dislipidemias, alergias y otras afecciones metabólicas desde etapas tempranas de la vida (Armstrong et al., 2021; Barros et al., 2023; Cinquetti et al., 2021; Elliott et al., 2022; Freitas et al., 2022; Gavela-Pérez et al., 2023; Hua et al., 2024; K. M. Kim et al., 2021; Y. Kim & Oh, 2024; Kucharczuk et al., 2022; Loleska & Pop-Jordanova, 2021; Łuszczki et al., 2021; Rodríguez-Barniol et al., 2024; Ryu et al., 2022; Shuvo & Biswas, 2023; Ra & Huyen, 2024).

- **Hábitos y patrones alimentarios de los adolescentes**

Los hallazgos de la revisión revelan que 12 estudios reportaron patrones alimentarios poco saludables en la población adolescente, caracterizados por una elevada ingesta calórica proveniente de azúcares simples, bajo consumo de frutas y verduras, y una alta frecuencia en la ingesta de alimentos ricos en grasas. De manera consistente, se identificó una relación inversamente proporcional entre el grado de obesidad y el consumo de verduras, lo que indica que, a mayor obesidad, menor es la ingesta de vegetales. (Armstrong et al., 2021; Cinquetti et al., 2021; Domoff et al., 2020; Hua et al., 2024; Y. Kim & Oh, 2024; Kracht et al., 2021; Łuszczki et al., 2021; Moreno-Guerrero et al., 2020; Olivella et al., 2023; Shuvo & Biswas, 2023)

Adicionalmente, dos investigaciones analizaron los cambios en los hábitos alimentarios antes y después de la pandemia por COVID-19, encontrando un aumento en la preferencia por alimentos procesados y comida chatarra, así como una disminución notable en el consumo de alimentos saludables, lo cual podría reflejar un deterioro de los patrones alimentarios en este grupo etario durante ese periodo. (Freitas et al., 2022; Łuszczki et al., 2021)

6.3.2. Salud

De acuerdo con esto, la revisión de literatura del presente estudio identificó 32 documentos que estudiaron los factores de riesgo asociados a la salud mental y física como consecuencia del uso excesivo del teléfono inteligente. El resultado de estas investigaciones incluyó temáticas que inciden en los factores de riesgo, entre ellos se incluye: trastornos mentales, trastornos alimentarios (TCA), higiene del sueño, rendimiento académico, relaciones intrapersonales e interpersonales y problemas físicos.

- **Salud mental y su asociación con los trastornos alimentarios**

De los 32 documentos, 17 mencionan como la adicción al teléfono inteligente y a las redes sociales han llevado a desencadenar diferentes trastornos psicológicos (depresión, ansiedad, estrés y soledad). (Abi-Jaoude et al., 2020; Alqahtani et al., 2024; Chen & Wu, 2021; Cinquetti et al., 2021; Dibben et al., 2023; Dienlin & Johannes, 2020; Hwang et al., 2022; Karnaze et al., 2021; K. M. Kim et al., 2021; Loleska & Pop-Jordanova, 2021; Łuszczki et al., 2021; Marciano et al., 2022; Olivella et al., 2023; Santos et al., 2023; Tkaczyk et al., 2023) La incidencia de estos trastornos en la salud mental ha llegado a afectar la interacción social entre familiares y amigos, los adolescentes han perdido tiempo de calidad y han priorizado el uso del teléfono Inteligente sobre las relaciones personales, lo que lleva a comportamientos sedentarios por falta de actividad física y de actividades recreativas fuera de pantallas. (Dibben et al., 2023; Karnaze et al., 2021; K. M. Kim et al., 2021; La Marra et al., 2020; Liu et al., 2022; Moreno-Guerrero et al., 2020; Mortazavi et al., 2023; Olivella et al., 2023; Tkaczyk et al., 2023)

Esta afectación emocional, a su vez, se vincula con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, tal como lo evidencian cinco estudios que reportan una relación significativa entre el uso intensivo del dispositivo y una mayor preocupación por la imagen corporal, especialmente en mujeres. Dichos trastornos se manifiestan en conductas como la alimentación desregulada, la adicción a la comida y dificultades para identificar las señales de hambre y saciedad, lo que puede derivar en un aumento o disminución de la ingesta alimentaria y, por ende, en riesgos obesogénicos o de malnutrición. (Abi-Jaoude et al., 2020; Alqahtani et al., 2024; Domoff et al., 2020; K. M. Kim et al., 2021; La Marra et al., 2020)

- **Higiene del sueño y rendimiento académico**

18 artículos respaldan el impacto negativo que tienen los teléfonos inteligentes en el sueño, demostrando que, a mayor exposición diaria a pantallas, menor calidad del sueño. En la revisión abordan diferentes factores acerca de la higiene, calidad y hábitos del sueño como: acostarse más tarde, duración del sueño más corta y mayor somnolencia diurna. Pasar horas excesivas frente al teléfono en la noche afecta el rendimiento escolar en los adolescentes, esto puede ser perjudicial, ya que al no dormir adecuadamente se pueden presentar síntomas como estrés académico, cansancio, falta de atención en las clases e incluso hasta quedarse dormidos en la escuela. (Abi-Jaoude et al., 2020; Alqahtani et al., 2024; Armstrong et al., 2021; Chen & Wu, 2021; Damato et al., 2022; Dibben et al., 2023; Dienlin & Johannes, 2020; Domoff et al., 2020; Freitas et al., 2022; Gavela-Pérez et al., 2023; Hua et al., 2024; Hwang et al., 2022; Karnaze et al., 2021; K. M. Kim et al., 2021; Loleska & Pop-Jordanova, 2021; Łuszczki et al., 2021; Mortazavi et al., 2023; Olivella et al., 2023; Shuvo & Biswas, 2023; Sinurat et al., 2023; Tkaczyk et al., 2023)

6.3.3. Salud física

Por último, se encontró que 6 estudios incluidos en la revisión vinculan el uso excesivo frente a pantallas con afectaciones en la salud física.

Los estudios han reportado efectos en la salud musculoesquelética y ocular, derivados de la postura prolongada y la fatiga visual. La posición encorvada sostenida durante horas puede generar alteraciones como escoliosis y síndrome del túnel carpiano, afectando la movilidad y calidad de vida de los adolescentes. Por otro lado, el uso prolongado del teléfono está asociado con el síndrome del ojo seco y la fatiga ocular, lo que puede derivar en problemas visuales a largo plazo que afecten significativamente la salud de los adolescentes. (Abi-Jaoude et al., 2020; Akib et al., 2021; Domoff et al., 2020; Hwang et al., 2022; Łuszczki et al., 2021; Mortazavi et al., 2023)

6.3.4. Sedentarismo

El comportamiento sedentario se define como estar sentado durante las horas de vigilia, entre estos comportamientos incluye el pasar varias horas frente a dispositivos electrónicos. 10 artículos

incluidos en la revisión identificaron factores de riesgo asociados al sedentarismo. En donde se encontró que el uso prolongado del teléfono inteligente puede aumentar el tiempo de sedentarismo y, por lo tanto, influir en el apetito y los antojos de alimentos, ya que comer y beber mientras se mira la pantalla puede llevar a comer con un juicio disminuido sobre la cantidad y la calidad de los alimentos. (Damato et al., 2022; Hua et al., 2024; Hwang et al., 2022; Jahangiry et al., 2022; Kracht et al., 2021; Liu et al., 2022; Olivella et al., 2023; Rodríguez-Barniol et al., 2024; Shuvo & Biswas, 2023; Ra & Huyen, 2024)

6.3.5. Obesidad

La obesidad se identificó como factor predictor de los hábitos alimentarios no saludables y de los comportamientos sedentarios, en 14 artículos se evidenció factores de riesgo asociados a desarrollar obesidad, además, de estar relacionado con dietas obesogénicas, enfermedades crónicas y síndrome metabólico.

Se encontró que el uso excesivo de dispositivos electrónicos basados en pantallas junto con factores de riesgo dietéticos como saltarse frecuentemente el desayuno, una ingesta menos frecuente de frutas y verduras, ingesta elevada de comida rápida, patatas fritas/galletas y bebidas azucaradas, comportamientos sedentarios prolongados e inactividad física exponen un mayor factor de riesgo para padecer sobrepeso y obesidad y otros problemas de salud incluido enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes tipo II, cáncer y enfermedades cardiovasculares). Los resultados también mostraron que los adolescentes con un alto nivel de uso de teléfonos inteligentes fueron 1.19 veces más propensos a ser obesos que aquellos que no usaban el teléfono inteligente. (Armstrong et al., 2021; Barros et al., 2023; Damato et al., 2022; Domoff et al., 2020; Gavela-Pérez et al., 2023; Jahangiry et al., 2022; Kracht et al., 2021; Kucharczuk et al., 2022; Liu et al., 2022; Łuszczki et al., 2021; Mortazavi et al., 2023; Rodríguez-Barniol et al., 2024; Ryu et al., 2022; Shuvo & Biswas, 2023)

6.4. Factores protectores relacionados con el uso excesivo del teléfono inteligente

El tercer objetivo de esta investigación responde a la implementación de estrategias de salud pública para ayudar a mitigar los efectos del uso excesivo del teléfono en la población adolescente. Sin embargo, en la presente investigación se identificaron algunas medidas protectoras que ayudan a mitigar estos efectos dados por esta problemática, entre ellas se destaca; la implementación de actividad física, hábitos alimentarios saludables y entornos saludables, medidas que se relacionan como factores protectores del uso excesivo del teléfono inteligente. Entre estos factores se destaca principalmente la actividad física como coadyuvante para el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas. La realización de una actividad física de intensidad leve, moderada o severa mostro como resultado la promoción de hábitos saludables y la disminución de comportamientos sedentarios frente a pantallas.(Alqahtani et al., 2024; Barros et al., 2023; Cinquetti et al., 2021; Damato et al., 2022; Freitas et al., 2022; Gavela-Pérez et al., 2023; Hwang et al., 2022; Karnaze et al., 2021; Kracht

et al., 2021; Liu et al., 2022; Loleska & Pop-Jordanova, 2021; Łuszczki et al., 2021; Santos et al., 2023; Shuvo & Biswas, 2023)

7 estudios identificaron que los hábitos alimentarios saludables como el consumo de frutas y verduras, proteína animal y vegetal y la inclusión de los diferentes grupos de alimentos, junto con una disminución del consumo de alimentos y bebidas procesadas y ultraprocesadas, comida chatarra y bebidas azucaradas, influyen en el mejoramiento de estilos de vida saludable en los adolescentes. (Barros et al., 2023; Cinquetti et al., 2021; Elliott et al., 2022; Hua et al., 2024; Y. Kim & Oh, 2024; Shuvo & Biswas, 2023)

Por lo tanto, un bienestar positivo en salud y nutrición es un predictor de una buena salud física, mental y psicológica. La evidencia demuestra que adquirir hábitos saludables permite a los adolescentes tener un mejor bienestar, tanto para ellos mismos, como para las personas que hacen parte de su entorno. (Armstrong et al., 2021; Barros et al., 2023; Cinquetti et al., 2021; Shuvo & Biswas, 2023)

7. Discusión de resultados

Los hallazgos de los 40 estudios incluidos en esta revisión evidencian una consistencia global en cuanto a la relación entre el uso excesivo del teléfono inteligente y diversos riesgos para la salud y la nutrición de los adolescentes. El 90% de los estudios provienen de Europa y Asia, mientras que América Latina cuenta con una representación mínima, limitada a Brasil.

Los estudios revisados convergen en un enfoque multidimensional del fenómeno, reconociendo que sus impactos no pueden entenderse de forma aislada, sino que exigen un análisis integral que abarque la salud mental, física, la nutrición y el contexto social de los adolescentes.

7.1. Afectaciones en la salud física, mental y nutrición en adolescentes por uso excesivo del teléfono inteligente

La adolescencia constituye un período crítico del desarrollo humano, caracterizado por profundas transformaciones físicas, cognitivas y psicosociales. En este contexto, el uso excesivo del teléfono inteligente emerge como un fenómeno contemporáneo con impactos multidimensionales que requieren un análisis integral desde la perspectiva del desarrollo adolescente.

En el ámbito nutricional, los adolescentes requieren una ingesta adecuada de nutrientes como hierro, calcio, zinc y vitaminas del complejo B y antioxidantes para evitar enfermedades como anemia, deficiencias musculares y óseas, entre otras carencias nutricionales por déficit de macronutrientes y micronutrientes, además es esencial para un óptimo desarrollo del crecimiento, la masa muscular y la masa grasa, y para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en la vida adulta. Sin

embargo, se ha documentado que el uso intensivo de teléfonos inteligentes interfiere con estos procesos vitales. Específicamente, la evidencia muestra que dicho uso se asocia con la distracción durante las comidas, la exposición a contenidos que promueven hábitos alimenticios no saludables, y una reducción en el consumo de frutas y verduras, favoreciendo la ingesta de alimentos ultraprocesados. (Norris et al., 2022; Quero & Martínez, 2022)

A esto se suma el aumento del sedentarismo, ya que el tiempo excesivo frente a pantallas desplaza actividades físicas y recreativas necesarias para un desarrollo saludable. Como consecuencia, se incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad, alteraciones metabólicas, dislipidemias, resistencia a la insulina y síndrome metabólico precoz. Esta situación no solo deteriora la salud física, sino que también afecta la salud mental.

Desde lo psicológico, el uso excesivo de teléfonos inteligentes se ha relacionado con trastornos como ansiedad, depresión, aislamiento social y alteraciones del sueño. La exposición prolongada a redes sociales también incrementa el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia, la bulimia, la vigorexia y la ortorexia, reforzados por estándares corporales idealizados promovidos en plataformas digitales. Además, la luz azul de los dispositivos y el uso nocturno impactan la producción de melatonina, afectando el ciclo circadiano, el sueño y, en consecuencia, la regulación hormonal del apetito, como consecuencia, deteriora el rendimiento académico, la concentración y la memoria. (Espinoza García et al., 2021).

En síntesis, el análisis crítico de la evidencia demuestra que la sobreexposición a la tecnología impacta negativamente en múltiples dimensiones de la salud adolescente, creando un círculo vicioso que refuerza la dependencia digital y sus consecuencias adversas sobre la nutrición, el bienestar físico y mental, y el desempeño en los diferentes entornos (educativo y hogar).

7.2. Factores de riesgo asociados al uso excesivo del teléfono inteligente

Es importante destacar los factores de riesgo que agravan estas problemáticas. Entre ellos, se encuentran el acceso ilimitado a dispositivos electrónicos, la falta de regulación del tiempo de pantalla, la ausencia de espacios de actividad física y la carencia de educación nutricional en el entorno escolar y familiar. Estos elementos potencian los efectos negativos del uso excesivo del teléfono inteligente y refuerzan hábitos poco saludables en los adolescentes.

Aunque los jóvenes conocen los riesgos del uso excesivo del teléfono inteligente, factores inherentes a la tecnología y la cultura digital dificultan la aplicación de prácticas saludables. Por ello, un modelo integral de intervención, basado en la educación, regulación del uso de dispositivos, promoción de actividades físicas y fortalecimiento de los entornos familiar y escolar, se presenta como una

estrategia efectiva para prevenir la afectación en la salud, la alimentación y la nutrición de esta población. La coordinación entre agentes institucionales y la participación de la comunidad son elementos claves para revertir esta tendencia y asegurar un desarrollo integral en la adolescencia.

7.3. Estrategias desde nutrición pública para mitigar los riesgos

Este modelo de intervención desde la nutrición pública no se limita únicamente a la formulación de estrategias preventivas, sino que integra una comprensión profunda de los factores que explican el uso excesivo del teléfono inteligente en adolescentes. A partir de la evidencia revisada, se reconoce que esta problemática no obedece exclusivamente a decisiones individuales, sino que responde a una red compleja de influencias tecnológicas, sociales, familiares, escolares y culturales. Por ello, el modelo plantea no solo qué hacer para mitigar sus efectos, sino también por qué ocurre y quiénes deben actuar. Así, se hace visible el rol de distintos actores como las familias, las instituciones educativas, las comunidades y el Estado en la regulación, acompañamiento y transformación de los hábitos digitales, alimentarios y de salud de los adolescentes.

7.3.1. Conciencia de los adolescentes sobre el uso del teléfono inteligente

La revisión actual evidencia que, a pesar de contar con información disponible en artículos, libros, redes sociales y plataformas digitales, los adolescentes muestran una conciencia parcial sobre los riesgos asociados al uso prolongado del teléfono inteligente. Aunque conocen las recomendaciones de tiempo (menos de 2 horas diarias frente a pantallas) y algunos de los efectos negativos existe una brecha entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica de estas recomendaciones. Esto se relaciona con la naturaleza adictiva de las aplicaciones y la presencia constante de estímulos digitales que refuerzan conductas compulsivas.

Según la literatura, los adolescentes tienen cierto grado de autoconciencia sobre el uso problemático de los teléfonos móviles. Un estudio preliminar encontró que los adolescentes de 13 a 15 años reconocen múltiples dimensiones del uso problemático de teléfonos móviles, incluyendo los factores que impulsan el uso excesivo y las barreras para un uso más saludable. Sin embargo, esta autoconciencia no siempre se traduce en cambios de comportamiento significativos. (Karnaze et al., 2021)

En cuanto a la relación entre el uso de pantallas y el consumo de alimentos ultraprocesados, los adolescentes son conscientes de que comer frente a las pantallas y la exposición a la publicidad de alimentos poco saludables puede llevar a un consumo compulsivo e impulsivo de estos productos. Aunque reconocen que los alimentos ultraprocesados son adictivos y poco saludables,

su conocimiento sobre los efectos en la salud de estos alimentos es limitado, lo que sugiere una necesidad de educación nutricional más efectiva. (Rodríguez-Barniol et al., 2024)

7.3.2. Límites del consumo del teléfono inteligente

Los estudios incluidos en la revisión plantean límites recomendados en cuanto al tiempo de exposición, estableciendo que el uso prolongado (más de 2 horas diarias) se asocia con mayores riesgos en la salud física, mental y nutricional. Sin embargo, en la práctica se observa que muchos adolescentes exceden estos límites; algunos estudios reportan incluso consumos superiores a 6 horas diarias. La dificultad para respetar estos límites se debe, en parte, a la propia dinámica de las redes sociales, la presión de conexión constante y la falta de mecanismos de autorregulación en la mayoría de los entornos.

A pesar de la información disponible sobre los efectos negativos del uso excesivo de teléfonos inteligentes, este comportamiento persiste. Esto puede deberse a la falta de regulación efectiva del entorno obesogénico y a la influencia de la publicidad y la disponibilidad de alimentos poco saludables. Además, el uso de teléfonos inteligentes está profundamente integrado en la vida social y académica de los adolescentes, lo que dificulta establecer límites claros. (Hebestreit & Sina, 2024; Ricoy et al., 2022)

7.3.3. Evaluación de los entornos: familiar, escolar y comunitario

El entorno en el que se desenvuelven los adolescentes ejerce una influencia determinante en la manera en que utilizan sus teléfonos inteligentes, así como en la adopción de medidas para regular dicho uso. En el contexto escolar, por ejemplo, se observa que instituciones educativas establecen normativas específicas que limitan el uso de dispositivos durante las horas de clase, promoviendo espacios de aprendizaje sin distracciones digitales. Estas medidas pueden incluir desde la confiscación temporal de dispositivos en aula, hasta la implementación de políticas de "horas sin pantallas", que fomentan la interacción directa entre compañeros y estimulan actividades físicas y recreativas durante los recreos. Además, algunas escuelas integran en su currículo programas de educación digital, donde se enseña a los estudiantes sobre el manejo responsable de la tecnología y los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos.

En el ámbito familiar, el rol de los padres y cuidadores es crucial para crear hábitos saludables relacionados con el uso de la tecnología. Las familias que establecen límites claros en cuanto al tiempo de pantalla y que promueven actividades alternativas, como actividades deportivas, juegos en familia o la lectura, logran que los adolescentes reduzcan su dependencia del teléfono. Estrategias tales como la implementación de "horarios sin dispositivos", especialmente durante las

comidas o en las horas previas al sueño, han demostrado ser efectivas para mejorar tanto la calidad del descanso como la interacción familiar. Asimismo, se fomenta el diálogo abierto acerca del impacto de la tecnología en la salud, lo que permite a los jóvenes tomar decisiones más informadas y conscientes sobre su uso.

Por otro lado, los entornos comunitarios y las políticas públicas también desempeñan un papel fundamental en la regulación del uso excesivo de los teléfonos inteligentes. Las campañas de concientización impulsadas por gobiernos y organizaciones de salud promueven recomendaciones sobre el uso adecuado de la tecnología, enfatizando la importancia de equilibrar la vida digital con la actividad física y las interacciones sociales. A nivel comunitario, la creación de espacios y programas culturales o deportivos que incentiven la participación y la desconexión digital, contribuyen a que los adolescentes tengan alternativas saludables frente al uso prolongado de dispositivos electrónicos. Estas iniciativas buscan no solo prevenir la dependencia tecnológica, sino también generar un cambio cultural en el que la tecnología se utilice de manera consciente y moderada. (Marciano et al., 2022; Olivella et al., 2023; Rodríguez-Barniol et al., 2024; Ryu et al., 2022)

7.3.4. ¿Por qué sigue persistiendo el uso excesivo del teléfono inteligente?

A pesar de la implementación de medidas regulatorias y educativas a distintos niveles, el uso excesivo del teléfono inteligente sigue persistiendo debido a la interacción de múltiples factores que se potencian en el contexto actual. En primer lugar, las aplicaciones y plataformas digitales han evolucionado hasta convertirse en herramientas altamente persuasivas, diseñadas para captar la atención del usuario a través de notificaciones constantes, algoritmos de recomendación personalizados y una interfaz intuitiva que facilita la inmediatez. Estas características, combinadas con la gratificación instantánea que ofrecen, hacen que los adolescentes se sientan cada vez más atraídos hacia un consumo prolongado, muchas veces incompatibilizando la autorregulación propuesta por las políticas existentes.

Por otro lado, la cultura digital y la presión social ejercen un rol fundamental en la persistencia del uso excesivo. En la actualidad, la presencia en redes sociales se ha convertido en un elemento central para la integración y la identidad personal en el entorno adolescente. Las redes sociales no solo sirven para mantenerse conectado, sino que también se han transformado en espacios para la validación social, la autoexpresión y el entretenimiento. La necesidad de estar siempre “en línea” y de compartir contenido atractivo refuerza hábitos que, a pesar de conocer sus riesgos, resultan difíciles de modificar.

Asimismo, las medidas implementadas en entornos educativos y familiares a menudo se enfrentan a la omnipresencia de los dispositivos y a la falta de alternativas de ocio realmente atractivas. Aunque algunas instituciones han adoptado políticas de “horarios sin pantallas” y promoción de actividades físicas, la oferta de contenidos digitales de alta calidad, sumada a la influencia de influenciadores y la publicidad en redes sociales, compensa y en ocasiones suple estas restricciones. La evolución constante de la tecnología crea una brecha entre las regulaciones establecidas y las nuevas tendencias de consumo digital, lo que contribuye a que las estrategias actuales queden rezagadas ante las dinámicas emergentes. (Marciano et al., 2022; Olivella et al., 2023; Rodríguez-Barniol et al., 2024; Ryu et al., 2022)

7.3.5. Regulación e implementación de políticas públicas

Las políticas públicas relacionadas con el uso del teléfono inteligente en adolescentes aún se encuentran en una etapa inicial en muchos países, especialmente en contextos latinoamericanos como Colombia. Si bien existen recomendaciones internacionales, como las emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugieren limitar el tiempo frente a pantallas a un máximo de dos horas diarias para niños y adolescentes, la implementación normativa concreta para regular este uso es limitada y carece, en muchos casos, de mecanismos eficaces de vigilancia y control (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En contraste, algunos países han adoptado medidas más estrictas. Francia, por ejemplo, implementó en 2018 una ley que prohíbe el uso de teléfonos móviles en escuelas primarias y secundarias, salvo en casos educativos o de emergencia, con el fin de prevenir la distracción académica y los riesgos de adicción digital (Ministère de l'Éducation Nationale, 2018). Por su parte, Corea del Sur ha desarrollado programas estatales de control parental, apoyados por el Ministerio de Igualdad de Género y Familia, que incluyen aplicaciones para el monitoreo del tiempo de pantalla, control de contenidos y alertas frente a conductas problemáticas asociadas a la adicción digital (Lee & Lee, 2017).

Estas experiencias internacionales demuestran que sí es posible avanzar en marcos regulatorios para la protección de la salud digital infantil y adolescente. No obstante, uno de los principales desafíos radica en la brecha entre la formulación de políticas y su aplicación real. La escasa articulación entre actores del sistema educativo, las familias y las plataformas tecnológicas dificulta el seguimiento efectivo de las normas. Además, la velocidad con la que evoluciona el ecosistema digital hace que las políticas queden rápidamente desactualizadas. Para mejorar esta situación, es necesario promover una política pública integral que combine estrategias regulatorias (como la limitación de contenidos nocivos y horarios de uso) con medidas formativas: educación digital crítica,

fortalecimiento de competencias parentales y docentes, y campañas intersectoriales de concientización sobre el uso responsable de las tecnologías (Abi-Jaoude et al., 2020; Brooks, 2024; Infocop, 2024).

Finalmente, es importante destacar que intervenir sobre el uso excesivo del teléfono inteligente en la adolescencia no solo busca prevenir daños inmediatos en la salud física, mental y nutricional, sino que constituye una acción fundamental para garantizar un envejecimiento saludable. Los hábitos y comportamientos adoptados durante esta etapa tienen un efecto acumulativo a lo largo del curso de vida, y pueden determinar en gran medida la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 o los trastornos cardiovasculares. Promover desde la salud pública entornos protectores, decisiones informadas y prácticas digitales equilibradas permitirá no solo mitigar los efectos adversos actuales, sino también proyectar generaciones más saludables, conscientes y capaces de transitar hacia la adultez y la vejez con mayor bienestar, autonomía y calidad de vida. (Salud, 2025)

8. Conclusiones

1. La revisión de literatura realizada entre 2020 y 2024 evidenció que el uso excesivo del teléfono inteligente tiene una influencia negativa y multifactorial sobre la salud física, mental y nutricional de los adolescentes. Se identificaron afectaciones significativas en la calidad del sueño, salud mental, sedentarismo, rendimiento académico y patrones alimentarios, lo que a su vez incrementa el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Estas afectaciones se ven potenciadas por el entorno digital actual y la alta exposición a contenidos poco saludables.
2. Los hallazgos revelan una relación entre el uso prolongado del teléfono inteligente y la aparición de trastornos de salud mental como ansiedad, depresión, estrés y aislamiento social. A nivel físico, se observan efectos musculoesqueléticos, visuales y alteraciones en el sueño, mientras que en el ámbito nutricional se reportan cambios en los hábitos alimentarios con mayor consumo de ultraprocesados, bajo consumo de frutas y verduras y desórdenes alimentarios relacionados con la imagen corporal, especialmente en mujeres adolescentes.
3. Se identificaron como principales factores de riesgo la exposición continua a publicidad de alimentos no saludables, el consumo de contenido digital no regulado, el sedentarismo prolongado, la falta de actividad física y la escasa regulación del tiempo frente a pantallas. Estos elementos convergen en un entorno obesogénico que refuerza conductas de riesgo y limita la adopción de prácticas saludables. Asimismo, la ausencia de regulación familiar, escolar y comunitaria agrava estas prácticas.

4. La evidencia sugiere que para mitigar los efectos negativos del uso excesivo del teléfono inteligente se requieren estrategias integrales de intervención desde la nutrición pública. Estas deben incluir educación alimentaria en escuelas y familias, promoción de la actividad física, campañas de concientización sobre el uso responsable de dispositivos y políticas públicas que regulen tanto el tiempo de uso como el contenido digital al que están expuestos los adolescentes. La articulación entre instituciones educativas, entornos familiares y organismos gubernamentales es clave para lograr entornos saludables y sostenibles.

9. Recomendaciones

1. **Promoción de la educación nutricional en entornos escolares y familiares:** La educación nutricional es clave para generar conciencia sobre la relación entre el uso excesivo del teléfono inteligente y las implicaciones que tiene en la salud y nutrición. En las escuelas se puede implementar contenidos que expliquen cómo el sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de horarios regulares afectan el estado de salud. Además, la implementación de talleres dirigidos a padres y docentes pueden ayudar a sensibilizar sobre la importancia de establecer rutinas alimentarias sin distracciones digitales y fomentar el consumo de alimentos naturales.
2. **Regulación del entorno digital:** El entorno en el que viven los adolescentes influye en sus elecciones alimentarias y niveles de actividad física. Es importante implementar espacios libres de pantallas, tanto en la escuela como en el hogar, favoreciendo una alimentación consciente, evitando la distracción que generan los dispositivos móviles y mejorando la percepción de saciedad. Asimismo, la regulación de horarios estructurados para el uso del teléfono inteligente permitirá que el consumo de alimentos se haga sin ningún tipo de distracción o que también contribuye a una mejor digestión y regulación del metabolismo.
3. **Actividad física como reducción al sedentarismo:** Es necesario incentivar la actividad física tanto en el entorno escolar como en el hogar. La implementación de pausas activas durante las clases, la promoción de recreos sin dispositivos y el desarrollo de actividades extracurriculares deportivas pueden ayudar a equilibrar el tiempo de pantalla con el movimiento.
4. **Fomentar la higiene del sueño y la salud mental:** En el hogar se recomienda establecer horarios para el uso del teléfono inteligente, la promoción de actividades alternativas como (lectura, meditación, mindfulness) antes de dormir, favorecerán el bienestar mental, disminuyendo el desarrollo de trastornos psicológicos como la ansiedad y el estrés y a su vez mejorar los hábitos alimentarios en los adolescentes.
5. **Políticas de salud pública y regulación del tiempo en pantalla:** Es fundamental desarrollar políticas que regulen el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos en los adolescentes. Estas regulaciones pueden incluir recomendaciones específicas sobre el uso de pantallas en

horarios nocturnos y la implementación de campañas de concientización sobre los efectos negativos en la nutrición y la salud en general. Incluir al sector educativo y al sector salud en el diseño de estrategias que promuevan hábitos saludables, será clave para la priorización de entornos escolares saludables que prioricen la reducción del tiempo en pantalla para prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.

10. Bibliografía

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, *192*(6). <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Akib, M. N., Pirade, S. R., Syawal, S. R., Fauzan, M. M., Eka, H., & Seweng, A. (2021). Association between prolonged use of smartphone and the incidence of dry eye among junior high school students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, *11*. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100761>
- Alqahtani, R. A., Alsaadi, Z. S., Al-Qahtani, Z. A., Al-Garni, A. M., Shati, A. A., Malik, A. A., Al Jabbar, I. S., & Mahmood, S. E. (2024). Smartphone use and its association with body image distortion and weight loss behaviours among adolescents in Saudi Arabia. *Technology and Health Care*, *32*(2). <https://doi.org/10.3233/THC-230756>
- Armstrong, M., Halim, N. K., Raeside, R., Jia, S. S., Hyun, K., Boroumand, F., Mandoh, M., Singleton, A. C., Phongsavan, P., Redfern, J., & Partridge, S. R. (2021). How helpful and what is the quality of digital sources of healthy lifestyle information used by australian adolescents? A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312844>
- Barros, A. K. C., de Jesus, G. M., Vieira, G. O., & Dias, L. A. (2023). Use of screens and intake of unhealthy food among children and adolescents: association with physical activity in a cross-sectional study. *BMC Nutrition*, *9*(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-023-00763-4>
- Branch, N. S. C. a. O. (2024, June 21). *Información de salud del NIAMS sobre la escoliosis*. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/escoliosis>
- Branch. (2024, December 24). *Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2024*. Branch Agencia. <https://branch.com.co/marketing-digital/situacion-digital-de-colombia-en-el-2024/>
- Brooks, M., PhD. (2024, May 28). Las pantallas ofrecen muchos beneficios, pero es fácil excederse. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/co/blog/cuanto-es-demasiado-tiempo-frente-a-las-pantallas>

- Carrera, P., Blanco-Ruiz, M., & Sainz-de-Baranda Andújar, C. (2020). Consumo mediático entre adolescentes. Nuevos medios y viejos relatos en el entorno transmedia. *Historia y Comunicación Social*, 25(2). <https://doi.org/10.5209/hics.72285>
- Chen, J. K., & Wu, W. C. (2021). Reciprocal relationships between sleep problems and problematic smartphone use in taiwan: Cross-lagged panel study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147438>
- Cinquetti, M., Biasin, M., Ventimiglia, M., Balanzoni, L., Signorelli, D., & Pietrobelli, A. (2021). Functional gastrointestinal disorders, lifestyle habits, and smartphone addiction in adolescents. *Pediatria Medica e Chirurgica*, 43(1). <https://doi.org/10.4081/pmc.2021.238>
- Congreso de la República de Colombia. 2006. Ley 1098 de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia. Bogotá, Colombia. En <https://cutt.ly/OmPy5aV>.
- CRC publica estudio que revela los canales de televisión y las plataformas digitales que más ven las niñas, los niños y los adolescentes de Colombia. (n.d.). CRC. <https://www.crcom.gov.co/es/noticias/estudio/crc-publica-estudio-revela-canales-televisión-y-las-plataformas-digitales-mas-ven>
- Damato, T. M., Tebar, W. R., Oliveira, C. B. S., Saraiva, B. T. C., Morelhao, P. K., Ritti-Dias, R. M., & Christofaro, D. G. D. (2022). Relationship of sleep quality with screen-based sedentary time and physical activity in adolescents — the moderating effect of body mass index. *Sleep and Breathing*, 26(4). <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02519-5>
- Damato, T. M., Tebar, W. R., Oliveira, C. B. S., Saraiva, B. T. C., Morelhao, P. K., Ritti-Dias, R. M., & Christofaro, D. G. D. (2022). Relationship of sleep quality with screen-based sedentary time and physical activity in adolescents — the moderating effect of body mass index. *Sleep and Breathing*, 26(4). <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02519-5>
- Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9). <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L., & Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. In *Journal of Sleep Research* (Vol. 32, Issue 5). <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2). <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>

- Domoff, S. E., Sutherland, E. Q., Yokum, S., & Gearhardt, A. N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082861>
- El uso excesivo del celular puede causar problemas de salud.* (2022, December 20). CDOM. <https://www.piedica.com/blog/articulos-de-interes-4/el-uso-excesivo-del-celular-puede-causar-problemas-de-salud-25>
- Elliott, C., Truman, E., & Aponte-Hao, S. (2022). Food marketing to teenagers: Examining the power and platforms of food and beverage marketing in Canada. *Appetite*, 173. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105999>
- ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional.* (n.d). Portal ICBF - Instituto Colombiano De Bienestar Familiar ICBF. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Equipo editorial, Etecé. (2025, February 14). *Concepto de Salud (según la OMS)*. Concepto. <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- Equipo editorial, Etecé. (2025, January 11). *Redes sociales - Qué son, tipos, usos, ventajas y riesgos*. Concepto. <https://concepto.de/redes-sociales/>
- Espinoza García, A. S., Martínez Moreno, A. G., & Reyes Castillo, Z. (2021). Papel de la grelina y la leptina en el comportamiento alimentario: evidencias genéticas y moleculares. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 68(9). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2020.10.011>
- FAO y OMS. 2020. *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores*. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>
- Freitas, B. H. B. M. de, Gaíva, M. A. M., Diogo, P. M. J., & Bortolini, J. (2022). Relationship between Lifestyle and Self-Reported Smartphone Addiction in adolescents in the COVID-19 pandemic: A mixed-methods study. *Journal of Pediatric Nursing*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.03.001>
- Gavela-Pérez, T., Parra-Rodríguez, A., Vales-Villamarín, C., Pérez-Segura, P., Mejorado-Molano, F. J., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2023). Relationship between eating habits, sleep patterns and physical activity and the degree of obesity in children and adolescents. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2022.04.006>
- Gregory, A. (2024, May 22). Addiction to ultra-processed food affects 14% of adults globally, experts say. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/science/2023/oct/10/addiction-to-ultra-processed-food-affects-14-of-adults-global-study-shows?>

- Gutiérrez, E. V. (2021). Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el municipio de La Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por COVID-19. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/54026>.
- Hebestreit, A., & Sina, E. (2024). Consequences of digital media on the health of children and adolescents with a focus on the consumption of unhealthy foods. In *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* (Vol. 67, Issue 3). <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03834-4>
- Hua, Y. xuan, Hua, M., Pan, D., Xu, X. yu, Gu, W. xin, & Zhu, J. fen. (2024). Associations between different types of screen-based leisure time and different eating behaviors among adolescents in shanghai, China. *Appetite*, 198, 107322. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2024.107322>
- Hwang, I. W., Choe, J. P., Park, J. H., & Lee, J. M. (2022). Association between Physical Activity, Sedentary Behavior, Satisfaction with Sleep Fatigue Recovery and Smartphone Dependency among Korean Adolescents: An Age- and Gender-Matched Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192316034>
- Infocop. (2024). Beneficios y riesgos del uso del móvil en menores. Análisis de la cuestión desde la Psicología. Infocop. <https://www.infocop.es/beneficios-y-riesgos-del-uso-del-movil-en-menores-analisis-de-la-cuestion-desde-la-psicologia/>
- Jahangiry, L., Aune, D., & Farhangi, M. A. (2022). Screen time and the risk of metabolic syndrome among children and adolescents: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 32(11), 2483–2492. <https://doi.org/10.1016/J.NUMECD.2022.08.004>
- Karnaze, A., Grevelding, K., Marquis-Eydman, T., & McHugh, D. (2021). Contextualizing adolescents' self-awareness of problematic mobile phone use: a preliminary study. *F1000Research*, 10. <https://doi.org/10.12688/f1000research.51339.2>
- Kim, K. M., Lee, I., Kim, J. W., & Choi, J. W. (2021). Dietary patterns and smartphone use in adolescents in Korea: A nationally representative cross-sectional study. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(1). [https://doi.org/10.6133/apjcn.202103_30\(1\).0019](https://doi.org/10.6133/apjcn.202103_30(1).0019)
- Kim, Y., & Oh, H. (2024). Food-Related Online Media (Mukbang and Cookbang) Exposure and Dietary Risk Behaviors in Korean Adolescents. *The Journal of Nutrition*, 154(9), 2807–2817. <https://doi.org/10.1016/J.TJNUT.2024.07.004>
- Koban, K., Stevic, A., & Matthes, J. (2023). A tale of two concepts: differential temporal predictions of habitual and compulsive social media use

concerning connection overload and sleep quality. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(2). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac040>

Koban, K., Stevic, A., & Matthes, J. (2023). A tale of two concepts: differential temporal predictions of habitual and compulsive social media use concerning connection overload and sleep quality. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(2). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac040>

Kracht, C. L., Hutchesson, M., Ahmed, M., Müller, A. M., Ashton, L. M., Brown, H. M., DeSmet, A., Maher, C. A., Mauch, C. E., Vandelanotte, C., Yin, Z., Whatnall, M., Short, C. E., & Staiano, A. E. (2021). E- & mHealth interventions targeting nutrition, physical activity, sedentary behavior, and/or obesity among children: A scoping review of systematic reviews and meta-analyses. In *Obesity Reviews* (Vol. 22, Issue 12). <https://doi.org/10.1111/obr.13331>

Kucharczuk, A. J., Oliver, T. L., & Dowdell, E. B. (2022). Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. In *Appetite* (Vol. 168). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>

La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. (n.d.). UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

La Marra, M., Caviglia, G., & Perrella, R. (2020). Using Smartphones When Eating Increases Caloric Intake in Young People: An Overview of the Literature. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886>

Lee, H., & Lee, H. (2017). Parental monitoring of children's smartphone use and children's media addiction: The mediating role of children's self-control. *Journal of Children and Media*, 11(3), 255–270. <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1335366>

Ley 2120 de 2021 - Gestor Normativo. (2021). Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

Liu, S., Lan, Y., Chen, B., He, G., & Jia, Y. (2022). Smartphone Use Time and Total Screen Time Among Students Aged 10–19 and the Effects on Academic Stress: A Large Longitudinal Cohort Study in Shanghai, China. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.869218>

Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is Smartphone Addiction in the Younger Population a Public Health Problem? *PRILOZI*, 42(3). <https://doi.org/10.2478/prilozi-2021-0032>

- Łuszczki, E., Bartosiewicz, A., Pezdan-śliż, I., Kuchciak, M., Jagielski, P., Oleksy, Ł., Stolarczyk, A., & Dereń, K. (2021). Children's eating habits, physical activity, sleep, and media usage before and during COVID-19 pandemic in Poland. *Nutrients*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/nu13072447>
- Marciano, L., Driver, C. C., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05291-y>
- Más del 75% de la población mundial tiene un teléfono celular y más del 65% usa el internet. (2023). Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2023/12/1526712>
- Maurya, C., Muhammad, T., Maurya, P., & Dhillon, P. (2022). The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: cross-sectional findings from India. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14076-x>
- Maurya, C., Muhammad, T., Maurya, P., & Dhillon, P. (2022). The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: cross-sectional findings from India. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14076-x>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2022). *Orientaciones para la promoción de entornos digitales seguros para niños, niñas y adolescentes en Colombia*. <https://mintic.gov.co>
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Mortazavi, S. A., Haghani, M., Vafapour, H., Ghadimimoghadam, A., Yarbakhsh, H., Eslami, J., Yarbakhsh, R., Zarei, S., Rastegarian, N., Shams, S. F., Darvish, L., & Mohammadi, S. (2023). Should Parents Allow Their Children Use Smartphones and Tablets? The Issue of Screen Time for Recreational Activities. *Journal of Biomedical Physics and Engineering*, 13(6). <https://doi.org/10.31661/jbpe.v0i0.535>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. In *The Lancet* (Vol. 399, Issue 10320). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)

Nutrición. (n.d.). OPS/OMS | Organización Panamericana De La Salud.
<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

Olivella, M., Garcia, X., Bartroli, M., Serral, G., & Pérez, G. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Revista Espanola de Salud Publica*, 97(3).

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>

Ortega, C. (2024, January 15). *Investigación teórica: Qué es, métodos y ejemplos*. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-teorica/>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021).

Popkin. B., P. 2020. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago de Chile. FAO.

Quero, J. C. S., & Martínez, V. C. (2022). Nutrición en el adolescente. In *Asociación Española de Pediatría*.

Ricoy, M. C., Martínez-Carrera, S., & Martínez-Carrera, I. (2022). Social Overview of Smartphone Use by Teenagers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215068>

Rodríguez-Barniol, M., Pujol-Busquets, G., & Bach-Faig, A. (2024). Screen Time Use and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents: A Focus Group Qualitative Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 124(10), 1336–1346. <https://doi.org/10.1016/J.JAND.2024.04.015>

Ruiz, D. E. (2024, April 10). Cinco lesiones frecuentes por el uso excesivo del celular y cómo prevenirlas. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tecno/2024/04/10/cinco-lesiones-frecuentes-por-el-uso-excesivo-del-celular-y-como-prevenir-las/>

Ryu, S., Jang, H., & Oh, H. (2022). Smartphone Usage Patterns and Dietary Risk Factors in Adolescents. *Journal of Nutrition*, 152(9). <https://doi.org/10.1093/jn/nxac098>

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>

- Shuvo, S. Das, & Biswas, B. K. (2023). The degree of association between overweight and obesity with the use of electronic media among Bangladeshi adolescents. *PLoS ONE*, 18(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280544>
- Sinurat, S., Novitarum, L., & Tamba, V. C. (2023). Smartphone use behavior in students. *International Journal on ObGyn and Health Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.35335/obgyn.v1i2.71>
- Tabares-Tabares, M., Leon-Landa, E., Aguilera-Cervantes, V. G., Lopez-Espinoza, A., Velez-Alvarez, C., & Granada-Aguirre, E. (2022). Cell phone use and relationship with eating behavior during the Covid-19 pandemic. *PAPELES DE POBLACION*, 28(112).
- Tkaczyk, M., Lacko, D., Elavsky, S., Tancoš, M., & Smahel, D. (2023). Are smartphones detrimental to adolescent sleep? An electronic diary study of evening smartphone use and sleep. *Computers in Human Behavior*, 149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107946>
- Urda Isla, H. (2024). *Impacto del uso excesivo de pantallas en niños y adolescentes: efectos colaterales*. <https://hdl.handle.net/10902/33130>
- World Health Organization: WHO. (2024, December 23). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization: WHO. (2024, June 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization: WHO. (2024, March 1). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization: WHO. (2024, October 10). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Xu G, Sun N, Li L, Qi W, Li C, Zhou M, Chen Z, Han L. Physical behaviors of 12-15 year-old adolescents in 54 low- and middle-income countries: Results from the Global School-based Student Health Survey. *J Glob Health*. 2020 Jun;10(1):010423. doi: 10.7189/jogh.10.010423. PMID: 32426123; PMCID: PMC7211419.
- Yang, C. chen, Ariati, J., Pham, T., & Smith, C. (2023). Motives for digital social multitasking (DSMT) and problematic phone use among adolescents. *Journal of Adolescence*, 95(4). <https://doi.org/10.1002/jad.12155>
- Yang, F., Qi, L., Liu, S., Hu, W., Cao, Q., Liu, Y., Tang, M., Lv, Z., Zhou, Z., & Yang, Y. (2022). Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors: The Mediation Role of Smartphone Addiction and Depression. *Nutrients*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/nu14061281>

11. Anexos

Anexo 1. Cadenas de búsqueda y resultados en las bases de datos

Base de datos	Tema	Términos meSH o palabras clave	Cadena de búsqueda	Resultados de la búsqueda
PubMed	Teléfono inteligente	"Smartphone"	(("smartphone"[MeSH Terms] OR "smartphones"[All Fields] AND ("nutrition s"[All Fields] OR "nutrition"[All Fields] OR "nutritional sciences"[MeSH Terms] OR ("nutritional"[All Fields] AND "sciences"[All Fields]) OR "nutritional sciences"[All Fields] OR "nutritional"[All Fields] AND ("health"[MeSH Terms] OR "health"[All Fields] OR "health s"[All Fields] OR "healthful"[All Fields] OR "healthfulness"[All Fields] OR "healths"[All Fields]) AND ("adolescent"[MeSH Terms] OR "teenager"[All Fields] OR "teenagers"[All Fields] OR "teenaged"[All Fields] OR "teenages"[All Fields])) AND (y_5[Filter])	114
	Nutrición	"Nutrition"		
	Salud	"Health"		
	Adolescentes	"Teenager"		

Fuente: Elaboración propia

Base de datos	Tema	Términos meSH o palabras clave	Cadena de búsqueda	Resultados de la búsqueda
Scopus	Teléfono inteligente	"Smartphone"	(TITLE-ABS-KEY (smartphone OR telefono) AND TITLE-ABS-KEY (nutrition OR nutri?n) AND TITLE-ABS-KEY (health OR salud) AND TITLE-ABS-KEY (teenager* OR adolescente)) Filters from: 2020-2025	63
	Nutrición	"Nutrition"		
	Salud	"Health"		
	Adolescentes	"Teenager"		

Fuente: Elaboración propia

Base de datos	Tema	Términos meSH o palabras clave	Cadena de búsqueda	Resultados de la búsqueda
ScienceDirect	Teléfono inteligente	"Smartphone"	(TITLE-ABS-KEY (smartphone OR telefono) AND TITLE-ABS-KEY (nutrition OR nutri?n) AND TITLE-ABS-KEY (health OR salud) AND TITLE-ABS-KEY (teenager* OR adolescente)) Filters from: 2020-2025	244
	Nutrición	"Nutrition"		
	Salud	"Health"		
	Adolescentes	"Teenager"		

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2. Base de datos consolidada

Cita del artículo	Diseño/técnica del estudio	Objetivos	Resultados principales
(Karnaze et al., 2021)	Escala de uso problemático /epistemología fenomenológica interpretativa	Contextualizar la autoconciencia de los adolescentes de 13 a 15 años sobre el uso problemático del teléfono móvil explorando las interconexiones entre los fenómenos de dependencia del teléfono móvil, el contexto en el que ocurren y las experiencias subjetivas de los participantes	Surgieron cuatro temas principales en relación con las circunstancias, factores, procesos, limitaciones y oportunidades: los impulsores del uso excesivo de teléfonos inteligentes, con familiares o amigos, las barreras para un uso más saludable de los teléfonos

			inteligentes y los hábitos nocturnos.
(Kucharczuk et al., 2022)	Búsqueda sistemática con metodología mixta	Investigar el impacto que tienen las redes sociales en los anuncios de alimentos y bebidas que consumen los adolescentes	Los adolescentes tenían más probabilidades de recordar alimentos poco saludables y la influencia de las celebridades era un componente común de los anuncios. Esta revisión sugiere que los anuncios de alimentos y bebidas influyen en las elecciones alimentarias de los adolescentes
(Olivella et al., 2023)	Estudio transversal, por medio de una encuesta (FRESC)	Identificar la alta prevalencia del uso inadecuado del teléfono en adolescentes y su relación con un perfil característico	El 52% de mujeres y el 44% de los hombres reportaron dificultades frecuentes sobre el uso de su teléfono. Los factores asociados incluyeron relaciones familiares disfuncionales, exposición a pantallas durante los momentos de alimentación, insuficientes horas de descanso, hábitos sedentarios, consumo de sustancias psicoactivas y alteraciones en la salud mental. El uso frecuente de teléfonos
(Ryu et al., 2022)	Estudio transversal,	Examinar las asociaciones	

	encuesta basada en la web sobre comportamiento de riesgo de los jóvenes de Corea (KYRBS)	entre la duración del uso de teléfonos inteligentes y el tipo de contenido con los factores de riesgo dietético entre adolescentes.	inteligentes se asociaba con ingestas alimentarias poco saludables (salteo frecuente del desayuno; ingesta menos frecuente de frutas y verduras; ingesta más frecuente de fideos instantáneos, comida rápida y bebidas azucaradas).
(Hwang et al., 2022)	Estudio cuantitativo, con encuestas en línea sobre el comportamiento de los jóvenes surcoreanos	Identificar la asociación entre la actividad física (AF), el comportamiento sedentario (CS), la satisfacción con la recuperación de la fatiga del sueño (SSFR) y la dependencia de teléfonos inteligentes en adultos surcoreanos.	la dependencia excesiva de los teléfonos inteligentes se está convirtiendo en un problema, entre las conductas de riesgo para la salud de los adolescentes, la falta de participación en la actividad física, el aumento del tiempo de descanso semanal y la SSFR son muy importantes para los riesgos para la salud de los adolescentes y la calidad de vida.
(Kracht et al., 2021)	Revisiones sistemáticas y metaanálisis de estudios (cuasi) experimentales	Evaluar la amplitud y la calidad metodológica de revisiones sistemáticas y	Esta revisión de alcance se centró en los principales comportamientos documentados en relación con el

		metaanálisis de intervenciones de e-&mHealth dirigidas al peso y los comportamientos relacionados con el peso en niños y adolescentes menores de 19 años.	peso, por lo que una limitación de esta revisión de alcance es que no se incluyeron otros comportamientos que también pueden contribuir al aumento excesivo de peso
(Armstrong et al., 2021)	Encuesta transversal en línea, con metodología mixta	Analizar las principales plataformas digitales usadas por adolescentes para informarse sobre estilos de vida saludables, su utilidad percibida, su impacto en cambios positivos de comportamiento y la calidad de la información ofrecida	Los participantes informaron que usaban múltiples plataformas digitales para buscar información sobre estilos de vida saludables: el 35% usaba dos plataformas digitales, el 29% usaba tres y el 29% usaba una. Veintidós participantes (7,4%) informaron que usaban las cuatro plataformas para obtener información sobre estilos de vida saludables.
(Łuszczki et al., 2021)	Estudio transversal, con una técnica de encuesta	Comparar los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física (AF), las horas de sueño y el tiempo frente a pantallas en población de 6 a 15 años	Identificó diferencias en la dieta y cambios en los patrones de actividad diaria (duración reducida del sueño con mayor calidad del sueño y disminución de actividad física).

(Mortazavi et al., 2023)	Estudio transversal, mediante un método de muestreo aleatorio con análisis de datos estadísticos	Determinar la frecuencia del tiempo frente a pantallas en niños y adolescentes de Yasuj, Irán.	Una parte importante del tiempo que los niños pasan frente a una pantalla se destina a actividades recreativas, Los niños pasaron mayor tiempo en pantallas en actividades recreativas en comparación a las niñas con un menor tiempo en tareas escolares
(Loleska & Pop-Jordanova, 2021)	Estudio cualitativo de búsqueda de más de 300 artículos en bases de datos (PubMed)	Revisar los datos publicados sobre adicción a los teléfonos inteligentes citados en PubMed durante las últimas décadas.	La salud mental y física de los adolescentes están asociadas con la adicción al teléfono celular. Pero no podemos decir con 100% de certeza que los teléfonos móviles sean la única causa de los problemas de salud mental o fisiológica en los adolescentes.
(Santos et al., 2023)	Revisión sistemática, Estudios trasversales y longitudinales	Comprender la asociación entre la salud mental de los adolescentes y el tiempo frente a las pantallas	El smartphone fue el dispositivo más frecuente entre los adolescentes, y su uso en días hábiles se relacionó con un deterioro del bienestar psicológico. Asimismo, la

			interacción en redes sociales mostró una asociación negativa con la salud mental, especialmente en las niñas, donde se observó un mayor riesgo de depresión
(Abi-Jaoude et al., 2020)	Estudios transversales, longitudinales y empíricos	Revisar la evidencia que vincula el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales con el malestar mental y la conducta suicida en adolescentes.	Las mujeres presentan mayor exposición al ciberacoso y son más propensas a sufrir afectaciones en su salud mental debido a que pasan mayor tiempo en medios digitales
(Dienlin & Johannes, 2020)	Revisión literaria	Proporcionar información sobre la tecnología digital y el bienestar adolescente	El uso de la tecnología afecta el bienestar físico y mental de los adolescentes, sin embargo, algunos estudios revelaron una asociación positiva entre el uso de redes sociales y síntomas depresivos
(Marciano et al., 2022)	Estudio longitudinal con modelos dinámicos	Investigar cómo el bienestar y el uso de teléfonos inteligentes (es decir, frecuencia y duración) se influyen mutuamente a lo largo del tiempo en una muestra de participantes adolescentes.	El hallazgo principal indica que la frecuencia y duración de las interacciones usuario-dispositivo podría mejorar el bienestar de los participantes, aunque el efecto podría ser pequeño, también se encontró

			que desarrollan el hábito inconsciente de desbloquear la pantalla de sus teléfonos inteligentes cada 5 minutos, encontrando pequeños efectos positivos del bienestar.
(Liu et al., 2022)	Estudio de cohorte, con cuestionarios autoadministrados	Evaluar el tiempo de uso de teléfonos inteligentes y el tiempo total frente a la pantalla entre estudiantes de 10 a 19 años en Shanghái, China, y examinar sus efectos sobre el estrés académico.	Este estudio confirmó que el estrés académico está muy extendido entre los estudiantes de 10 a 19 años de Shanghái (China). Por lo tanto, desde una perspectiva de salud pública, el tiempo de uso de teléfonos inteligentes y el tiempo total frente a la pantalla deberían restringirse para reducir el estrés académico y prevenir problemas relacionados entre los adolescentes
(Kim et al., 2021)	Estudio transversal, con encuestas en línea sobre conductas de riesgo	investigar si la frecuencia del consumo de ciertos alimentos se asocia con la duración del uso del teléfono inteligente y los problemas causados por su uso excesivo en adolescentes.	La mayoría de los encuestados (66,5%) usaron teléfonos inteligentes más de 2 horas al día, y se asoció con una menor ingesta de frutas y verduras y mayor consumo de bebidas industriales.
(Freitas et al., 2022)	Estudio cuantitativo, observacional y	Analizar la relación entre el estilo de	Se evidenciaron estilos de vida más

	transversal, con diseño secuencial	vida y la adicción autorreportada al smartphone en adolescentes	problemáticos entre los adolescentes clasificados como dependientes. Además, la pandemia generó un impacto en los hábitos de vida que establecieron los adolescentes con sus teléfonos inteligentes.
(Chen & Wu, 2021)	Estudio longitudinal con variables de control	Examinar las relaciones temporales entre los problemas de sueño y el uso problemático de teléfonos inteligentes entre adolescentes.	Aumentar la calidad del sueño puede prevenir el uso problemático futuro de teléfonos inteligentes, mientras que reducir este uso, puede prevenir problemas de sueño en adolescentes.
(Dibben et al., 2023)	Revisiones sistemáticas y metaanálisis	Resumir la evidencia longitudinal y experimental del impacto del uso de dispositivos en el sueño de los adolescentes y la salud mental	El sueño media la relación entre el uso de dispositivos y la salud mental y el bienestar de los adolescentes.
(Carrera et al., 2020)	Estudio transversal por medio de cuestionarios abiertos	Identificar preferencias en contenidos mediáticos en la población de 12 a 18 años.	Las preferencias mediáticas se estructuran en un modelo transmedia, tanto a través de los grandes conglomerados tradicionales como de nuevas figuras en YouTube. La fragmentación mediática no fomenta alternativas

			de consumo, perpetuando la brecha de género
(Damato et al., 2022)	Estudio transversal por medio de cuestionarios validados	Analizar la asociación de la calidad del sueño con el tiempo de sedentarismo frente a la pantalla y la actividad física reportada, entre adolescentes con sobrepeso	El tiempo de sedentarismo frente a pantallas auto informado se asoció con una mala calidad del sueño en adolescentes, principalmente entre aquellos con peso normal. El tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a pantallas puede perjudicar la calidad del sueño incluso en adolescentes con peso normal.
(Gavela-Pérez et al., 2023)	Encuesta - análisis estadístico con variables cuantitativas	Comprender los factores que influyen la obesidad infantil	La obesidad estuvo más relacionada con horarios de comida tardíos y una distribución desequilibrada de calorías (menos en el desayuno, más en la cena) que con la cantidad total de calorías consumidas
(Medina Santiago,2023)	Tesis de revisión sistemática de la literatura	Analizar las consecuencias del uso inapropiado del teléfono móvil.	El uso prolongado del teléfono genera problemas emocionales y mentales, altera las relaciones familiares y su vez genera miedo excesivo de no poder hacer uso del móvil.
(Alqahtani et al., 2024)	Estudio transversal con encuestas y	Examinar las asociaciones de los	Las conductas de pérdida de peso se

	datos auto informados	patrones de uso de teléfonos inteligentes con la distorsión de la imagen corporal (BID) y las conductas de pérdida de peso entre los usuarios adolescentes de teléfonos inteligentes en Arabia Saudí	asociaron significativamente con la duración del uso del teléfono inteligente. El uso modesto del teléfono inteligente se encontró significativamente en estudiantes con peso normal (P = 0,00, 71,9%); Sin embargo, la estrategia de pérdida de peso mediante actividad física aeróbica (P = 0,00, 30,9%) se correlacionó con el uso prolongado del teléfono inteligente
(Elliott et al., 2022)	Estudio transversal con una aplicación móvil GrabFM (Grab food marketing)	Examinar las plataformas de exposición: el alcance del marketing de alimentos dirigido a los adolescentes	Revelaron la marca (FritoLay, 8,3%), la categoría de producto alimenticio (dulces/chocolate, 23,3%), la plataforma de exposición (Instagram, 76,4%) y el indicador (estilo visual, 52,5%) son los indicadores más importantes identificados por los adolescentes
(Kim & Oh, 2024)	Se utilizó KYRBS (encuestas en línea transversales) representativas a nivel nacional que la Agencia de Control y Prevención de	Investigar las asociaciones entre la frecuencia con la que se mira mukbang/cookbang y las conductas alimentarias de riesgo entre	Observar con frecuencia este tipo de contenido se asoció con conductas de riesgo alimentarias, saltarse el desayuno, comer

	Enfermedades de Corea (KDCA)	adolescentes coreanos	comida en la noche e ingestas frecuentes de comida rápida
(Rodríguez-Barniol et al., 2024)	Estudio cualitativo mediante grupos focales, mediante un análisis temático inductivo	Explorar las percepciones, actitudes y motivaciones de los adolescentes respecto al consumo de UPF cuando utilizan pantallas	Los adolescentes expresaron que comer frente a las pantallas y la exposición a la publicidad de UPF conducía al consumo compulsivo e impulsivo de estos productos. Describieron a UPF como adictivo y poco saludable
(Hua et al., 2024)	Estudio transversal, método de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados	Examinar la relación entre el tiempo frente a la pantalla y la conducta alimentaria entre los adolescentes chinos	El tiempo prolongado frente a la pantalla se asoció con un consumo más frecuente de bebidas azucaradas, postres, alimentos fritos y comidas rápidas en comparación con los adolescentes con menos de 2 h de tiempo frente a la pantalla. Esta asociación siguió siendo significativa después de la estratificación según el sexo
(Jahangiry et al., 2022)	Estudios observacionales con diseño transversal, de casos y controles y de cohorte, Se utilizaron modelos	Evaluar el tiempo de exposición a pantallas y la relación entre el	Un mayor tiempo frente a pantallas está asociado con un mayor riesgo de síndrome metabólico entre

	de efectos aleatorios y metaanálisis de dosis-respuesta lineales y no lineales	síndrome metabólico	niños y adolescentes, generando enfermedades como (obesidad, HTA, diabetes)
(Sinurat et al., 2023)	Investigación descriptiva mediante encuestas estructuradas	Determinar el comportamiento de uso de teléfonos inteligentes en estudiantes de secundaria	Con un teléfono inteligente, puede resultar más fácil conectarse con otras personas, aunque se encuentren en otras partes del país y facilita el acceso a varias redes de internet
(Domoff et al., 2020)	Estudio parental, con encuestas, mediciones antropométricas y imágenes por resonancia magnética funcional	Examinar la asociación entre el uso del teléfono y dificultades de regulación emocional, impulsividad, conductas alimentarias desadaptativas y adiposidad	Se encontraron dificultades de regulación emocional mediaban la asociación entre el uso adictivo del teléfono y la alimentación desregulada, la alimentación restringida y la adicción a la comida, pero no la adiposidad.
(Moreno-Guerrero et al., 2020)	Estudio descriptivo correlacional transversal, La herramienta de medición utilizada es el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q).	Examinar la frecuencia de la nomofobia en jóvenes y determinar si su nivel es más alto en hombres, mujeres o en estudiantes cuya alimentación se ve afectada negativamente por el uso del teléfono	La nomofobia se presentó con mayor intensidad ante la dificultad de comunicación inmediata, siendo más frecuente en mujeres que en hombres

(Akib et al., 2021)	Método transversal, mediante un análisis observacional, examen de schimer y análisis estadísticos	Investigar la asociación entre el uso prolongado de teléfonos inteligentes y la incidencia de ojo seco entre adolescentes.	Hubo una asociación significativa entre el uso prolongado de teléfonos inteligentes y la incidencia de ojo seco, por lo que el uso prolongado de teléfonos inteligentes promueve diversos trastornos oculares .
(Tkaczyk et al., 2023)	Estudio longitudinal, con un muestreo de 201 adolescentes que informaron sobre la actividad del sueño	Examinó las asociaciones entre personas y dentro de las personas para el uso de teléfonos inteligentes de los adolescentes y múltiples resultados del sueño	Los resultados amplían el conocimiento sobre el impacto de los medios en el sueño adolescente, indicando que el uso de smartphones antes de dormir podría ser menos perjudicial que el uso de otros dispositivos en la noche
(Ra JS, Huyen DTT., 2024)	Estudio transversal, análisis de regresión logística mediante un análisis de muestreo complejo.	Examinar los efectos combinados del consumo de bebidas azucaradas, los comportamientos sedentarios frente a las pantallas y la duración del sueño en la obesidad adolescente	Las combinaciones de consumo bajo y medio de bebidas con azucar, hábitos sedentarios excesivos frente al teléfono y corta duración del sueño se asociaron con un aumento de 1,18 y 1,12 veces en la probabilidad de obesidad

(La Marra et al., 2020)	Revisión sistemática, transversal cuantitativo	Analizar el uso del teléfono inteligente y su relación con el aumento de ingesta calórica en adolescentes	El uso de teléfonos inteligentes afecta la ingesta de alimentos al desviar la atención de la conducta alimentaria; con recursos cognitivos reducidos, el usuario participa en una "alimentación sin sentido" y consume más alimentos
(Barros et al., 2023)	Estudio transversal con una prueba probabilística de estudiantes de segundo a quinto grado	Estimar la asociación entre el uso de diferentes tipos de dispositivos basados en pantallas y la ingesta de alimentos poco saludables entre niños y adolescentes y determinar si la actividad física diaria (AFD) tiene un efecto moderador sobre la asociación.	Los hallazgos revelaron que la exposición al uso de teléfonos celulares, computadoras y videojuegos se asoció con una mayor ingesta de alimentos poco saludables.
(Cinquetti et al., 2021)	Estudio observacional transversal	Evaluar la prevalencia de TFGI en niños de 11 a 14 años utilizando los criterios Diagnósticos Roma IV e investigar su asociación con el estilo de vida y la	Los TFGI se asocian a varios factores de riesgo, como los hábitos alimentarios y la actividad física.

adicción a los smartphones.

(Fernández Castillo.,2020)	Tesis doctoral, mediante análisis de regresión logística binaria.	Conocer el uso que hacen niños y adolescentes de la tecnología, en especial del móvil, Internet y los videojuegos	La investigación dio como resultado que las familias y entidades públicas deben regular el manejo de las TIC y además se debe fomentar actividades como salir con los amigos o ir al cine en lugar de pasar largas horas al día ante las pantallas
----------------------------	---	---	--

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3. Codificación de documentos

Codificación de la evidencia revisada	Artículo	Tesis	Tipo de documento	Método de investigación	Número de evidencias revisadas
A1	X		Revisión	Cuantitativo	1
A2	X		Revisión	Cualitativo	7
A3	X		Revisión	Mixto	2
A4	X		Científico	Cuantitativo	23
A5	X		Científico	Cualitativo	2
A6	X		Científico	Mixto	3
T7		X	Tesis magister	Cualitativo	1
T8		X	Tesis doctoral	Cuantitativo	1

Fuente: Elaboración propia