



**ANÁLISIS Y ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS
PUBLICACIONES DE *WELLNESS INFLUENCERS* EN LA RED
SOCIAL INS.**

Angelo Daniel Baquerizo Ortuño

TUTOR: RODRIGO CISTERNAS O.

UNIVERSIDAD CASA GRANDE

Maestría en Comunicación con mención en Comunicación Digital

Septiembre de 2018

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

El concepto de red social aparece por vez primera en los años 50, en la corriente de estudio de la antropología británica en la Escuela de Manchester, donde se analizaba “red de relaciones” de una sociedad, las situaciones de cambio en las sociedades tradicionales y los mecanismos de articulación de las sociedades complejas, lo cual -de acuerdo con Alfred Radcliffe-Brown (1950)- situaba a la Antropología como una rama de las Ciencias Naturales interesada en el estudio de la estructura social.

Las características propias de las redes sociales han permitido su abordaje desde diferentes campos de estudio, lo que le da un valor altamente interdisciplinar (Gómez, 2010) . Luego, con la llegada del Internet, las redes sociales digitales, se transformaron en una plataforma importante para transmitir, compartir e interactuar con los demás de manera inmediata.

Los medios sociales son todas aquellas herramientas que nos permiten hablar, escuchar, dialogar e interactuar con otros individuos, empresas e instituciones, aquellas que nos ponen en contacto con una comunidad formada por personas con intereses afines a los nuestros o a los de la compañía para la que trabajamos; y aquellas que destruyen el tradicional esquema de emisor y receptor y fomentan la interacción entre todos los usuarios, proponiendo un nuevo paradigma de comunicación (Moreno, 2014).

Hay que tomar en cuenta que los líderes de opinión hoy en día no solo se encuentran en una pantalla de televisión ni en la portada de los diarios sino en redes sociales y es ahí donde se vuelven más cercanos con su público. Muchos han llegado a las redes sociales siendo ya conocidos, logrando conseguir una cantidad importante de seguidores y un

nivel de influencia mediante la generación de sus propios contenidos en sus cuentas de perfiles en plataformas digitales.

Ciertamente, existe una diferencia entre lo que publican, quiénes los sigue, por qué los siguen y cuánto influyen en los demás. Cada una de estas variables tiene una repercusión importante en la relación y las respuestas de sus seguidores.

Dentro de la red social Instagram, diariamente se publica información y se discute acerca de diversas temáticas de actualidad, entre ellas, cómo llevar un estilo de vida saludable. Actualmente, existen varias marcas y personas que promueven la cultura *wellness*, lo cual va alineado a la tendencia de que la gente busca el bienestar personal como nutrición, ejercicio, pensamiento positivo. Esto se ve reflejado en nuestra sociedad, donde hoy en día es más evidente la concientización por la salud. Por ejemplo, vemos restaurantes que ofrecen alimentos saludables, programas para hacer ejercicio en casas, productos orgánicos en los supermercados, entre otros. Este nuevo sentido de bienestar ha tomado el nombre de *wellness* en las redes sociales.

Este proyecto de investigación se realiza a partir de la red social Instagram y se analizan dos tipos de influencers: los instagramers y las celebridades en el ámbito del *wellness*, tomando en cuenta sus perfiles, publicaciones e interacciones con sus seguidores.

2. ANTECEDENTES

La evolución del Internet y de las redes sociales han impulsado la comunicación, conectando a millones de personas mundialmente. De acuerdo a Simon Kemp, investigador y autor del Informe Digital In 2018 -elaborado por *We Are Social* en colaboración con Hootsuite- en el mundo existen 3.196 millones de usuarios activos en las redes sociales, lo cual representa un 42% de la población mundial; y 2.958 millones de estas personas acceden a las redes sociales por medio de sus teléfonos celulares.

Este mismo estudio, detalla además que Facebook cuenta con 2.167 millones de usuarios, lo cual la convierte en es la red social más utilizada a nivel mundial, seguida por Instagram, denominada la red social de mayor crecimiento de la historia, pues tiene alrededor de 700 millones de usuarios activos al mes y 100 millones de fotos compartidas de forma diaria (González, 2017). Asimismo, en el 2017 el periodista español Manolo Rodríguez señaló que esta red es la única en la que el 90% de los usuarios tiene menos de 30 años y que se calculan unos 200 millones de ‘me gusta’ diarios y la participación de 2 millones de anunciantes.

Nestor García Canclini, en su publicación “Libros, pantallas y audiencias: ¿qué está cambiando?” (2008), añade que aunque la comunicación digital -sobre todo la de carácter móvil en los celulares- proporciona simultáneamente interactividad interna y deslocalización, es importante identificar que la conectividad no es sinónimo de interactividad, pues esto es más que solo estar vinculado a algo, sino participar de forma activa.

Vale recordar que a mediados del 2010, Instagram nace como una red social para compartir fotos digitales desde el celular (González, 2016), pero sus cambios constantes a través de los años, la ha transformado en una importante herramienta a la

hora de elaborar una estrategia digital, y hoy en día, según Meritxell Trepal en su estudio ‘Instabrand: Instagram como herramienta de branding’, las marcas se han dado cuenta de que no se trata solo de compartir imágenes, sino de construir relaciones a través de la conversación y la interacción que se genera entre los usuarios.

De igual manera, las redes sociales establecen una estructura de comunicación horizontal en la cual la posición de los usuarios se iguala, permitiéndoles participar a todos de la misma manera. Esta tendencia ha permitido que personajes de relevancia social y mediática -como las celebridades- puedan interactuar de forma directa y cercana con sus seguidores., lo cual es aprovechado por las marcas para promocionarse a través del *celebrity endorsement*. Para Mariano Klein (2015), dirigente de la agencia digital KA, este formato permite que las marcas lleguen de forma efectiva a millones de personas en muy poco tiempo, aprovechado su fama y su imagen, a un costo más bajo que invirtiendo en medios tradicionales.

No es nuevo decir que los consumidores siempre han tomado en cuenta la opinión de una persona influyente para comprar determinados productos. Las empresas dedican muchos recursos a esto, pero la dinámica ha cambiado y las empresas también consideran a otros consumidores como influyentes. Sin duda, esto ha dado como resultado la aparición de una nueva tendencia en que ha ido tomando fuerza principalmente en las redes: el marketing de *influencers*.

Definitivamente, la aparición de los *instagramers* y el incremento de su influencia social, pone sobre la mesa la democratización del liderazgo de opinión y el replanteamiento de los planes de marketing y comunicación de las marcas (Montserrat-Gauchi y Sabater-Quinto, 2017). Asimismo, el periodista Juan Carlos Ortiz (2013) en una publicación de El Espectador, de Colombia, asevera que “en un mundo donde

interactúan y conviven millones de marcas, la búsqueda de la credibilidad se convierte en la clave para la conexión emocional con las personas”.

Además, con los *influencers*, se modifica el concepto de *Lifestyle* y se lo lleva a un contexto que parte desde lo digital. El origen del concepto *de Lifestyle* se remonta a los años 50 con el '*American Way of Life*', término relacionado a la búsqueda de la felicidad y un estilo de vida determinado por objetos, actividades y consumo, luego de la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos. La llamada 'civilización del deseo' (Lipovevsky, 2012), dio inicio a la estimulación perpetua a la demanda, comercialización y multiplicación infinita de las necesidades.

De este modo, hoy en día algunos *influencers* promueven la vida saludable, otros el arte y otros los viajes; pero en definitiva, cada uno de ellos tiene un estilo propio y un perfil *lifestyler*, el cual muestran diariamente y lo comparten con sus seguidores para hacerlos parte de una misma comunidad.

3. MARCO TEÓRICO

En esta sección se realizará la revisión bibliográfica que facilite la comprensión del entorno en el que actúan los *influencers*.

3.1 REDES SOCIALES

Entendemos a las redes sociales como un grupo de aplicaciones basadas en Internet que se construyen sobre las bases tecnológicas de la Web 2.0 y que permiten la creación e intercambio de contenido generado por el usuario. Estas estructuras sociales se caracterizan por ser fácilmente accesibles y permiten al usuario producir y distribuir información mediante formas de redacción colaborativa y el uso de textos, imágenes, videos, entre otros (Oviedo, Muñoz y Castellanos, 2016).

En las redes sociales convergen personas que comparten un interés común, relación o actividad, donde tienen lugar los encuentros sociales y se muestran las preferencias de consumo de información mediante la comunicación en tiempo real, aunque también puede darse la comunicación diferida (Interactive Advertising Bureau, 2017).

Asimismo, Castells indica en su publicación 'Internet y sociedad de red' (2001), que vivimos en una sociedad de red, en la que el Internet no es simplemente una tecnología, sino el medio de comunicación que constituye la forma organizativa de nuestras sociedades. En efecto, las comunidades físicas tienen unas determinadas relaciones y las comunidades virtuales tienen otro tipo de lógica, por lo que se producen otro tipo de relaciones, ya que el Internet permite una conexión que sobrepasa los límites físicos de lo cotidiano, por lo tanto, genera redes de afinidades (Castells, 2001).

Incluso, los medios sociales han hecho del acto de conectar con la gente y la construcción de relaciones sea mucho más fácil. Ahora permanecer en contacto con alguien con la que solo nos hemos visto una vez es sencillo, podemos encontrar viejos amigos con los que fuimos a la escuela o a la universidad, además, las oportunidades para hacer nuevos contactos es ilimitada (Stearn, 2015).

3.2 INSTAGRAM

Instagram es una plataforma social de compartición de fotografías que se encuentra activa desde el año 2010. Las aplicaciones de Instagram nos permiten capturar una fotografía con nuestro dispositivo móvil y aplicarle un filtro de inspiración retro o *vintage* que han causado furor entre millones de usuarios, quienes tienen además la posibilidad de difundir su contenido a través de otras plataformas como Twitter y Facebook. Los usuarios pueden así subir sus fotografías a Internet, marcar 'me gusta' y realizar comentarios en cualquiera de las fotografías disponibles, siempre y cuando el perfil sea público para los usuarios. En abril del 2012, la plataforma fue adquirida por Facebook, en una operación que costó 1000 millones de dólares. (Ramos, 2015).

Esta clase de red social, en la que millones de usuarios están involucrados, posee un gran potencial que realmente aparece cuando se utilizan para crear comunidades de interés, permitir la participación, la conversación y la colaboración. (Peña Aznar, 2014).

Así, la creciente participación de los usuarios y el crecimiento del ciberespacio, permiten que la gente más diversa pueda ponerse en contacto y darse la mano alrededor del mundo (Levy, 1997). Esta diversidad se refiere a lenguajes, gustos, opiniones e incluso aquellas diferencias marcadas por la brecha digital.

Según Norris (2001) se considera que esta es una brecha global, en tanto algunos tienen acceso a las tecnologías mientras que otros no lo tienen; pero también es una brecha social en cuanto que se establece una preocupante distancia entre ‘inforricos’ e ‘infopobres’. En adición, García Canclini en su libro ‘Diferentes, desiguales y desconectados. Mapas de la interculturalidad.’ (2004), añade que la diferencia está entre aquellos que saben cómo usar los recursos digitales para comprometerse, movilizar y participar del modo adecuado en los nuevos escenarios digitales.

El término ‘nativos digitales’ fue expuesto por Marc Prensky en el ensayo “Digital Natives, Digital Immigrants” (2001), y se enfoca en aquellos quienes han crecido familiarizados con múltiples tecnologías y son hablantes nativos del lenguaje digital de los computadores, los videojuegos y el Internet. Este segmento es también denominado como Generación Y, *Millenials*, Generación Google o Generación Net; y aunque existen pequeños rasgos que los distingue , los términos se utilizan indistintamente (Jones y Czerniewicz, 2010).

Por otra parte, están los inmigrantes digitales, quienes nacieron antes de que el nuevo mundo digital comenzara y participaron de un proceso de socialización diferente, teniendo que adaptarse necesariamente a este entorno. Este grupo, posee características que lo distingue claramente de los nativos digitales.

3.3 IDENTIDAD

La identidad está relacionada con la idea que tenemos acerca de quiénes somos, es decir, de la representación que tenemos de nosotros mismos en relación con los demás. Se caracteriza, principalmente, por la voluntad de tener distinción y autonomía en relación a otras personas. (Giménez, 2009).

“La identidad no es determinante, se modifica y evoluciona según nuestros conocimientos y cambios personales” (Hall, 1996). Esta es considerada como un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros, pues el entorno y los sucesos también influyen en la construcción, por lo que va a irse moldeando constantemente, según las experiencias que se vayan adquiriendo. Según Susan Von Klooster, Marjolein Van Asselt y Sjaak Koenis (2002), una persona siempre mantiene una esencia que es ‘el verdadero yo’, pero este se modifica a del contexto social en que se desarrollan, otorgándole múltiples identidades.

Por otro lado, Gilles Lopotevsky, en su obra en ‘La era del vacío’ (1986), señala que el proceso de personalización e identidad, el individualismo sufre un narcisismo, que no sólo se caracteriza por la autoabsorción hedonista sino también por la necesidad de reagruparse con seres idénticos. Es decir, “nos juntamos porque nos parecemos, porque estamos directamente sensibilizados por los mismos objetivos existenciales”.

3.4 IDENTIDAD DIGITAL

Según Turkle en su publicación 'La Vida en la Pantalla' (1997), los medios de comunicación, especialmente el Internet, permiten que nuestras vidas se desplacen y transformen en nuevos escenarios virtuales, donde la construcción de nuevas identidades es la experiencia de mayor trascendencia en medio de la vida en conexión.

Además, "los usuarios de redes sociales construyen una identidad mediante una elección estratégica de qué mostrar y cómo mostrarlo" (Walther, 2007). Las personas tienen la posibilidad de desarrollar diferentes roles que puede darnos una idea sobre quiénes somos (Gergen,1997).

Por otra parte, Manago, Graham, Greenfield y Salikman (2008) sostienen que en el mundo digital, principalmente en las redes sociales, la comparación social es inevitable e incluso representa, uno de los objetivos por los que los usuarios mantienen un perfil en estas redes, ya que les ayuda a la configuración de su personalidad.

Adicionalmente, Gardner y Davis señalan en su libro 'La generación App: cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital' (2014) , que las aplicaciones pueden incidir en que los jóvenes construyan una identidad prefabricada según una imagen deseable para el entorno, primando una construcción que se vuelca en la búsqueda de modelos exteriores y de la aceptación de los demás a través de los 'me gusta' de las redes sociales, por ejemplo.

Además, el internet derrumbó paredes físicas y abrió nuevos espacios, lo cual ha permitido a los usuarios ser libres para ser quienes quieran ser, ya que al desenvolverse

en un lugar no físico- los libera de la “prisión” del cuerpo (Meirinhos, 1999), y es capaz de adoptar un nuevo cuerpo digital que les permite desarrollarse e interactuar con los demás. “La virtualización del cuerpo no es, por tanto, una desencarnación sino una reinención, una multiplicación, una vectorización, una heterogénesis de lo humano” (Levy, 1997).

Del mismo modo, con las identidades virtuales y las construcciones del ‘yo digital’ se adquiere un compromiso ético-estético, vinculado con el deseo mostrar una apariencia ante la audiencia e incluso ser capaces de adoptar identidades múltiples (Erazo y Muñoz, 2007).

3.5 INFLUENCIA SOCIAL

La influencia social se basa en los cambios de conducta o pensamiento que se producen en un sujeto debido a una serie de procesos mentales derivados de la comunicación con otros seres o medios. La influencia puede ser dirigida a un fin o simplemente debida a la presión de grupo, derivándose de lo que el propio sujeto considere que se le pide o de lo que directamente le sea comunicado. (Castillero Mimeza, 2016).

En el 2001, el psicólogo Robert Cialdini, en su libro ‘Influencia: Ciencia y Práctica’, seis factores de influencia social, a los que denominó “las armas de la influencia”:

- 1. Reciprocidad:** Las personas tienen la necesidad de devolver favores.
- 2. Compromiso y coherencia:** Ser y parecer coherente con las declaraciones o con los actos realizados con anterioridad.
- 3. Aprobación social:** Ser incluido. Aquello que hace un gran número de personas tiende a considerarse como válido.

4. **Autoridad:** Las explicaciones dadas por alguien que se considera importante o que provienen de una institución parecen más creíbles.
5. **Simpatía:** Cuando existe atracción física es más fácil convencer a alguien de algo. La simpatía y las similitudes van a ser factores claves a la hora de persuadir a la gente.
6. **Escasez:** La percepción de escasez genera demanda. Cuando un producto se presenta como limitado en tiempo o en accesibilidad, conduce a un cambio en la actitud de compra.

3.6 INFLUENCER

Los *influencers* son personas, cuya reputación y conocimientos les ha otorgado credibilidad ante sus seguidores sobre un tema concreto, y que por su influencia, se encargan de publicar contenidos y generar con ellos interacción y *engagement* con otros usuarios (Castello, 2016).

Por otro lado, El Diccionario Marketing Directo, elaborado en el 2012 por Joost van Nipsen, presidente del Instituto de Economía Digital de España, en colaboración con otros autores; se refiere a ellos como personas que generan información de productos, servicios o, gracias al fenómeno de las redes sociales, de cualquier tema de actualidad. Adicionalmente, explica que regularmente se especializan o hablan de un tema o categoría en específico y, por lo general, tienden a interactuar y a participar con otros usuarios compartiendo sus opiniones, pensamientos, ideas o reflexiones.

Además, la agencia madrileña de marketing digital, The Social Media Family, publicó en el 2018 la siguiente categorización de *influencers*:

1. **Celebrity:** Posee más de 1 millón de seguidores y su nivel de influencia va a más allá del ámbito del *social media*, ya que suelen ser personajes mediáticos. No obstante su alto índice de popularidad se contrasta con el bajo nivel de confianza que generan en sus seguidores, ya que saben que cuando promocionan algún producto, existe un pago de por medio.
2. **Megainfluencers:** Tienen de 100 mil a 1 millón de seguidores, pero tienen poca interacción con sus seguidores, lo que hace que su nivel de credibilidad no sea muy alto. Aparecen en medios de comunicación tradicionales, pero no son consideradas como celebridades.
3. **Macroinfluencers:** Cuentan con una cantidad de seguidores entre 50 mil y 100 mil. Su índice de credibilidad es más alto que el de los *megainfluencers* debido a que, al tener un número inferior de seguidores, su nivel de interacción con ellos es superior. Son expertos en diferentes campos y tienen cierta capacidad para influir en la decisión de compra de sus seguidores.
4. **Microinfluencers:** Aunque tienen solamente entre mil y 50 mil seguidores, su nivel de credibilidad es muy alto, al igual que su nivel de interacción con sus seguidores, agradeciendo, contestando mensajes y dando consejos. En esta categoría aparecen *bloggers, youtubers e instagrammers*, quienes tienen un gran capacidad de influir en las decisiones de compra.

Asimismo, en el 2012 Hans Hatch, CEO de PW Agency, señaló que las principales características de un *influencer* son:

1. **Especialista:** Consume mucha información para luego poderla generar.
2. **Partícipe:** Suelen interactuar y participar con sus seguidores.
3. **Difusor:** Difunde contenidos de interés para sus seguidores a través de diversos canales online.

4. **Prescriptor:** Su principal fin es recomendar a sus seguidores ciertas afirmaciones sobre el tema en el que el influyente es especialista.
5. **Creíble:** Este es uno de los principales motivos por el que consigue sus seguidores, porque confían en él y creen aquello que les cuenta.
6. **Convocador:** Es una persona que además posee un fuerte poder de convocatoria, y es capaz de movilizar a las personas a través de los medios sociales online.
7. **Líder de masas:** Tiene un público que lo escucha y le sigue.

3.7 CELEBRIDAD

Según Bauman (2014), las celebridades son los nuevos intermediarios culturales. Asimismo, McCracken en su publicación *Who is the celebrity endorser?* (1989), los define como personas que, por méritos propios e independientemente de una marca, han logrado una notoriedad mediática y que las hace reconocidas por un gran número de personas. Son personas que cuentan con altos grados de atención mediática, memorabilidad y credibilidad (Ohanian, 1991), especialmente en áreas donde la ciudadanía asocia a este personaje (Kamins, 1990).

Estas personas han ganado popularidad a través de la exposición en medios masivos y paralelamente participan en las redes sociales, consiguiendo rápidamente una gran cantidad de seguidores, gracias a su presencia en medios de comunicación tradicionales. Si bien es cierto que son conocidos, sus cuentas en redes muchas veces pueden parecer espacios publicitarios, lo cual podría perjudicar su credibilidad al hablar de marcas (Fernández, 2017).

3.8 ENDORSEMENT

El *endorsement* consiste en la utilización de una figura o personaje como apoyo comunicacional de una marca o producto, donde el personaje realiza actividades que van desde el uso de los productos asociados hasta la aparición en campañas publicitarias como rostro o modelo de marca (Canning & West 2006). El *endorsement* es una de las estrategias de anuncios publicitarios más usada a nivel global en *marketing* (White, 2004), ya que esta plantea que las celebridades tienen un impacto positivo en las actitudes que poseen los consumidores hacia el aviso publicitario y su marca asociada, intención de compra y otras medidas de efectividad (Shimp, 2000).

Esto sucede además cuando la celebridad hace uso de su gran popularidad en las redes sociales, con el fin de recomendar un producto o servicio determinado y así poder influenciar al público para que consuma esa marca. Sin embargo, con el auge del internet y las redes sociales este concepto ha cambiado un poco, pues ya no solo involucra celebridades, sino a usuarios comunes, quienes a través de sus propios contenidos y experiencias, son capaces de promover y recomendar productos.

Justamente, en una publicación del 2017, María Dolores Fernández, Directora General de la agencia de Relaciones Públicas, Taktikee, corrobora que es común que grandes marcas utilicen la imagen de personajes de televisión para influir en sus públicos; pero con la llegada de la era digital, han aparecido nuevos actores, que si bien no son conocidos mediáticamente, poseen gran cantidad de seguidores por crear contenidos de valor en la red.

3.9 MARKETING DE INFLUENCIA

Un estudio de la Universidad de Sevilla, del 2017, expone el marketing de influencia como un conjunto de estrategias de *marketing* basadas en que un *influencer* afín a la empresa promueva una marca o producto a sus seguidores, que para la empresa son clientes potenciales, a cambio de una remuneración; con lo cual la marca consigue llegar a los objetivos propuestos y obtener un retorno de la inversión (Brown, 2015).

Por su parte, en el libro 'Marketing de *influencers*: una nueva estrategia publicitaria', de Cristina Carricajo (2015), se lo define como una técnica empleada por las empresas donde con el soporte de figuras influyentes en redes sociales, construyen mensajes y contenido favorecedor para su marca con la finalidad de alcanzar a su público objetivo, ya que para los consumidores, las opiniones de estos personajes tienen una mayor credibilidad que la comunicación emitida por la misma marca a través de otros canales de comunicación.

Asimismo, propone la búsqueda de nuevos formatos de venta, pues la publicidad comercial tradicional es desalentada en los foros electrónicos (Levy, 1997).

Si bien es cierto, gran parte del éxito de la gamificación como herramienta para que interactúen los *influencers* con los usuarios, reside en trasladarlos hacia un entorno virtual o imaginario en el que puedan convivir, pero si se agrupa un gran número de seguidores pero con poca interacción, solo se obtiene una comunidad con falta de cercanía, una comunidad sin *engagement*, el cual debe partir de un gran número de seguidores, pero sobre todo, de un alto porcentaje de interacciones con ellos (Peña Aznar, 2014).

3.10 INTERACCIÓN

De acuerdo a O'Sullivan (1997), la interacción puede ser comprendida como el intercambio y la negociación del sentido entre dos o más participantes situados en contextos sociales. Así, en el contexto digital, aparecen nuevas formas de vinculación y de relaciones personales. El Internet ofrece un espacio de encuentro, ampliando la sociabilidad humana sin necesidad de co-presencia. Sin duda, gracias a la mediación de la tecnología, las personas se relacionan hoy de forma *online* y *offline* con la misma facilidad (Zapatero, Brändle y Ruiz San Román, 2017).

Ahora, las redes sociales - más que solo ampliar nuestro ámbito de socialización natural- han aumentado el número de intercambios sociales, creando una mayor densidad de conexiones, lo cual permite desarrollar nuevos comportamiento. De hecho, todos los cambios de comportamiento social y de códigos ligados a las nuevas tecnologías comienzan a denominarse, con mucho sentido, 'cultura digital' (Peña Aznar, 2014).

Asimismo, la interacción expresa la diversidad humana y crea comunidades virtuales en las que se construyen lazos sociales basados en intereses comunes. Quienes participan en estas comunidades digitales han desarrollado una fuerte moral social, un conjunto de leyes de costumbres –no escritas- que regulan sus relaciones. Sin embargo, cabe destacar que al no haber un solo sentido de comunicación, aparece una multitud de pequeñas proposiciones que luchan por su legitimidad y se vuelve imposible organizar la coherencia o declara quién es progresista (Levy, 1997).

3.11 LIFESTYLE (ESTILO DE VIDA)

Se refiere a “una forma de vivir basada en cómo la gente invierte su tiempo, dinero y energías, en qué cosas valoran de su entorno y en que piensan acerca de la sociedad y del mundo en el que viven” (Deniz, Gödekmerdan y Yüce, 2011)

Para su parte, Marazza y Saviolo en su libro ‘Lifestyle brands. A guide to aspirational marketing’ (2012) profundizan en este tema a través del concepto ‘*life style brand*’ o ‘marca de estilo de vida’, definiéndolo como los tipos de marca que inspiran, guían y motivan al consumidor más allá de los beneficios del producto o servicio como tal y que además son capaces de transmitir un estilo de vida determinado. Este concepto se traduce también a los *instagramers*, quienes a través de las redes sociales se han convertido en ‘marcas’ capaces de promover diferentes tipos de mensajes.

3.12 WELLNESS

El médico estadounidense Halbert Dunn, considerado ‘El padre del *wellness*’, desarrolló en los años 50 la idea de *wellness* entendiendo que el bienestar humano tenía que ir más allá de lo que hasta ese momento se englobaba en el ámbito de la salud.

De este modo, el *wellness* —cuyo nombre se deriva de las palabras *well-being* (bienestar), *fitness* (buena forma física) y *happiness* (felicidad)- plantea un enfoque de equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional, que se traduce en un estado de bienestar integral.

Hoy en día no sólo hablamos de la importancia de cubrir las necesidades básicas de cada uno de nosotros, sino de un reino de potencialidades mucho más amplio que la posibilidad de sentirse bien físicamente (Torres, 2016).

En 1979, el Dr. Bill Hettler, fundador del del National Wellness Institute, introdujo seis dimensiones del *wellness*:

- 1. Intelectual:** Consiste en adquirir conocimientos y desarrollar habilidades constantemente y así aumentar el potencial de compartir más y mejores cosas con otras personas.
- 2. Espiritual:** Consiste en apreciar la vida y fortalecer nuestros valores, desarrollando un fuerte sentido de la ética y la solidaridad.
- 3. Físico:** Asumir el compromiso de llevar una vida sana y ejercitarse lo necesario para lograr que nuestro cuerpo nos brinde más años de buen servicio.
- 4. Ocupacional:** Encontrar realización personal en el trabajo que realizamos, sea cualquiera que sea, la actitud hacia el trabajo afecta el desempeño y la interacción con los compañeros.
- 5. Social:** Tener relaciones positivas, el bienestar social está basado en la habilidad para interactuar con armonía con la gente y el planeta.
- 6. Emocional:** Hace referencia a administrar y expresar adecuadamente los sentimientos. Alcanzar el bienestar emocional para mantener relaciones satisfactorias con los demás.

4. INVESTIGACIÓN

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

No se conoce con precisión cuáles son las características de los contenidos publicados en Instagram por los *wellness influencers* (tanto celebrities como *instagramers*), la diferencia que existen entre ellos, ni la interacción que generan.

4.2 OBJETIVO GENERAL

Analizar las publicaciones realizadas por los *wellness influencers*, para identificar la composición de sus *posts*, las respuestas obtenidas y las diferencias entre ellos.

4.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer y categorizar el tipo de contenidos que publican (comercial, personal, laboral, promocional) los *wellness influencers* escogidos.
2. Descubrir y esquematizar el tipo de formatos que más utilizan los *influencers* en Instagram para promover el *wellness*.
3. Descubrir la relación que tiene cantidad de seguidores de los *influencers* con la interacción de sus seguidores.
4. Conocer las características de las publicaciones de los *wellness influencers* locales y extranjeros.
5. Identificar las diferencias entre los contenidos entre *instagramers* y *celebrities*.

4.4 OPERATIVIZACIÓN DE VARIABLES

En esta sección se busca especificar los conceptos bajo los cuales se deben encasillar ciertos términos claves del documento con el fin de evitar que existan diversas interpretaciones al referirnos a estas.

1. **Influencers:** Personas que mediante diversos medios de comunicación ejercen una influencia sobre un gran grupo de personas y sobre un tema en concreto dan su opinión sobre las marcas o productos y explican su experiencia con ellas.
2. **Celebrities:** Personas ya conocidas fuera de las redes sociales, que llevan su fama previamente construida ya sea en televisión, música o algún otro ámbito, hacia a las redes sociales.
3. **Instagramers:** Usuarios que comparten contenidos y participan en la red social Instagram y poseen un nivel alto de influencia sobre sus seguidores.
4. **Engagement:** Grado de fidelización, implicación, interés e interacción que los seguidores tienen con tus fotografías, videos, Instagram *stories* o contenidos.
5. **Interacción:** Acción recíproca entre emisor y receptor en Instagram, basada en likes, comentarios y reposteos.
6. **Wellness:** Estado de bienestar total en el que se encuentra el equilibrio en diferentes ámbitos, o dimensiones, de la vida de una persona.

4.5 UNIDAD DE ANÁLISIS

Publicaciones vertidas por *wellness influencers* en la red social Instagram.

4.6 OBJETOS DE ESTUDIO

Se analizarán los contenidos de 6 *wellness influencers* con diferentes perfiles. Se han escogido *influencers* mujeres ya que según el estudio realizado en el 2015 por el El Centro de Investigaciones Pew (*Pew Research*), acerca de la red social Instagram y perfil de sus usuarios, las mujeres usan más Instagram que los hombres. Este estudio detalla que el 31% de las mujeres y el 24% de los hombres usan Instagram periódicamente para dar me gusta, compartir y publicar.

4.7 MUESTRA

Se estudiarán los contenidos de 6 *wellness influencers* publicados en la red social Instagram. Se analizarán las últimas 15 publicaciones de cada uno de ellos (hasta el 29 de junio del 2018), cuyo mensaje esté relacionado al *wellness*. Esto se realizará a través de un diseño metodológico cuantitativo, usando la técnica de análisis de contenido . También será de carácter descriptivo, pues se indagará en la personalidad de las *influencers* que publican en Instagram, para poder categorizar mejor los resultados y hacer una comparación real entre usuarios que se desempeñen en áreas similares.

4.8 ENFOQUE

El nivel de esta investigación será exploratorio y su enfoque será cuantitativo, ya que se analizarán las características de los *influencers* y sus publicaciones.

Se categorizará el tipo de contenido publicado y la cantidad de interacciones que podría producir (*likes* y comentarios) para establecer cuáles generan mayor impacto en sus seguidores.

4.9 PERFILES DE LAS *INFLUENCERS*

A continuación se presenta a las *influencers* estudiadas. Los datos recogidos en Instagram fueron actualizados hasta el 29 de junio de 2018.

4.9.1. PERFIL DE NICOLE KUSIJANOVIC

<i>Instagramer</i> ecuatoriana, radicada en Madrid. Promeve una vida activa y de ejercicio.	
Cuenta de usuario	@active.nic
Sexo	Mujer
Edad	Entre 25 y 30 años
Nacionalidad	Ecuatoriana
Área identificada	<i>Fitness</i> (salud física)
Cantidad de publicaciones	810
Cantidad de seguidores	10.600
Cantidad de personas siguiendo	947
Perfil público o privado	Público
Página web	www.activenic.com
Localización	Madrid, España

4.9.2. LAVINIA VALBONESI

<i>Instagramer</i> ecuatoriana, radicada en Guayaquil. Enfocada principalmente en la nutrición.	
Cuenta de usuario	@laviniavalbonesi_
Sexo	Mujer
Edad	Entre 20 y 25 años
Nacionalidad	Ecuatoriana
Área identificada	Fitness y nutrición
Cantidad de publicaciones	1.294
Cantidad de seguidores	50.500
Cantidad de personas siguiendo	982
Perfil público o privado	Público
Página web	No tiene
Localización	Samborondón, Guayaquil, Ecuador

4.9.3. PERFIL DE MARÍA TERESA GUERRERO

<i>Celebrity</i> ecuatoriana, radicada en Estados Unidos. Exponentadora de televisión, promueve la actividad física.	
Cuenta de usuario	@flacaguerrerg
Sexo	Mujer
Edad	Entre 35 y 40 años
Nacionalidad	Ecuatoriana
Área identificada	Fitness (salud física)
Cantidad de publicaciones	8.405
Cantidad de seguidores	944.000
Cantidad de personas siguiendo	2.694
Perfil público o privado	Público
Página web	No tiene
Localización	Sin especificar

4.9.4. ROSANNA QUEIROLO

<i>Celebrity</i> ecuatoriana, radicada en Guayaquil. Personaje público y actual promotora de una vida saludable a través del ejercicio y la buena alimentación.	
Cuenta de usuario	@rosannaqueirolo
Sexo	Mujer
Edad	Entre 45 y 50 años
Nacionalidad	Ecuatoriana
Área identificada	Fitness (salud física) y nutrición
Cantidad de publicaciones	4.512
Cantidad de seguidores	71.500
Cantidad de personas siguiendo	1.487
Perfil público o privado	Público
Página web	No tiene
Localización	Sin especificar

4.9.5. PERFIL DE LORENA FARIÁS

<i>Instagramer</i> venezolana, radicada en Estados Unidos. Nutricionista de profesión, promueve la buena alimentación.	
Cuenta de usuario	@noesdieta
Edad	Entre 25 y 30 años
Sexo	Mujer
Nacionalidad	Venezolana
Área identificada	Nutrición
Cantidad de publicaciones	1.510
Cantidad de seguidores	573.000
Cantidad de personas siguiendo	234
Perfil público o privado	Público
Página web	www.noesdieta.com
Localización	Sin especificar

4.9.6. PERFIL DE SASCHA BARBOZA

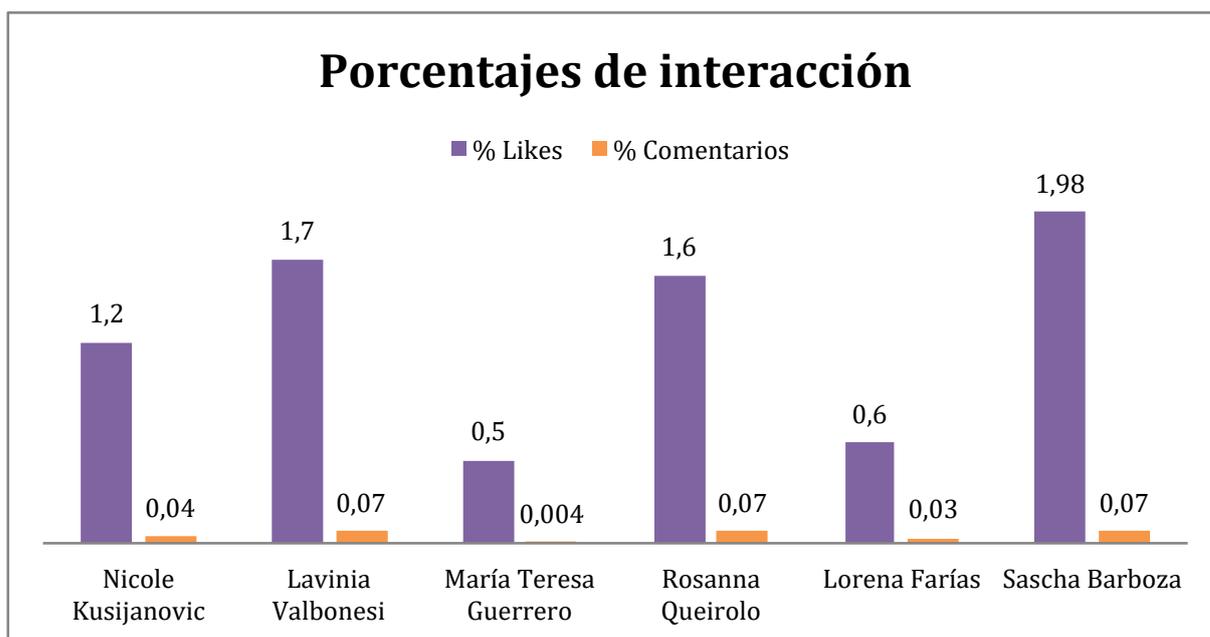
<i>Instagramer</i> venezolana, radicada en Estados Unidos, expertay referente en temas de salud y nutrición	
Cuenta de usuario	@saschafitness
Sexo	Mujer
Edad	Entre 30 y 35 años
Nacionalidad	Venezolana
Área identificada	Fitness y nutrición
Cantidad de publicaciones	6.498
Cantidad de seguidores	2'800.000
Cantidad de personas siguiendo	1.398
Perfil público o privado	Público
Página web	www.saschafitness.com
Localización	Sin especificar

5. RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DE INTERACCIÓN

Los promedios de *likes* y comentarios corresponden a las 15 fotos analizadas.

	Nicole Kusijanovic	Lavinia Valbonesi	María Teresa Guerrero	Rosanna Queirolo	Lorena Farías	Sascha Barboza
CIFRAS PROMEDIO						
Cantidad de seguidores Cifras redondeadas, proporcionadas por Instagram	10.600	50.500	944.000	71.500	573.000	2'800.000
Likes promedio Número total de <i>likes</i> en los <i>posts</i> estudiados, dividido para el número de publicaciones (15).	130,1	852,2	4.507,5	1.131	3.361,1	55.392,4
Comentarios promedio Número total de comentarios en los <i>posts</i> estudiados, dividido para el número de publicaciones (15).	4,7	39,8	35	48,7	150,2	1.875,1
PORCENTAJES DE INTERACCIÓN						
Porcentaje de seguidores que dan like a las publicaciones. <i>Likes</i> promedio, multiplicado por 100, dividido para el alcance (cantidad de seguidores).	1,2%	1,7%	0,5%	1,6%	0,6%	1,98%
Porcentaje de seguidores que comentan las publicaciones. Comentarios promedio, multiplicado por 100, dividido para el alcance (cantidad de seguidores).	0,04%	0,07%	0,004%	0,07%	0,03%	0,07%



El índice de *likes* siempre es mayor que el de comentarios en todas las *instagramers*, los cuales no superan el 2% en ningún caso. El 1,98% de los seguidores de Sascha Barboza, da *like* a sus publicaciones, ubicándola en el primer lugar. Por otra parte, Sascha Barboza, Lavinia Valbonesi y Rosanna Queirolo comparten la primera ubicación con igual porcentaje de seguidores que generan comentarios (0,07%).

Cabe destacar también que María Teresa Guerrero, presenta el índice de *engagement* más bajo entre las personas analizadas, a pesar de ser una de los personajes públicos más reconocidos del país.

5.2 FICHA DE ANÁLISIS DE PUBLICACIONES

El estudio de cada *post* se realizará con la siguiente tabla:

<i>(Imagen del post)</i>		
Fecha de publicación	Día, mes y año de publicación.	
Cantidad de likes	Número total de ‘me gusta’ obtenidos por la publicación.	
Cantidad de comentarios	Número total de comentarios obtenidos por la publicación.	
Descripción (<i>caption</i>)	Pie de foto utilizado para describir la imagen.	
PUBLICACIÓN (<i>POST</i>)		
Formato	Foto individual	Publicación que consta de una sola foto.
	Video	Contenido audiovisual de hasta 1 minuto de duración.
	Álbum	Grupo de 2 o más imágenes en una misma publicación.
Origen	Propio	El contenido es publicado desde una cuenta propia.
	<i>Repost</i>	Contenido proveniente de una cuenta no propia, compartida en cuenta personal.
INFLUENCER		
Presencia	Individual	Aparece solo una persona.
	Pareja	Aparece el influencer acompañado por solo una persona.
	Presencia Grupal	La imagen consta de tres o más personas.
	No aparece	No tiene participación.
Relaciones interpersonales	Amigos	Amistades, compañeros de trabajo.
	Familiares	Personas consideradas como familia.
	Animales	Mascotas o animales en general.
	Otros	No son consideradas como amigos, familiares o animales.
Formato	<i>Selfie</i>	Autorretrato
	Espontánea	La persona no tiene la intención de ser captada o lo aparenta.
	Artística	Sesión de fotos o cualquier forma de expresión artística.
	Otro	Cualquier otro formato no mencionado.
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	Vivienda del del <i>influencer</i> . (Se considera casa propia especificado por el <i>influencer</i>)
	Casa no propia	Vivienda de algún familiar, amigos u otra persona. (Especificado por el <i>influencer</i>)
	Lugar público	Lugares cubiertos como centros

		comerciales, gimnasio, museo, etc.
	Medio de transporte	Interior del carro, avión, tren o algún otro medio de transporte.
	Otros	Cualquier otro sitio no especificado o cuya ubicación sea imposible de identificar.
Exteriores	Exteriores de casa propia	Exteriores de la vivienda del <i>influencer</i> .
	Exteriores de casa no propia	Exteriores de la vivienda de algún familiar, amigos u otra persona.
	Calle	Calles o avenidas principales de la ciudad.
	Lugar público	Sitios como parques, estadios, playas, etc.
	Otro	Cualquier otro sitio no especificado o cuya locación sea imposible de identificar.
Geográfica	Ciudad de residencia	A través de la geolocalización, el <i>influencer</i> indica que se encuentra en su ciudad de residencia.
	Fuera de su ciudad de residencia	A través de la geolocalización, el <i>influencer</i> indica que se encuentra en una ciudad donde no reside.
	No especifica	No hay ninguna indicación.
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	Descripción en idioma español.
	Inglés	Descripción en idioma inglés.
	Otro	Hace referencia a otro idioma que no sea español ni inglés.
Composición	Texto	Uso letras y números y otros caracteres.
	Emoji	Íconos de caras y símbolos para expresar emociones.
	Menciones	Etiquetas a otras cuentas.
	Hashtags	Uso de palabras o etiquetas precedidas por el signo #.
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	Vida personal vinculada con su familia o en la que aparezca algún familiar en su foto.
	Vida diaria	Vida personal que no necesariamente involucra su familia. Por ejemplo: ir de compras, cocinar, etc.
	Social	Vinculado con alguna causa de interés ciudadana.
	Motivación	Busca motivar a sus seguidores.
	Consejos	<i>Tips</i> para sus seguidores.
	Promocional	Se promociona alguna marca o producto.
	Concurso	Conlleva algún premio para los seguidores.

	Otro	Cualquier otro tipo de mensaje.
Tipo	Fotografía	Imagen limpia sin postproducción, tomada con cámara fotográfica o filmadora.
	Ilustración	Imagen digital en 2D o 3D.
	Fotografía con postproducción	Imagen tomada con cámara fotográfica con apoyo de elementos digitales.
	Frase	Uso de texto, que puede ser acompañado por alguna imagen complementaria.
	Meme	
	Otro	Cualquier otro tipo de contenido no mencionado previamente.
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	La marca o producto tiene presencia física en la publicación.
	No visible	Se hace referencia a alguna marca, producto o servicio, pero no tiene presencia física en la publicación.
	No promociona	No se hace referencia ninguna marca comercial.
Promoción	Usa del producto	El <i>influencer</i> utiliza el producto.
	Referencia verbal o escrita del producto	El <i>influencer</i> solo habla o escribe el producto, sin usarlo.
	Material propio de la marca.	Se publica contenido específico de la marca, sin aparición del <i>influencer</i> .

Elaboración propia, con apoyo de la tesis 'Un follow a los neosoltería: representación de neosolteros en Instagram', desarrollada por Doménica Moreno, de la Universidad Casa Grande (2017).

5.3 ANÁLISIS DE PUBLICACIONES - RECOLECCIÓN DE DATOS

A continuación se presenta el análisis de 90 publicaciones (15 por cada *influencer*). El resumen y los resultados totales se encuentran a partir de la página **XXXX**.

5.3.1 PUBLICACIONES DE NICOLE KUSIHANOVIC - @ACTIVE.NIC

POST 1

Fecha de publicación	26 de junio del 2018	
Cantidad de likes	98	
Cantidad de comentarios	1	
Descripción (caption)	¡A DARLE CON TODO! #TieneQueCostarte	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	

	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	X
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 2

		
Fecha de publicación	25 de junio del 2018	
Cantidad de likes	233	
Cantidad de comentarios	2	
Descripción (caption)	5k ¡¡LUNESSS!! Levántate y activa tu cuerpo ¿Qué pasa que sea lunes? Dale con todo, que cuando realmente quieres ver un cambio tienes que esforzarte... Si tú quieres tú puedes #Claroquesepuede #TieneQueCostarte #Sonrieaunquetecueste	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	X
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 3

		
F	GANATE UN REGALO ADIDAS	25 de junio del 2018
C	PUBLICA TUS FOTOS ENTRENANDO EN INSTAGRAM CON EL HASHTAG #RETOTIENEQUECOSTARTEADIDAS Y PARTICIPA POR UN REGALO DE ADIDAS	58
C	LA PERSONA QUE HAGA MÁS PUBLICACIONES DURANTE ESTAS DOS SEMANAS GANARÁ EL CONCURSO.	0
Descripción (caption)		<p>¿YA ESTÁS PARTICIPANDO PARA GANARTE UN REGALO ADIDAS?</p> <p>Si estás en el RETO de este mes ponte a subir fotos entrenando con el hashtag: #RetoTienequeCostarteAdidas y mencióname @active.nic</p> <p>Puede ser Post o Story pero un Post vale x2 🤝 La persona que suba más fotos será la ganadora</p> <p>¡Mucha suerteeee y a ENTRENAR!</p>
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	

	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	X
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	X
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 4



Fecha de publicación	20 de junio del 2018	
Cantidad de likes	115	
Cantidad de comentarios	8	
Descripción (caption)	CLARO QUE SE PUEDE ¿Qué tal esta nueva pulsera? ¡¡Llena de MOTIVACIÓN!! ¿Eres de las que busca constantemente formas para automotivarse? Cuéntame!	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artístic	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	

	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 5

		
Fecha de publicación	19 de junio del 2018	
Cantidad de likes	112	
Cantidad de comentarios	5	
Descripción (caption)	<p>SI NO LO HACES AHORA, ¿CUÁNDO LO HARÁS? Vamos a darle con todo a este RETO, las veo muy enfocadas y cumplidas a todas, me encanta 🙌💪 Si son constantes estoy segura de que verán los resultados en su cuerpo, en su estado de ánimo y en su resistencia. ¿Quién está en el RETO? QUE LEVANTEN LA MANO 🙌 . #RetoTienequeCostarte #TienequeCostarte #TQC #SonrieAunqueCueste</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	

	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	X
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 6

		
Fecha de publicación	17 de junio del 2018	
Cantidad de likes	236	
Cantidad de comentarios	7	
Descripción (caption)	<p>¡ÚLTIMO DÍA! Para inscribirse en el RETO Fitness Tiene que Costarte 💪 Y esta vez puedes ganarte un ¡¡Regalo ADIDAS!! .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Son 15 días de ejercicios haciendo las rutinas guiadas de mi Canal de YouTube. - Comienza mañana lunes 18/ Junio. - El concurso por el regalo ADIDAS comenzará mañana y está todo detallado en el PDF del Reto. - Para inscribirte debes entrar a mi página web www.activenic.com y descargar el Reto. <p>Recuerda que este RETO Fitness es totalmente Gratis y que lo hago con mucho cariño para ti, espero que te guste y que lo aproveches al máximo 💙💪👏 Cualquier duda escríbeme a: info@activenic.com</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	

	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	X
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 7

		
Fecha de publicación	17 de junio del 2018	
Cantidad de likes	100 (1.102 Reproducciones)	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	<p>Vamos a trabajar esos ABS durante 15 días juntas.. ¿YA TE INSCRIBISTE EN EL RETO QUE COMIENZA MAÑANA? Es totalmente gratis, anda rápido a www.activenic.com</p> <p>. . . Aprovechando el clima para correr!! 5k hoy con @gabybaquerizoc y con mucho 🌊☀️ #TieneQueCostarte #TQC #Sonriaunquecueste .</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	X
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	

	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 8

		
Fecha de publicación	17 de junio del 2018	
Cantidad de likes	70	
Cantidad de comentarios	2	
Descripción (caption)	❤️	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	
	Inglés	

	Otro	X
Composición	Texto	
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	X
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	X
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 9

		
Fecha de publicación	16 de junio del 2018	
Cantidad de likes	96	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	<p>¡VAMOS A CORRER! No importa lo lento que vayas solo SAL A CORRER, ponte tus audífonos y sal a poner tu mente en blanco.</p> <p>Es un tiempo para ti, para estar contigo misma, mientras sudas todas las preocupaciones y haces algo positivo por tu cuerpo, por ti 💙 ¡Eres muy importante! Y ese tiempo es importante. ¿Te animas? #Sonrieaunque te cueste #Tienequecostarte #TQC</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	

	Calle	
	Lugar público	
	Otro	X
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 10

		
Fecha de publicación	14 de junio del 2018	
Cantidad de likes	171	
Cantidad de comentarios	12	
Descripción (caption)	<p>¡DESCÁRGALO GRATIS! El 3er RETO Tiene Que Costarte está listo para ti Quedo espectacular y en esta ocasión me he unido con adidas para darles un regalo 💙💙💙 Entra a mi página web www.activenic.com y descarga el Reto para que veas cómo puedes GANARTE UN REGALO ADIDAS !! . Inicia: Lunes 18 de Junio. Duración: 2 semanas Costo: Es totalmente GRATIS Lo hice con mucho cariño para ustedes así que a darle duro y #sonrieaunquecueste #TQC</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	

	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	X
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 11

		
Fecha de publicación	13 de junio del 2018	
Cantidad de likes	131	
Cantidad de comentarios	1	
Descripción (caption)	<p>QUE TU PLATO SE VEA ASÍ </p> <p>Un wrap que me tomó 5 minutos preparar, tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rúcula y otras hojas verdes. - Pavo. - Jamón de pollo bajo en grasa. - Queso rayado bajo en grasa. <p>Otro tema: NO SE PIERDAN el ENVIVO que vamos a hacer hoy sobre: ¿CÓMO REDUCIR LA GRASA DEL ABDOMEN?</p> <p>Te espero HOY a las 11:00AM (hora de Ecuador) junto a Marianella Terán, la Nutricionista de Cambio Active @cambioactiveec</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	

	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 12

		
Fecha de publicación	12 de junio del 2018	
Cantidad de likes	216	
Cantidad de comentarios	13	
Descripción (caption)	<p>Acompáñanos mañana en este LIVE junto a Marianella Terán, la Nutricionista de Cambio Active @cambioactiveec .</p> <p>¿CÓMO REDUCIR LA GRASA DEL ABDOMEN? Vamos a conversar y darte todos los tips para poder reducir la grasa del abdomen y que tus MÚSCULOS SE NOTEN 💪 ¿QUÉ DICES? ¿NOS ACOMPAÑAS?</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	

	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	X
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 13

		
Fecha de publicación	11 de junio del 2018	
Cantidad de likes	116	
Cantidad de comentarios	5	
Descripción (caption)	YOU ARE ONLY ONE WORKOUT away from a GOOD MOOD 💪💙	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	

	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 14

		
Fecha de publicación	6 de junio del 2018	
Cantidad de likes	117	
Cantidad de comentarios	2	
Descripción (caption)	<p>YO NO HAGO EJERCICIOS PORQUE ODIO EL CUERPO QUE TENGO, YO HAGO EJERCICIOS PORQUE AMO MI CUERPO. –</p> <p>Me encantó esta frase que va perfecto para comenzar este miércoles con ganas a esforzarnos, a darlo todo en el entrenamiento de hoy pero lo más importante es que lo hagas con amor a tu cuerpo y a ti misma.</p> <p>Te das cuenta que cuidarnos y querernos mucho es nuestro trabajo (de nadie más). ¿Tú que piensas?</p> <p>www.activenic.com Coaching Online: @cambioactivoec</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	

Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	X
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 15

		
Fecha de publicación	5 de junio del 2018	
Cantidad de likes	82	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	<p>Mi Proteína preferida 💪 me la tomo justo después de entrenar, me parece muy práctico hacerlo así.. ¿Tú también estas tomando proteína como Post entrenamiento? ¡Cuéntame!</p> <p>· AWÁ  @awanutrition</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X

	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

5.3.2 PUBLICACIONES DE LAVINIA VALBONESI - @LAVINIAVALBONESI_

POST 1

		
Fecha de publicación	27 de junio del 2018	
Cantidad de likes	343	
Cantidad de comentarios	531	
Descripción (caption)	<p>🍷 GIVEAWAY 🍷 .Válido sólo en Guayaquil</p> <p>Nos hemos unido con @freelifeecuador y @laviniavalbonesi_ para sortearles 2 premios increíbles! Cada premio incluye↓ <input checked="" type="checkbox"/> 1 tarjeta giftcard de \$40 para @freelifeecuador <input checked="" type="checkbox"/> 1 asesoría nutricional de @laviniavalbonesi_ <input checked="" type="checkbox"/> La línea completa de productos de @_cusiworld_</p> <p>↓Pasos para GANAR↓ 1. Sigue a todas las cuentas participantes: <input checked="" type="checkbox"/> @freelifeecuador <input checked="" type="checkbox"/> @laviniavalbonesi_ <input checked="" type="checkbox"/> @_cusiworld_</p> <p>2. Menciona a 3 personas en los comentarios</p> <p>⚠️ MUY IMPORTANTE ⚠️ ⓪ No necesitas comentar en todas las cuentas participantes (es suficiente con hacerlo en 1) <input type="checkbox"/> Debes mencionar a diferentes amigos en cada comentario <input type="checkbox"/> Mientras más personas menciones, tendrás más oportunidades tienes de ganar <input type="checkbox"/> Deberás tener tu perfil abierto para verificar los pasos</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X

	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	X
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X

	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	X

POST 2



TIPS PARA COMENZAR TU PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO

- ☑ **META REALISTA:** Una reducción de tu peso de 10% en los primeros 6 meses es razonable.
- ☑ **HÁBITOS:** Mantén un cuaderno de alimentación por 1 o 2 semanas para familiarizarte con tus hábitos. Saber cuánto comes, en dónde, por qué, con quién y tu humor.
- ☑ **ETIQUETAS NUTRIMENTALES:** Ponle atención a los ingredientes de los alimentos
- ☑ **DIETA RICA EN FIBRA SOLUBLE:** Incluye avena, leguminosas, centeno, frutas y verduras para consumir tus 30-35 gr de fibra al día.
- ☑ **PORCIONES:** come 5 comidas en pequeñas porciones
- ☑ **PLANEA:** Especialmente si sales a comer.
- ☑ **AGUA:** Tomar suficiente agua
- ☑ **LIMITA EL ALCOHOL:** Solo aporta calorías vacías.

Fecha de publicación	26 de junio del 2018
Cantidad de likes	289
Cantidad de comentarios	0
Descripción (caption)	<p>HAY 3 PRINCIPIOS DE LA BUENA NUTRICIÓN 📍 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son VARIEDAD, BALANCE y MODERACIÓN . • 🌸 Añadir una variedad de alimentos a tu dieta es esencial para asegurar que consumes todos los grupos de alimentos. Recuerda, ningún grupo en particular aporta todos los nutrientes que necesita el cuerpo. . • • • 🌸 Una dieta balanceada te aporta los nutrientes y calorías que el cuerpo necesita si se come en cantidades apropiadas. . • • 🌸 Las porciones son distintas para cada uno y se basan en edad, género y actividad. 📷 📷 elegir ciertos alimentos en moderación es la clave. . • • 👉 Deslicen para ver unos cuantos tips para comenzar un programa de pérdida de peso 📷

PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	

	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	X
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X

Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 3

		
Fecha de publicación	24 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1292	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	<p>NO VALE LA PENA CONTAR LAS CALORIAS “QUEMADAS”</p> <p>. Hay formulas que te dan “Estimados” pero son absolutamente desconfiables para contar ☹️</p> <p>. TU PESO Y COMPOSICION CORPORAL ESTAN DIRECTAMENTE RELACIONADAS POR: 📏 🧠 La calidad de comida que consumes, 📏 🧠 tus hormonas, 📏 🧠 tu entorno, 📏 🧠 la cantidad de actividad física de ejercicio y mas!. Nos concentramos desafortunadamente en 📏 relojes o aparatos y nos damos permiso de agregar calorías extra que supuestamente “Gastamos”. Esto es inexacto y nos lleva a poco o ningún progreso</p> <p>. ⚠️ QUE SI DEBES TENER EN CUENTA PARA AVANZAR EN TU PROCESO:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Cuantas calorías estas consumiendo en comida *Cuantas calorías comes semanalmente. *Tu peso EN AYUNAS *Cuantos pasos le regalas a tu cuerpo diariamente (Minimo deben ser 10.000) *Variables de medidas corporales *Cantidad y calidad de sueño *Cantidad de agua ingerida <p>. Monitorear estos, SI, te dará más precisión que un reloj o que suponer cuanto quemas ☹️. monitorea lo que es unipersonal, solo tuyo y preciso 📏 🧠. lo demás es una especulación de una maquina 🤖 y nosotros no somos robots 🤖 vivimos diariamente rodeados de millones de variables ☹️</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	

	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	X
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X

	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 4

		
Fecha de publicación	21 de junio del 2018	
Cantidad de likes	289	
Cantidad de comentarios	3	
Descripción (caption)	<p>Carbohidratos + proteína ⚠ Siempre les recomiendo acompañar el carbohidrato con proteína y nunca comerlo solo, ¿por qué? 🤔</p> <p>Una de las razones principales es porque la proteína actúa como policía 🚔, detiene al carbohidrato 🛑, un carbohidrato comido por sí solo se digiere mucho más rápido, eso significa que ➡️ habrá mayor cantidad de glucosa, es decir azúcar en la sangre y por ende se va a segregar más insulina ➡️ la hormona responsable de transportar el azúcar desde la sangre hasta las células, (hepáticas, musculares y de GRASA) y cuando ella está muy elevada ⚠ no quemas grasa, la acumulas.</p> <p>.</p> <p>👉 Cuando combinas el carbohidrato con la proteína, al cuerpo le cuesta más digerir el carbohidrato y por esto se va liberando progresivamente el azúcar en la sangre y la respuesta de insulina es menor.</p> <p>. Espero que me hayan entendido 😊 feliz jueves</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	

	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 5

		
Fecha de publicación	19 de junio del 2018	
Cantidad de likes	391	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	<p>Hoy les quiero hablar de algo igual de importante que los alimentos porque no solo se trata de la selección si no también la preparación 🍲. .</p> <p>. No es un mito que los productos calentados en el microondas sufren sutiles modificaciones estructurales peligrosas ☹️.</p> <p>. Una experiencia llevada a cabo por Henry Joyeux en la que alimentó a tres grupos de ratas con los mismos alimentos preparados de diferentes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> — para el 1 grupo, se calentaron en el horno microondas. — para el 2 se cocieron en una olla a presión. — y para el 3 se administró crudos o cocidos al vapor. <p>. Las ratas del primer estudio rechazaron la comida durante varios días, y después, debido al hambre terminaron por comer. Luego se inocularon células cancerosas en ellas ⚠️.</p> <p>. El porcentaje de animales que desarrollaron cancer fue del 100% en el 1er grupo ⚠️, 50% en el 2do & 0% en el 3ro.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	

Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	

	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 6

		
Fecha de publicación	18 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1114	
Cantidad de comentarios	9	
Descripción (caption)	<p>Asi de feliz empiezo este nuevo inicio de semana 📷📸 gracias por ayudarme a conseguir tanta seguridad @medesthetique_ nunca había estado tan cómoda y feliz conmigo misma 😊. .</p> <p>Además quería aprovechar y contarles que hace 2 semanas empecé un detox, detox de alimentos procesados & más rigurosa en cuanto a cantidades ¿quieren saber de que se trata?</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	

Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 7

		
Fecha de publicación	17 de junio del 2018	
Cantidad de likes	783	
Cantidad de comentarios	2	
Descripción (caption)	<p>Porque hoy es domingo y nunca falta la motivación 🙌🔥 Este tema aunque suene muy cliché es importantísimo. De nada sirven todos los tips, recetas y datos fitness que existen si la gente no se decide a iniciarse en este mundo . .</p> <p>. Es algo común que las personas se propongan comenzar, pero no terminan de hacerlo y eso es fundamental. No es fácil🙌🔥, pero lo importante es que empieces!!!! que si te caes luego te levantes y nunca desistas. TODOS tenemos un talón de Aquiles, una inseguridad, lo importante es continuar.</p> <p>. . Debes de entender que es un proceso en el que es muy probable que te equivoques muchas veces, sin embargo, hay que seguir intentando.</p> <p>. . ¡Feliz domingo! 😊 Gracias a @lodeanoche por esta foto !!!! El fin de semana en @alaire.ec</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	

	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 8

		
Fecha de publicación	13 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1980	
Cantidad de comentarios	10	
Descripción (caption)	<p>No se trata de hacer una dieta, o de bajar mucho peso en poco tiempo 🕒 y que lo pierdas o vuelvas a verte igual en menos tiempo incluso del que sacrificaste 😊.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Conmigo, se trata de aprender a comer, de buscar la manera de vencer esos viejos hábitos alimenticios y obtener ganancias que perduren para siempre 😊.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Sube, baja, o simplemente aprende a permitir que los alimentos sean tu medicina! 🍷 🍷.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Feliz ombligo de semana 😊</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	

	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 9

		
Fecha de publicación	13 de junio del 2018	
Cantidad de likes	739	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	Demasiado emocionada por esto!!!! Este 28 de junio los invito a que escuchen un poco de mi historia en la primera edición de los @fuckupnightsgye organizo por @panalcoworking 📷 🌟	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	

Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 10

		
Fecha de publicación	12 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1039	
Cantidad de comentarios	2	
Descripción (caption)	<p>¿Todavía crees que las bebidas cero calorías son buenas? 😏 se los voy a explicar de una forma súper fácil:.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>La verdad es que todo lo que el cuerpo no logra identificar lo convierte en grasa finalmente. debido a que él debe metabolizar todo lo que entra de alguna manera y la más recurrente es grasa 😏. .</p> <p>.</p> <p>por esto se llaman famosas calorías vacías. No te dejes engañar por la publicidad, busca buenas fuentes de información y aprende lo que realmente te sirve 😊.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Y lo que no yo te enseñe en mis planes 😊. Hoy finalmente llegue a guayaquil ✈️.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Btw notaron que a pesar de todo el sol y el agua de mar mi tono de pelo sigue viéndose bello ✨ obvio porque esta siempre en las manos de la mejor @paulovapalacios.</p> <p>.</p> <p>Wearing @reeboklatam desde los zapatos 👟 hast la camiseta 🧢.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	

	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		

Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 11

		
Fecha de publicación	11 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1075	
Cantidad de comentarios	8	
Descripción (caption)	<p>GIRLS CAN't WHAT 🙋</p> <p>Me emociona muchísimo contarles la historia de esta camiseta porque promueve una campaña increíble 🙋👩🏫. .</p> <p>Por cada camiseta que compren se va a apoyar a una causa social 🙋 esta primera causa será para niñas en el oriente que no tienen acceso a la educación solo por ser niñas 🙋. .</p> <p>Los invito a apoyar y comprar por esta linda causa en @thisshirtdoesright 🙋.</p> <p>Pd. No saben lo bacán que fue usarla y escuchar tanto hombres como mujeres opinar de forma positiva por la frase 🙋</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		

Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	X
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 12

		
Fecha de publicación	10 de junio del 2018	
Cantidad de likes	2014	
Cantidad de comentarios	7	
Descripción (caption)	<p>Mañana ya es mi último día en Galápagos 🌐 antes de volver a mi trabajo, a mis pacientes, responsabilidades y a mi bella rutina. para no perder las buenas costumbres hoy domingo antes de que empiece esta nueva semana les quiero preguntar algo 🙋🏻👩🏻🌚.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>¿Creen que la nutrición y la salud están relacionadas? 🤔.</p> <p>¡Pero obvio! Porque al final las personas somos máquinas y al igual que un carro 🚗 que necesita gasolina y mantenimiento constante para funcionar correctamente, el cuerpo humano requiere alimentos 🍷, ejercicio 🏃🏻👩🏻🌚 y una buena actitud mental 🧠👩🏻🌚, para mantenerse sano y desarrollar su potencial al máximo. .</p> <p>.</p> <p>De ahí la importancia ⚠️ de una buena alimentación.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Les puedo asegurar porque lo he comprobado que nunca van a sentirse mejor tanto física 🏃🏻👩🏻🌚 como mentalmente 🧠 que cuando se empiezan a cambiar sus hábitos alimenticios & estilo de vida 🔄👩🏻🌚.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Si no saben cómo hacerlo 🧠👩🏻🌚 yo los ayudo 😊. El martes vuelvo a responder mensajes y agendar citas 📅</p> <p>.</p> <p>👩🏻🌚 bikini de @aguabenditaecuador</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	

Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	

	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 13

		
Fecha de publicación	9 de junio del 2018	
Cantidad de likes	146	
Cantidad de comentarios	0	
Descripción (caption)	<p>Hoy me escapo a correr un rato 🏃‍♀️🏃‍♀️🏃‍♀️ imagínense que encontré una cafetería especializada en café ☕ en la que me hicieron un café con agua mineral, hierba buena, menta & stevia 🌿. (El original era con alcohol, azúcar & agua tónica pero ya me conocen 🤔).</p> <p>El complejo B me ayuda bastante con mi energía así que hoy es parte de mis essentials y I'm ready 🙌🏃‍♀️</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	

	Calle	
	Lugar público	
	Otro	X
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 14



Fecha de publicación	6 de junio del 2018	
Cantidad de likes	496	
Cantidad de comentarios	7	
Descripción (caption)	<p>Me time nuevamente 📷 🍷 en las Islas encantadas</p> <p>.</p> <p>Me quedare 6 días en los que disfrutaré de comer rico 😊 pero Sanito como me gusta 📷 🍷 pero aprovecharé a subirles muchas cosas !!!! Y fotos lindas 😊</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Hoy comí en el almuerzo un pulpo 🐙 con aceitunas, alcaparras, en aceite de oliva & limón 🍋</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	

	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 15

		
Fecha de publicación	5 de junio del 2018	
Cantidad de likes	793	
Cantidad de comentarios	6	
Descripción (caption)	<p>La mayoría de personas que conozco solo se dedica a contar calorías en lugar de cuidar la calidad de las calorías 🍷 🥗, los alimentos que consumen y controlar sus porciones, que es MUCHOOOO más importante. Cuando controlas las cantidades, no comes en exceso y eliges bien los alimentos.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>las calorías prácticamente se cuentan por sí solas 🍷. Cada cosa que comes genera una respuesta hormonal y química en tu organismo que puede ayudarte o perjudicarte 🤢.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Aquí un ejemplo súper fácil 🍷 🥗:</p> <p>170 calorías de almendras aportan grasas buenas que controlan el apetito y regulan tus hormonas, sobre todo la insulina, contienen más proteína y fibra. EN CAMBIO 🤢 los doritos son altos en carbohidratos refinados, bajos en proteína y fibra, además están llenos de colorante y químicos...</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>¿tú que elegirías? 🍷</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	

	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	

	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

**5.3.3 PUBLICACIONES DE MARÍA TERESA GUERRERO -
@FLACAGUERREROG**

POST 1

		
Fecha de publicación	29 de junio del 2018	
Cantidad de likes	2.825	
Cantidad de comentarios	30	
Descripción (caption)	Hoy después de mi tortura en el agua, estaba en la mierda de cansada 🤔👎 pero eso sí, bien sonreída para la foto 😊 #antesmuertaquesencilla 🧑🏻👩🏻	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	X
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	

Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 2

		
Fecha de publicación	28 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.550	
Cantidad de comentarios	5	
Descripción (caption)	Cuando el sufrimiento es compartido es más divertido .. Gracias por el ride @machinem3tri @sarahwassnerflynn @laura_francesse	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	X
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	X
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 3

		
Fecha de publicación	24 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.613	
Cantidad de comentarios	4	
Descripción (caption)	Me salvaste el ride esta mañana my friend @bartlettmultisport 🚴🚴 Regálame tu fuerza 🤝👊	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	X
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 4

		
Fecha de publicación	23 de junio del 2018	
Cantidad de likes	2.329	
Cantidad de comentarios	24	
Descripción (caption)	Happy to become part of the @fulcrum_wheels family 🚲 ❤️ 😍 📷 feliz de pertenecer a la familia de @fulcrum_wheels ❤️ ❤️ 🚲 Super motivada	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	

	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 5

		
Fecha de publicación	23 de junio del 2018	
Cantidad de likes	10.900	
Cantidad de comentarios	95	
Descripción (caption)	Para esos días de frío, la capucha de @tsx_sportswear me encanta 😊 buen día ☺️.. Cómo está el clima en las diferentes ciudades de Ecuador? Voy en dos semanas y quiero saber que llevo 🧥 🧥	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	

	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 6

		
Fecha de publicación	23 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.510	
Cantidad de comentarios	10	
Descripción (caption)	Sigo con el proyecto de @swim_box y @vasatrainer Gracias por la paciencia .. Pero de que aprendo, aprendo 🏠 🧘♀️ 🏠 🧘♀️	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	X
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 7

		
Fecha de publicación	20 de junio del 2018	
Cantidad de likes	3.339	
Cantidad de comentarios	25	
Descripción (caption)	Dicen por ahí que correr correr es una adicción..Yo diría más bien que es un hábito, alegría y una necesidad 🏃‍♀️ 🏃‍♀️ 🏃‍♀️	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X

	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 8

		
Fecha de publicación	18 de junio del 2018	
Cantidad de likes	3.264	
Cantidad de comentarios	18	
Descripción (caption)	Un día tu vida pasará ante tus ojos. Asegúrate de que vale la pena verla 😊 @tsx_sportswear 📷: @photobyella.us	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 9

		
Fecha de publicación	16 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.543	
Cantidad de comentarios	10	
Descripción (caption)	<p>Esta Quiteña es un amor ❤️ La conocí en Washington cuando recién me mudé, y ahora nos acompañamos tanto en el deporte como en los vinos 🍷🚴🍷🍷 #dioslascriayellassejuntan @dcollaguazo</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	X
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	

	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 10

		
Fecha de publicación	16 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.729	
Cantidad de comentarios	5	
Descripción (caption)	Por mas días de felicidad en mi kleta 🚲 🌸 ♀ Rico entreno esta mañana 😊 😊 @safetti @safettiecuador @feltbicyclespanama @feltbicycles @ceramicspeed	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	

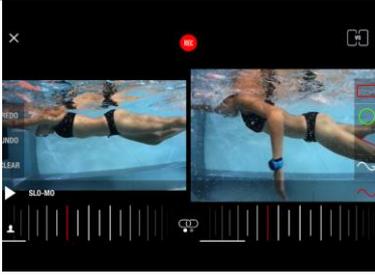
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 11

		
Fecha de publicación	15 de junio del 2018	
Cantidad de likes	5.850	
Cantidad de comentarios	39	
Descripción (caption)	Obsessed con mis leggings @tsx_sportswear CHICAS para las que me preguntaban están en @riostore.ec en TODO EL PAIS 🙌😁📷: @photobyella.us	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	

	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 12

		
Fecha de publicación	15 de junio del 2018	
Cantidad de likes	3.020	
Cantidad de comentarios	74	
Descripción (caption)	<p>Putita lo mal que nado 🙈👩🏻🙄 pero aún tengo la esperanza de que a mi edad, algo puedo mejorar ja ja ja viendo estas fotos en mis clases personalizadas de @swim_box y @vasatrainer me di cuenta que arrastraba las patas 🙈👩🏻🙄 pero algo las pude subir al final de la clase .. Como me cuesta el agua ☹️🙈🙈 Gracias @swim_box por la paciencia</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	

	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 13

		
Fecha de publicación	14 de junio del 2018	
Cantidad de likes	2.083	
Cantidad de comentarios	8	
Descripción (caption)	Con esa adrenalina y felicidad que te deja un buen entrenamiento terminado que solo un deportista lo puede entender .. #sudandolagotagorda 🌀🌀 @toscanapastasec	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	X
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 14

		
Fecha de publicación	14 de junio del 2018	
Cantidad de likes	12.200	
Cantidad de comentarios	108	
Descripción (caption)	Nada mejor después de entrenar que los lengüetazos de Nilos para sacarme el sudor 🐾 #24diasroadtomanta #3legs #Nilos #keepstrong	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	X
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	X
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	X
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	

	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 15

		
Fecha de publicación	13 de junio del 2018	
Cantidad de likes	7.869	
Cantidad de comentarios	70	
Descripción (caption)	Hay que tener presente que hagamos lo que hagamos, siempre habrá ese alguien a que no le guste como somos, y lógicamente, nos criticarán por todo.. pero, ESO NO IMPORTA , lo básico en esta vida es aceptarnos tal y como somos, e intentar cumplir nuestras propias expectativas y no la de otros ♡	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X

	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

5.3.4 PUBLICACIONES DE ROSANNA QUEIROLO - @ROSANNAQUEIROLO

POST 1

		
Fecha de publicación	25 de junio del 2018	
Cantidad de likes	969	
Cantidad de comentarios	35	
Descripción (caption)	<p>La vida es más sana cuando sonreímos, la vida es más simple cuando compartimos! ❤️</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>Gracias a mi equipo por un día duro de trabajo; gracias por aguantarme ☐ especialmente a @delinemakeup el Ángel que me transforma y me llena de luz 📷🔒</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>#sannafit #fitness #recetas #nutricion #healthcoach #fitnesscoach @sannafit by @movistarec #linkinbio</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	

	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 2

		
Fecha de publicación	20 de junio del 2018	
Cantidad de likes	596	
Cantidad de comentarios	23	
Descripción (caption)	<p>Me encanta regresar a mi rutina... mi comida casera, full ejercicio, todos mis suplementos, vapor y mis productos de belleza favoritos. Todo es importante y suma para sentirte bien y ver resultados 🧘‍♀️🧴♀️ Normalmente lo hago así: me levanto 5.40 am con mi agua y limón + gym + café + proteína en polvo + desayuno post workout + cuidado de mi piel y pelo.</p> <p>.</p> <p>Pero hoy estuve a full desde temprano y decidí tomarme un tiempo en la noche para consentirme y cuidármelo! 🧘‍♀️🧴♀️ Les cuento que encontré unos productos @loccitane que me han gustado mucho... la línea capilar reparadora (yo me cuido full mi pelo porque es largo y tengo reflejos) y esta línea me lo deja suave y brillante. Son 3 productos: shampoo, acondicionador y aceite reparador</p> <p>#LoccitaneEcuador 📌👉</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	

LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 3

		
Fecha de publicación	11 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.949	
Cantidad de comentarios	78	
Descripción (caption)	<p>Hoy es una nueva oportunidad para lograr lo que queremos! Que nadie te quite las ganas, que nadie te diga que no eres lo suficientemente bueno, que nadie te haga creer que no se puede! Haz lo que quieras y cumple tus sueños sin escuchar lo negativo... siempre pensando en el bien común! Feliz lunes mi gente... PODEMOS LOGRARLO TODO!</p> <p>👍 🌸 ❤️</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	

	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 4

		
Fecha de publicación	8 de junio del 2018	
Cantidad de likes	696 (9.177 reproducciones)	
Cantidad de comentarios	73	
Descripción (caption)	<p>Hay muchos motivos para sonreír 😊 Siempre piensa en todo lo bueno que ha sucedido esta semana y olvida lo malo... la vida es una celebración constante! 🍷🍷 Hoy es viernessssss siiiiii mi día favorito de la semana porque me cambio de canal, hago cosas distintas, descanso un poco y me trazo nuevas metas 📌❤</p> <p>Estas bandas las utilizo todos los días desde hace un par de meses. Siento que mi core y parte superior está más fuerte. Yo las llevo conmigo a todos lados. Para las personas que me preguntan @ihpfit ha creado un código para mi: rosannaihp con este código tienes dos ventajas. Te damos un 15% de descuento y te llegan directo a tu casa, pilas que son las JC BANDS únicas en el mundo @jcsantanaihp</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	

	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	X
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 5

		
Fecha de publicación	6 de junio del 2018	
Cantidad de likes	6.188 (9.177 reproducciones)	
Cantidad de comentarios	10	
Descripción (caption)	¡Sé un Sannafitter y forma parte de nuestra comunidad! Regístrate a #SannaFit (link en bio)	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 6

		
Fecha de publicación	4 de junio del 2018	
Cantidad de likes	216	
Cantidad de comentarios	1	
Descripción (caption)	<p>Más momentos inolvidables 🤝👏 Gracias JC por venir con tanto entusiasmo y contagiarnos a todos! Thank you JC for your passion and enthusiasm! We'll go all the way 📷👏 <input checked="" type="checkbox"/> #IHPMovingUp @jcsantanaihp @ihpfit @ihpfit_ec</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	X
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	X
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 7



Fecha de publicación	3 de junio del 2018	
Cantidad de likes	621	
Cantidad de comentarios	33	
Descripción (caption)	<p>Como cuando sientes que lo diste todo y que valió la pena 😊👏🎉 No me queda más que decir gracias y mil veces gracias a todos los que creyeron en nosotros... empresas, amigos Y asistentes. No imaginamos tanto cariño, compromiso y dedicación 🤝👆 Gracias sobretodo a JC SANTANA por dejarlo todo en el ring... you really ROCK! 👏🎉👏🎉👏🎉 Juan Andrés y yo estamos felices con el resultado y esperamos traerles más sorpresas para que el entrenamiento funcional siga creciendo en el país! 🙏🎉❤️</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>@jcsantanaihp @ja_trainer @ihpfit @ihpfit_ec @ihpeduca</p> <p>.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	X
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	X
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	

	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 8

		
Fecha de publicación	1 de junio del 2018	
Cantidad de likes	280	
Cantidad de comentarios	11	
Descripción (caption)	<p>Aquí les dejo un pequeño resumen de lo que pasó la semana de mi certificación en IHP Boca Ratón hace un mes! Tú también puedes aprender entrenamiento funcional del mejor JC SANTANA y entrenarte junto a él! Estamos listos para recibirte mañana en el Diana Quintana a partir de las 8 am para que puedas disfrutar y aprender de dos días completos en el primer Seminario Internacional #MovingUP en el país! No te lo pierdas nos quedan poquitos cupos!</p> <p>. @jcsantanaihp @ihpfit @ihpfit ec @ja trainer @andysziraki @smith1623 @katiehohmann ihp @teamrsvp @luiscubaarias @refit.ec</p> <p>. #ihpfit #ihp #functionaltraining #IHPMovingUp</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	X
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	X
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	

	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 9



Fecha de publicación	31 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	444	
Cantidad de comentarios	17	
Descripción (caption)	<p>Hoy ha sido un día de locos 🍷🍷🍷 Muchos medios y trabajo... pero pase lo que pase nunca me salto ninguna comida. En la noche me gusta algo ligero que siempre tenga una proteína, una buena fuente de grasa saludable (aguacate) y una súper ensalada (carbohidrato) con una vinagreta ligera! Bon appétit!!! 🍷🍷</p> <p>·</p> <p>@laeuropea.ec me salvó con su nueva propuesta libre de gluten, libre de transgénicos y 30% menos sal </p> <p>·</p> <p>#glutenfree #ecuador #food</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	

	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 10

		
Fecha de publicación	31 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	398	
Cantidad de comentarios	12	
Descripción (caption)	<p><input type="checkbox"/> Hay días intensos como hoy que estaré en medios todo el día, y no me da tiempo para preparar nada. Aquí les dejo una idea rápida y nutritiva que la pueden acompañar con un par de huevos duros y van a tener una comida completa!</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1 taza del Nuevo Yogurt Toni natural deslactosado descremado que es una buena opción especialmente si eres intolerante a la lactosa.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1/2 taza de fresas y frambuesas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1/2 taza de granola casera preparada con avena en hojuelas, frutos secos picados, coco rallado y chía. Se mezcla todo con un poquito de aceite de coco y va al horno por 20 min. Lo pueden hacer en la cantidad que deseen y lo guardan en un envase de vidrio hermético para utilizarlo cuando quieran! ¡Ponemos todos los ingredientes en un bowl y listo!</p> <p>@yogurttoni #recetas #healthcoach #realfood</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	

	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	X
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 11

		
Fecha de publicación	30 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	790 (8.230 reproducciones)	
Cantidad de comentarios	66	
Descripción (caption)	<p>Entrenar es lo que me emociona! Quién se identifica conmigo? 🙋🏻 🌟 ♀ Falta poco para el sábado! Nos vemos pronto!</p> <p>· @jcsantanaihp @ja_trainer @ihpfit ec @ihpfit . · #fit #firnesscoach #ihp #ihpfit</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	

	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 12

		
Fecha de publicación	28 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	2.341	
Cantidad de comentarios	272	
Descripción (caption)	<p>Entrenar es lo que me emociona! Quién se identifica conmigo? 🙋🏻 🧘🏻 ♀ Falta poco para el sábado! Nos vemos pronto!</p> <p>. @jcsantanaihp @ja_trainer @ihpfit_ec @ihpfit . . #fit #firnesscoach #ihp #ihpfit</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	X

Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 13

		
Fecha de publicación	28 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	181 (3.812 reproducciones)	
Cantidad de comentarios	17	
Descripción (caption)	<p>Para ver resultados siempre hay que hacer sacrificios no solo en el deporte sino en cada meta que nos propongamos en la vida. Acá nos tocó sudar la gota gorda 😓 toda una semana en IHP Boca Ratón @ihpfit y este fue nuestro último día antes de recibir la certificación IHP... un entrenamiento militar bastante diferente liderado por @smith1623</p> <p>👍 🌟 👍 🌟 👍 🌟</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	X
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	X
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	X
	Lugar público	

	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 14



Fecha de publicación	22 de mayo del 2018
Cantidad de likes	937
Cantidad de comentarios	72
Descripción (caption)	<p>Mi rutina empieza súper temprano en la mañana ☺... me levanto 5.30 am tomo mi agua tibia con limón ☺ me preparo mi café ☺ llevo mi proteína al gym y entreno a full 🏋️... Pero cuando llego a casa, tengo otro tipo de rutina anti-aging que me deja la piel suave y sedosa 🧴... y además tiene protección solar... tengo poco tiempo de haberla descubierto y no la quiero aflojar más! Me siento DIVINA jaja y es que así se llama, “Juventud Divina” 🤍</p> <p>#amoloccitane #antiaging #skincare #loccitaneecuador</p>

PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	

	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 15

		
Fecha de publicación	16 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	360	
Cantidad de comentarios	11	
Descripción (caption)	<p>FOCUS! 🎯 🧘</p> <p>Feliz media semana, a darle hasta alcanzar el siguiente nivel! @ihpfit @ihpfit_ec</p> <p>#IHPMovingUp #ihpfit #ihp #cpt #fitnesscoach</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	X
	No especifica	

DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

5.3.5 PUBLICACIONES DE LORENA FARIÁS - @NOESDIETA

POST 1

	
Fecha de publicación	27 de junio del 2018
Cantidad de likes	1922
Cantidad de comentarios	54
Descripción (caption)	<p>Hoy en la mañana salí corriendo porque a Mateo le tocaba vacunas, pero acá les muestro lo que fue mi desayuno: Un smoothie en bowl lleno de antioxidantes y fibra 🍓. Les dejo la receta esta noche para que lo hagan mañana, funciona perfecto para desayuno o luego de entrenar (alto rendimiento) pero si eres de los que quiere bajar de peso te lo recomiendo en menor cantidad como una merienda o snack.</p> <p>1️⃣ Procesé en mi licuadora @holsteinkitchen 1 tz de leche de almendras, un puño de blueberries y yogur griego plain sin azúcar @kitehillfoods. Muy importante, le agregué 1 cda de colágeno de la marca @primalkitchenfoods, lo estoy probando me gustó full por el sabor a coco .</p> <p>👉🍓 Tengo que hablarles un poquitico del colágeno, ya que es excelente para proporcionar proteínas como complemento y contribuye a reducir dolores articulares causados por artritis. Además es bueno porque ayuda a detener el desgaste de los tejidos y articulaciones estimulando la producción de células nuevas. (Cuéntenme si quieren les haga un post sobre esto...)</p> <p>2️⃣ Al final le agregué de topping un poquito de granola @grandyoats, pepitas de la granada, fresas 🍓 y cambur deshidratado 🍌. A mi me provocó esto pero tu puedes agregarle lo que desees, ponte creativa. Yo no le agregué ningún edulcorante pero si quieres puedes agregar un tilin de stevia.</p> <p>· · US Today I woke up craving for a refreshing smoothie bowl fill</p>

	<p>with antioxidants and fiber.</p> <p>1 used my @holsteinkitchen blender and added 1 cup of almond milk, some blueberries, unsweetened @kitechillfoodsgreek yogurt and a spoon of @sunfoodorganic powder. Lastly and very important, I add 1 teaspoon of @primakitchenfoodscollagen, changes are amazing I totally recommend it .</p> <p>👉🍌 I'll say some facts about collagen: It's a good protein source and It reduces the pain caused by arthritis. Besides, It stimulates the production of new cells (Tell me if you would like me to share a post about this...)</p> <p>.</p> <p>2 Finally, I added @grandyoats granola, pomegranate seeds, strawberries 🍓 and dehydrated banana🍌 as a topping. You could add some Stevia to make it sweeter..</p> <p>.</p> <p>#NoEsDieta</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	

	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	X
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 2

	
Fecha de publicación	26 de junio del 2018
Cantidad de likes	2755
Cantidad de comentarios	162
Descripción (caption)	<p>PARTE 3: Lee hasta el final...</p> <p>A petición de todos (siempre estoy pendiente de lo que me escriben 😊) y como sé que les ha gustado esta serie sobre la inflamación tanto como a mí, les hice la tarea 😊 Así que pendientes con todos los detallitos de esta lista de alimentos antiinflamatorios que va a ser muy útil para ti.</p> <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tenemos que comenzar con nuestro amigo el Omega 3, pero, te preguntarás ¿Dónde se consigue? busca pescados como el salmón salvaje, atún, sardinas 🐟 y si eres #Vegan entonces en: linaza y chía. . ✓ Piña 🍍: Gracias a su contenido en bromelina disminuye la inflamación, facilita la digestión y el tránsito intestinal. Tengo que agregar que la piña tiene por 160 g contiene unos 75 mg de vitamina C, que cubre tus requerimientos diarios de esta vitamina. . ✓ Come más frutas y vegetales de todos los colores para obtener todos sus antioxidantes. ¿Cuánto? yo te recomiendo mínimo 3 porciones diarias. Eso si, trata que tengan la menor cantidad de azúcar. . ✓ Agrega a tus comidas: Ajo, jengibre, canela y cúrcuma para la regeneración de la piel, la renovación celular, mejorar el estreñimiento, aumentar las defensas y reducir la hinchazón. 🍷🍷 Te recomiendo hacer tecitos calientes con canela, jengibre o cúrcuma. . ✓ Une a todos estos #SuperFoods la linaza, chía, semillas de girasol y almendras: procura comerlas crudas, para que no pierdan sus propiedades. . ✓ Te recomiendo utilizar como aceites el de oliva y coco,

	<p>el segundo ha pasado de alimento desterrado a #SuperFood gracias a algunas celebridades que lo usan, además de la cocina en su rostro y piel (Creo que me comenzaré a empatacar de aceite de coco ☐ 🍷). .</p> <p>☑️ ¡Come más hojas verdes! 🍃 como el berro, rúcula, espinaca y acelgas. Por su alto contenido de vitaminas, calcio, ácido fólico, hierro, proteínas y magnesio. Te ayuda a evitar el estreñimiento, deterioro y el envejecimiento celular.</p> <p>.</p> <p>¿Cuéntame que te han parecido este tipo de contenido? Poco a poco les voy a ir subiendo ideitas para sus comidas con esta dieta o ¿quieren que les haga un post completo con las recetas?</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>us</p> <p>The text was too long 🗨️... For the English version just click “see translation”</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>#NoEsDieta</p>
--	--

PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	

	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 3

		
Fecha de publicación	25 de junio del 2018	
Cantidad de likes	2403	
Cantidad de comentarios	63	
Descripción (caption)	<p>Arrancando la semana con motivación 🙌🔥</p> <p>.</p> <p>Hoy les muestro a una paciente modelo 😊, parte del #TeamNoEsDieta Online. Ella es Fernanda Vinces (@nandyjahel) desde Suiza, tiene 2 hijos y llegó a mí con la intención de bajar grasa y eliminar la flacidez, pero, que creen ustedes. ¿Lo logró? Ayúdenme a felicitarla porque llegó a su meta en tan solo 45 días 🙌🔥</p> <p>.</p> <p>Si quieres transformar tu cuerpo y ser parte del #TeamNoEsDieta para mejorar tus hábitos alimenticios escríbeme al correo en la BIO. Results in 5 weeks #TeamNoesDieta.</p> <p>If you want to be a part of this great team, transform your life and become healthier just send me an email to: lorena@noesdieta.com</p> <p>.</p> <p>👤🔥 ¿Fernanda Vinces 📍 Switzerland CH</p> <p>.</p> <p>#NoesDieta</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	

	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	X
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	

	Material propio de la marca.	
--	------------------------------	--

POST 4

	
Fecha de publicación	20 de junio del 2018
Cantidad de likes	2746
Cantidad de comentarios	84
Descripción (caption)	<p>Prepárense les traje mi torta favorita que literalmente se hace en 1 minuto... si si ¡1 MINUTO! ... además es saludable sin gluten y sin lácteos.</p> <p>.</p> <p>Mug cake de chocolate 🍫</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/4 taza de harina de almendra - 2 cdas de polvo de cacao sin azúcar - 2 cditas de @sweetleafstevia - 1 cdita de aceite de coco - 1 huevo grande - 1 fresa (topping) <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Batir todos los ingredientes en una taza medidora. 2 Vierta la mezcla en una taza y colócala en el microondas durante 1 minuto o hasta que la torta esté bien cocida 3 Agrégale una fresa de topping. <p>.</p> <p>By the way, odio contar calorías, pero si te interesa cada mug cake aporta 290 calorías y 14 g de proteína ☐</p> <p>.</p> <p>Cuéntenme que les parece, tienen que hacerla y etiquétenme verán lo fácil que es y lo deliciosaaaaaa.</p> <p>.</p> <p>En mi Story te muestro más .</p> <p>us</p> <p>.</p> <p>Healthy chocolate mug cake that's also gluten-free and dairy-free.</p> <p>.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/4 cup almond flour - 2 tbsp unsweetened cacao powder - 2 tsp of @sweetleafstevia

	- 1 tsp coconut oil - 1 large egg - 1 Strawberry (topping) Preparation: ① Whisk all of the ingredients together in a measuring cup. ② Pour the batter into your mug and microwave for 1 minute, or until the cake is cooked through. ③ Add strawberry topping. . I hate counting calories but if you are interested 290 calories per cake with 14g of protein <input type="checkbox"/> . #NoesDieta #HealthyMugCake #NutricionistaYDietista	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X

	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 5

	
Fecha de publicación	18 de junio del 2018
Cantidad de likes	4.573
Cantidad de comentarios	278
Descripción (caption)	<p>Lean hasta el final 🤔</p> <p>.</p> <p>Continuando con el post de los yogures, les dejo mis mejores opciones tanto griegos como veganos (almendras y coco). Además incluí unas marcas de #Kefir y sino igual les dejo la info de como escoger uno saludable 🤔 Etiqueten a quienes le pueda interesar y si quieren le toman foto para cuando vayan al supermercado. (En mi Story les dejo más) . 📷 🌿</p> <p>Entonces preferiblemente debe ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Griego descremado SIN azúcar añadida: Los que ven sólo tienen el azúcar propio de la lactosa (Máximo 4g de azúcar). 2 Debe contener probióticos - Bacterias buenas (Lactobacillus o Bifidobacterium) La cual ayudan con la digestión y flora intestinal. 3 Evita los que vienen con "frutas" o granola , ya que son altísimos en azúcar (es mejor comprar el simple y uno mismo agregar sus propias frutas y un toque de Stevia como yo lo hago 🤔 🌿) 4 Entre los veganos mi favorito es el de coco, es súper cremoso y sientes que estás comiendo 🥥 ojo es importante que no tenga azúcar añadido. Evita comprar los que tengan en la lista: Agave , fructosa , miel , jarabe de arce , azúcar de caña , jarabe de maíz. El de Almendras también es muuyyy rico y lo mejor es que los veganos son libres de caseina y lactosa. 5 Al menos 5 gramos de proteína por porción. . <p>Si llegan a ir al mercado y ven la cantidad de azúcar en los que les coloqué ✗ les va a dar taquicardia (especialmente los de Yoplait) .</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>us Want to find a healthy yogurt ?</p> <p>It should be :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 A Greek Non-Fat Yogurt no sugar added or a vegan yogurt (almond or coconut) no sugar added as well.

<p>2 MUST contain Probiotics—good bacteria similar to the ones living in your digestive tract— These beneficial bugs have been shown to help with digestion & gut health.</p> <p>3 Avoid the ones that come with " fruits " or granola, they are high in sugar (Is better to buy the plain one and you add your own fruits)</p> <p>4 Avoid added sugars ! You find them in the list of ingredients... Such as Agave, fructose , honey, maple syrup, cane sugar, fructose corn syrup.</p> <p>5 At least 5 grams of protein.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>#NoesDieta #Nutricionista #Dietitian #TúDecidesYogurt</p>		
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	X

Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 6

	
Fecha de publicación	15 de junio del 2018
Cantidad de likes	3.417
Cantidad de comentarios	156
Descripción (caption)	<p>A mi me gusta comer de vez en cuando yogurt griego sin grasa con un poco de frutica en las meriendas y muchos me preguntan... ¿Por qué no tomo leche de vaca pero sí yogurt griego? (Lean completo)</p> <p>.</p> <p>Así que se los dejo...</p> <p>Primero debe saber que desde hace años yo no tomo leche de vaca, los lácteos son alimentos acidificantes y simplemente porque volví un hábito consumir leche vegetal, pero para el caso del yogurt el que YO recomiendo es yogurt de coco, almendras #Veganos 🌱 🌿 o GRIEGO descremado sin azúcar rico en probióticos (microorganismos buenos que ayudan a mantener un sistema digestivo saludable que pueden ser útiles para prevenir la diarrea causada por infecciones y mejorar los síntomas del síndrome del intestino irritable) son excelentes para las personas veganas, pero es muuy importante escogerlos sin azúcar. Recuerda que no le tienes que tener miedo a este tipo de grasa saludable a diferencia de los de vaca que están cargados de grasas saturadas.</p> <p>.</p> <p>Pero, ¿Tiene lactosa? para que les voy a decir que no, sí sí. Sin embargo, es como si no tuviera porque el yogurt griego pasa por un proceso donde quitan toda la grasa, eliminando el azúcar y gran porcentaje de lactosa y quiero aclarar que le queda un poco, pero pueden comerlo personas que son intolerantes a la lactosa, además tiene de 13 a 20 g de proteína por taza mientras que la leche de vaca tiene 3,5 g solamente. Creo que por ahí vamos bien...</p> <p>.</p> <p>Como les dije el yogurt griego sin duda es un #SuperFood alto en vitamina B12 y potasio, es tan bueno que puedes sustituir la carne roja que es super difícil de digerir, ayudando a tu barriguita y sistema digestivo.</p> <p>.</p> <p>¿Qué te parece?¿Vas a agregar el yogurt griego a tus meriendas y desayunos? A mi me encanta...Pero #TúDecides.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> · Mira la explicación completa en mi canal de Youtube donde hablo sobre este tema y suscríbete (Noesdieta) . · #NoEsDieta 	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	X
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X

	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 7



Fecha de publicación	14 de junio del 2018
Cantidad de likes	4.209
Cantidad de comentarios	61
Descripción (caption)	<p>Si tuviese que escoger un alimento que por su naturaleza es dulce #MataAntojos me voy por el plátano o maduros como lo llaman en otros países. Es un carbohidrato con un índice glicémico medio alto pero a su vez es muy fácil de digerir y excelente para los pacientes que sufren de colon irritable, úlceras intestinales o colitis. .</p> <p>En mi bowl tengo muchas cosas ñomi 🍌 y si lo llegan hacer y revuelven todo la explosión de sabores es anormalmente sabrosa además no utilizas cuchillo #friegasmenos.</p> <p>Voy a comerme esto de una y les dejo por acá mi receta del puré de plátano maduro 🍌</p> <p>.</p> <p>Ingredientes: .</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 plátano MUY maduro (mientras más negro mejor). - 1 pizca de sal - 2 tazas de agua - 1/2 cucharadita de canela - 1 cdita de leche de almendras. . <p>.</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 En una olla, pon a hervir el agua e introduce el plátano cortado en trozos. Después que estén hervidos, retíralos del fuego escurre el agua. 2 En un procesador o licuadora, bate los mismos, junto con la canela, la leche y la sal, hasta obtener una mezcla suave y homogénea. 3 Sírvelo caliente y pa' la boca! . <p>.</p> <p>US</p> <p>If I had to choose a food that by its nature is sweet, I will go for the sweet plantain. It is a carbohydrate with a medium glycemic index but at the same time it is very easy to digest and great for patients with irritable bowl síndrome, colitis or</p>

<p>intestinal ulcers. .</p> <p>In my bowl I have many ñomi things 🍌 and this time I'm going to leave you here my recipe for ripe banana puree.</p> <p>.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ripe plantain - 1 pinch of salt - 2 cups of water - 1/2 teaspoon of cinnamon - 1 teaspoon of almond milk. <p>.</p> <p>Instructions:</p> <p>1 In a pot, boil the water and put the plantain into pieces. After they are boiled, remove them from the fire drain the water.</p> <p>2 In a processor or blender, beat the same, along with cinnamon, milk and salt, until you get a smooth and homogeneous mixture.</p> <p>3 Serve hot and eat ! .</p> <p>.</p> <p>#NoEsDieta #NutricionistaYDietista #Dietitian</p>		
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	

Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 8



Fecha de publicación	13 de junio del 2018
Cantidad de likes	3.478
Cantidad de comentarios	103
Descripción (caption)	<p>Mis seguidores #Veggies me han pedido que les muestre varias opciones saludables y deliciosas que pueden hacer. Creo que esta ¡la amarán! (a mis barrigonas o mamiis lactando les recomiendo comer moderado 🍴🥗)</p> <p>.</p> <p>Esta combinación me encantó porque tiene lo verde #Antioxidantes y el aporte de proteínas, fibra y carbs de los garbanzos. . - Unos 100 g de garbanzo son sólo 21 g de proteína, 5 g de grasa y es alto en Vitaminas B3, C, potasio y hierro.</p> <p>.</p> <p>- La espinaca 🌿 es buenisima para reducir la inflamación, fortalece tus músculos y al ser antioxidante ayuda a combatir los daños que ocasionan en nuestro organismo los radicales libres. En 100 g obtienes 117 mg de calcio, 3 g de fibra y la cantidad diaria de ácido fólico que tu cuerpo necesita.</p> <p>.</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un chorrito de aceite de oliva extra virgen- 1 diente de ajo- 1/2 pimentón en cuadritos.- 6 tazas de espinacas (250 g) 🌿- 1/2 taza de agua (125 ml)- 3 tazas de garbanzos cocidos (650 g) <p>.</p> <p>Preparación: Rinde para 4 porciones 😊</p> <p>1 En una sartén echa un chorrito de aceite y cuando esté caliente echa los ajos troceados. Cocíalos a fuego medio hasta que se doren.</p> <p>2 Echa el pimentón, remueve y echa las espinacas troceadas. Puedes añadir 1/2 taza de agua. Deja las espinacas durante unos 5 minutos. También puedes añadir una pizca de sal, aunque yo no le echo.</p> <p>3 Agrega los garbanzos, revuelve y si quieres puedes añadir un poco más de pimentón. Cocina durante unos 5 minutos</p>

	más. ¡Listo! . . #NoEsDieta	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	

	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 9

	
Fecha de publicación	11 de junio del 2018
Cantidad de likes	5.345
Cantidad de comentarios	484
Descripción (caption)	<p>PARTE 2... Lee completo...</p> <p>Me encantó que les gustara la primera parte, no sabía que taantos estaban interesados en este tema. Pero antes, tengo que dejar claro que la inflamación se produce a nivel celular por lo que no la puedes ver, pero sí prevenirla (si quieren que les haga un post sobre esto déjenme saber abajito 😊).</p> <p>.</p> <p>Bueno siguiendo con el tema de las reglas de la dieta antiinflamatoria, tengo que decirles que son súper sencillitas y las puedes hacer tu estilo de vida. Pero, ¿qué debes hacer?</p> <p>.</p> <p>📌 Toma probióticos! la idea está, en no dejar a un lado estos bichitos buenos que están en ciertos alimentos fermentados como el miso, yoghurt griego, kefir, la kombucha y productos de soja.</p> <p>.</p>

	<p>2 Activa tu metabolismo, limpia tu hígado y comienza el proceso de termogénesis al tomar 1 vaso de agua tibia con el jugo de ½ limón en ayunas, si quieres puedes agregarle jengibre, cúrcuma o pimienta cayena.</p> <p>.</p> <p>3 No te olvides del Omega-3 puedes agregarlo de manera natural comiendo pescado, chía, linaza, semillas de hemp, algas marinas, aceite de oliva, aguacate y frutos secos. También puedes tomar 2 cápsulas de Omega 3 al día (Que no esté contaminado y venga de las algas).</p> <p>.</p> <p>4 Toma té diario, los que yo recomiendo son el té verde, té de jengibre y la matcha. .</p> <p>5 Evita por completo el azúcar, harina, sal y carbs refinados. Recuerda no dejar a un lado consumir en exceso los lácteos, gluten, alimentos procesados, refrescos, carne roja y embutidos.</p> <p>.</p> <p>6 Cena temprano y por ningún motivo te saltes las comida. Por las noches es bueno comer temprano, porque lo ideal es dejar descansar a tu estómago de 10 a 12 horas para que las células se regeneren.</p> <p>.</p> <p>7 Elimina las carnes rojas, los embutidos y reduce los más que puedas las proteínas de origen animal, también es bueno evitar los antibióticos (estos dañan full tu flora intestinal) y no olvides hacer ejercicios.</p> <p>.</p> <p>Este post es súper largo así que les debo los alimentos y algunas recetas que puedes hacer. ¿Qué te pareció? ¿Quieres una 3era parte?</p> <p>.</p> <p>us</p> <p>Spanish caption was too long, please click “translate” to read info in English 🗣️</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>#NoEsDieta</p> <p>#Dietitian</p>
--	---

PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	

	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	X
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	

	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	X
Tipo	Fotografía	X

	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 11

	
<p>Fecha de publicación</p>	<p>6 de junio del 2018</p>
<p>Cantidad de likes</p>	<p>4.205</p>
<p>Cantidad de comentarios</p>	<p>64</p>
<p>Descripción (caption)</p>	<p>Aquí les dejo mi bowl de 7pm 😊 cuéntenme que les parece ...</p> <p>Estos bowls se han convertido parte de mi rutina, yo amo las ensaladas pero tienen que tener sabor y color ! Entonces cuando armo mis bowls, siempre pienso en tres cosas: .</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La composición nutricional: Proteínas, grasas saludables, vegetales de verdad) ▪ La composición de sabores y texturas: Algo crujiente como los chips de coco, un toque dulzón con frutas. ▪ Un pelin de aderezo: Me encanta el clásico: vinagre orgánico de manzana, aceite de aguacate, pimienta y con stevia. Aunque a veces cuando tengo 🍷 disfruto mi plato con poco aderezo. Mezclo todo lo que ven en el bowl y pa'dentro 😊. <p>Ésta vez hice un pollo sencillito con una quinoa roja @pursuperfoods, mandarinas orgánicas @melissasproduce , el aguacate que nunca me falta y unas chips de coco sin azúcar con sabor a limón @go_raw. .</p> <p>US These bowls have become part of my routine, I love salads and at the same time with lots of color and flavor!</p> <p>So when I build my bowls, I think of 3 things: ▪Nutritional composition: protein, healthy fats, real vegetables. . ▪Flavors and textures: something crunchy and sweet. ▪Light dressing: Mainly I use organic apple cider vinegar,</p>

	avocado oil, pepper and stevia . . #NoesDieta #CenaSaludable	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X

	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 12

	
<p>Fecha de publicación</p>	<p>5 de junio del 2018</p>
<p>Cantidad de likes</p>	<p>2.071</p>
<p>Cantidad de comentarios</p>	<p>71</p>
<p>Descripción (caption)</p>	<p>Lean hasta el final y deslicen 📱</p> <p>.</p> <p>Los que me siguen desde hace tiempo saben que soy #FanDeLasCotufas 🍷 pero hablando claro, todos sus beneficios se obtienen comiendo las palomitas de maíz caseritas sin mantequilla o aceites hidrogenados... Además como ven en la foto pueden comer MÁS 📦 #ParaMiMejor:</p> <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✅ Son altas en Omega 3 y 6 ✅ Debido a que tiene una baja carga glucémica, con una taza es poco probable que cause un rápido aumento en los niveles de azúcar en la sangre, súper importante para las personas con diabetes o prediabetes. ✅ Tiene full ácido fólico, niacina, vitamina A, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre y selenio, . <p>Con aceite y empaquetadas:</p> <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❌ Contienen grasas parcialmente hidrogenadas y trans, poco saludables. ❌ Altas en colesterol. ❌ Las que son empaquetadas y para microondas, son altas en sodio entre 1,3% y 2,6% <p>.</p> <p>Desliza para ver todas las opciones que hay para hacerlas con calor, tener más cantidad y súper económicas (Precios son de Amazon.com), yo todas las recomiendo, la diferencia está en que:</p> <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La bolsa de papel: solamente se utiliza 1 vez, es para meterla en el microondas y hace la cantidad para 1 persona (depende del tamaño de la bolsa) - El bowl de plástico: hace 2 tazas, tienes que meterla en el microondas o el horno, tengo que decirles que es reducida la cantidad que puedes hacer de una vez. - La maquina hace para toda la familia de una vez. Puede

	<p>llegar a hacer 1.76oz en 2 minutos. Es muy rápida.</p> <p>·</p> <p>En mi canal de youtube pueden ver cómo prepararlas SIN ACEITE o mantequilla para que puedas comerlas sin remordimiento.</p> <p>·</p> <p>us</p> <p>Click 'translate' for English information!</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>#NoEsDieta</p> <p>#PopcornLover</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	

Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 13

	
Fecha de publicación	4 de junio del 2018
Cantidad de likes	5.763
Cantidad de comentarios	496
Descripción (caption)	<p>Lean que creo que les va a gustar... .</p> <p>Envejeces de manera acelerada debido a la inflamación, pero envejecer es un término que muchas personas ven como algo lejano.</p> <p>.</p> <p>Para nadie es un secreto que tenemos hábitos de alimentación peligrosos, que comemos muchos alimentos que inflaman, como azúcar, lácteos, carnes rojas y por supuesto malos hábitos como el cigarro, estrés y mucha tomadera 🍷 🍷 jejej. Por esto te tengo 3 preguntas: ¿Te sientes inflamada? ¿Padeces de dolores intestinales o gases? ¿Y si esos dolores de cabeza de van con tu alimentación? .</p> <p>.</p> <p>Pues tengo que decirte que uno de los factores del envejecimiento es la inflamación por los malos hábitos que tenemos a diario, pero YA tienes que ponerle freno para que no te salgan esas arruguitas que trae la edad con una buena alimentación antiinflamatoria.</p> <p>.</p> <p>No es cuestión de ciencia, ¡Vamos! se que suena un poco raro pero comienza a agregar a tus comidas alimentos tales como: Espinacas, brócoli, pimentón, espárragos, celery... en realidad TODOS los vegetales que puedas, avena, quinoa, granos... .</p> <p>.</p> <p>👉 🍷 Éste es un tema que es FIJO en mis conferencias y para mi es la base para obtener calidad de vida, te ayuda a mejorar tu sistema inmune, disminuye casi el 99% de las enfermedades crónicas, elimina la temida ansiedad, a mantener tu flora intestinal en buen estado y tendrás más energía.</p> <p>.</p> <p>👉 🍷 Espero sus comentarios abajito para saber si quieren saber más sobre este tema y te enseñó cuales son las reglas y</p>

	alimentos para dejar atrás el envejecimiento. . US Spanish caption was too long, please click “translate” to read info in English 🗣️ . . #NoEsDieta #Dietitian	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X

	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	X
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 14

	
Fecha de publicación	1 de junio del 2018
Cantidad de likes	3.628
Cantidad de comentarios	97
Descripción (caption)	<p>Les tengo el postre para hoy Viernes 😊</p> <p>Sin taaantos ingredientes, saludable y sabrosa! Yo soy más de meriendas y postres crujientes pero ésta receta es demasiado buenaaaaa y perfecto si tienes esos aguacates muy maduritos. .</p> <p>Les dejo la receta de mousse 🍰 que queda como una nube, suave y no sabe a aguacate! #AmoElAguacate 🥑</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>¿Qué necesitas?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/4 taza de trocitos de chocolate negro - 2 aguacates maduros - 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar - 2 cdas miel. - 1/4 cdta de sal rosada del Himalaya - 2 cdas de leche de almendras <p>.</p> <p>Preparación:</p> <p>1 Derrite el chocolate oscuro a baño María.</p> <p>2 Mientras procesa el resto de los ingredientes y luego agrega el chocolate. Recuerda dejarlo hasta que esté muuuy suave.</p> <p>3 Guarda en varias tazas, cubre y refrigera mínimo 3 horas.</p> <p>.</p> <p>Dato interesante: El chocolate oscuro y el cacao en polvo contienen altas concentraciones de #Magnesio, clave en la prevención de la osteoporosis ya que actúa como un fijador de calcio en los huesos.</p> <p>.</p> <p>Le doy créditos a @produceonparade que me dió la idea para este postre. .</p> <p>.</p> <p>#NoEsDieta</p> <p>#Nutricionista</p> <p>#Dietista</p>

PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	

	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 15

		
Fecha de publicación	1 de junio del 2018	
Cantidad de likes	1.315	
Cantidad de comentarios	8	
Descripción (caption)	<p>Yo nunca les he hablado de los pretzels ☐... Para los que no los conocen son galletitas de harina de trigo refinada con sal muy común y económicos acá dentro de USA #TípicaMeriendaEnLosColegios.</p> <p>.</p> <p>Sin embargo los que me estoy comiendo en la foto son de la marca @quinnsnacks y la gran diferencia es que están hechos con harina de sorgo (un cereal similar al maíz), arroz integral, casabe y harina de papa. Todo esto se traduce a que son #LibresDeGluten y sin semillas genéticamente modificadas.</p> <p>.</p> <p>👩🍳🍪♀Lo que se me ocurre es que de ahora en adelante les voy a colocar una receta mensual hecho con estos palitos ¿Les gusta la idea#FanDelPretzel? .</p> <p>Por cierto, los pueden encontrar en Wholefoods o en Amazon.com (les dejo el link directo por mi Instastory) .</p> <p>Let's talk about pretzels ☐</p> <p>Here in the US you can find them anywhere even in dollar store, they made with refined wheat flour and salt. .</p> <p>However, the ones I am eating are from@quinnsnacks and the big difference is that they are made with sorghum flour (a cereal similar to corn), brown rice, cassaba and potato flour.</p> <p>From now on I'm going to create a monthly recipe for you guys made with these yummy sticks ☐</p> <p>By the way, you can find them in Wholefoods or Amazon.com (I'll leave the direct link on my Instastory)</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	

Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	X
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	

	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

5.3.6 PUBLICACIONES DE SASCHA BARBOZA - @SASCHAFITNESS

POST 1

		
Fecha de publicación	27 de junio del 2018	
Cantidad de likes	23.188	
Cantidad de comentarios	1.032	
Descripción (caption)	<p>#NuevoProducto Pocas veces sustituyo mi almuerzo para un batido pero en este caso no tenía tiempo de sentarme a almorzar, voy saliendo de entrenar y tengo que ir apuradísima al odontólogo así que me hice este smoothie. Utilice mi nueva proteína: sin sabor! Lo hice con una taza de leche de almendras, una cucharada de mantequilla de maní, un puñado de espinaca y una banana pequeña. El batido contiene los tres macro nutrientes y tiene un sabor super delicioso y natural.</p> <p>Esta nuevo producto está creado para que puedas agregarle proteína a tus recetas y batidos preferidos sin alterar el sabor original. Me encanta porque si quiero hacer una receta que ya tiene un sabor característico, puedo agregar proteína sin que me cambie el sabor de la receta. También para personas que no toleran mucho el dulce y prefieren sabores más neutros, también para sustituir harina en preparaciones, es muy versátil! Es de la misma calidad que mis otros sabores, contienen las enzimas digestivas, es 100% Grass fed: nuestra proteína proviene de vacas que fueron alimentados exclusivamente con pasto, sin hormonas ni antibióticos, es aislada e Hidrolizada. Misma proteína, misma consistencia, solo que no contiene ni sabor ni stevia.</p> <p>ya puedes encontrarla en Amazon y en mi página web saschafitness.com ! @saschafitnessmarket</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	

	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	X
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		

Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 2

	
Fecha de publicación	27 de junio del 2018
Cantidad de likes	44.219
Cantidad de comentarios	1.286
Descripción (caption)	<p>Desayuno- su palabra lo dice cuando rompemos el ayuno. De cuánto tiempo debe ser este ayuno? Es decir cuánto tiempo debe existir entre la cena y el desayuno, el número mágico para mí es 12 horas.</p> <p>Quiero decir que si cenamos a las 9:00 de la noche nuestro desayuno debe ser a las 9:00 de la mañana. Esto acelera la pérdida de grasa ya que le toma al cuerpo aproximadamente entre 6 y 8 horas utilizar las reservas de glucógeno (carbohidrato) luego de esto entra a utilizar en mayor medida la grasa como fuente de energía, porque aunque estás dormido tu cuerpo sigue activado y gastando energía (quemando Calorías), además le estamos dando suficiente tiempo al cuerpo para que active los procesos de desintoxicación de forma más eficiente y tiene más tiempo para enfocarse casi exclusivamente en reparación celular.</p> <p>Este ayuno de 12 horas es lo suficientemente largo para darte beneficios pero no tan largo como para luego quizás afectar negativamente tu ambiente hormonal, y hablo en el caso de las mujeres, los ayunos prolongados pueden tener un impacto negativo en nuestras hormonas, caso contrario de los hombres. Tiene que ver con nuestra programación para mantener la fertilidad, los ayunos muy prolongados estresan al cuerpo de la mujer, elevan cortisol, puede afectar negativamente las hormonas reproductivas y metabólicas, siempre hay excepciones pero estoy hablando a nivel general. A los hombres no les pasa igual por eso vemos que hoy en día hay muchos hombres que están en esta onda de el ayuno intermitente (hice un vídeo sobre esto en YouTube) .. lo que les quiero decir es que esta es nuestra manera de obtener los beneficios de un ayuno sin realmente tener que hacer este ayuno extremo porque gran parte del tiempo uno está dormido.</p> <p>Puedes tomar agua en esta fase de ayuno. Los aminoácidos rompen el ayuno, para que lo tomen en cuenta si pensaban</p>

	que no.	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X

	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 3

		
Fecha de publicación	22 de junio del 2018	
Cantidad de likes	20.892 (258.512 Reproducciones)	
Cantidad de comentarios	735	
Descripción (caption)	<p>📺 Aquí les regalo un minuto de el vídeo que publique en YouTube sobre: Cuando algo sano nos puede engordar! Hay muchos alimentos saludables que al comerlos en exceso nos pueden sabotear.</p> <p>Que algo sea bueno no quiere decir que se pueda comer sin medida. Si no estás contando cada macronutriente y calorías que consumes/IIFYM, y más bien quieres comer de forma intuitiva sencillamente dejándote llevar por tus señales de apetito y saciedad, eligiendo buenas fuentes de alimento es importante que aprendas a controlar porciones. Éstas son estrategias que te pueden ayudar, reconocer las porciones adecuadas para cada alimento te ayudará a mantenerte en forma de una manera más sencilla.</p> <p>te recomiendo que vayas a mi canal de YouTube: Sascha Fitness y veas todo el vídeo, seguramente encontrarás un alimento del cual sueles abusar un poco 🍷</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		

Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	X
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 4

		
Fecha de publicación	20 de junio del 2018	
Cantidad de likes	29.031	
Cantidad de comentarios	536	
Descripción (caption)	<p>Quien dijo hamburguesa? Al sustituir el pan con hongos portobellos al grill, vuelves el plato mucho más sano, sin carbohidratos refinados y sigue siendo delicioso! La batata al horno un excelente acompañante y carbo y mi fuente de grasas buenas, el aguacate! Que además aporta mucho potasio y fibra 🥕 🥑.. la carne que usé es lomo molido, puedes usar también pechuga de pollo o pavo</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	

	Lugar público	
	Otro	X
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 5

		
Fecha de publicación	20 de junio del 2018	
Cantidad de likes	86.872	
Cantidad de comentarios	1.292	
Descripción (caption)	<p>Poco a poco llegando a mi meta! Lento pero seguro, recuerden que lo que fácil viene fácil se va y es mucho mejor tomarse su tiempo y lograr un cambio que sea permanente! Mi mejor consejo es que no se enfoquen sencillamente en el resultado, que más bien echen toda su energía en el proceso, en lo que tienen que hacer, sin mirarse tanto en el espejo, sin pesarse y medirse a cada rato.</p> <p>Un cambio importante se logra mínimo en 12 semanas y eso es si tienen las hormonas en un estado óptimo, cuando estamos en un posparto nos toma más tiempo, hasta el triple, en situaciones normales un mínimo de tres meses! Así que no se apuren, no esperen resultados en dos semanas, esos milagros no existen, las dietas extremas lo que hacen es dañar tu ambiente hormonal, metabolismo y causarte un efecto rebote, pérdida de masa muscular, pérdida de agua pero muy poca pérdida de grasa. Es preferible que sea poco a poco así tu metabolismo no sufre y los resultados serán mucho mejores.</p> <p>Les dije que mi meta la alcanzaba en un año, no menos de eso, y estoy 100% segura de que lo voy a lograr. Nada puede ante una mente determinada y disciplina!</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	

	<i>Selfie</i>	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	X
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	X
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 6

		
Fecha de publicación	19 de junio del 2018	
Cantidad de likes	27.088	
Cantidad de comentarios	476	
Descripción (caption)	<p>Receta de bolitas energéticas! Ideales para una merienda o #snack, contiene una buena cantidad de grasas buenas, fibra y proteína. Ayudará a controlar tu apetito, nivelar glucosa en sangre y matar el antojo por un dulce! Esta receta es alta en antioxidantes porque contiene cacao, también contiene maca que es un adaptógeno que ayuda a mejorar tu funcionamiento hormonal y por supuesto la fibra que contiene la harina de coco, linaza y avena! El maní aporta grasas buenas y una buena dosis de proteína.</p> <p>INGREDIENTES. Rinde para 3 porciones/personas. La cantidad para c/u es de 2.</p> <p>1/2 taza de mantequilla de maní natural. 1 Cucharada de Cacao. 1 cucharadita de Maca. 1 cucharada de linaza molida. 15g de harina de coco. 10g de avena en hojuelas. Stevia al gusto.</p> <p>mezcla todos los ingredientes y haces las bolitas, las guardas en la nevera (refri) deberían salir aproximadamente seis. La porción recomendada es dos bolitas, los macronutriente para esas dos serían: 350 Calorías. / 17,9 de Carbohidratos / 7g de fibra /Carbohidrato / NETO 10,9g. / Grasas 23,7g. / Proteína 12g.</p> <p>Si quieres por alguna razón bajarle el contenido de carbohidratos a la receta evita agregarle la avena y sustituye por 10 g de harina de coco o linaza molida. Si al contrario, quieres hacerla más alta en carbohidratos para tener más energía, sustituye la harina de coco por harina de avena.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	

INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	

	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 7

		
Fecha de publicación	5 de junio del 2018	
Cantidad de likes	88.198	
Cantidad de comentarios	3.282	
Descripción (caption)	<p>En esta foto quería mostrarles un par de opciones para merendar #snacks . Lean todo para que entiendan los beneficios de cada una de las opciones. Si les gusta este tipo de publicaciones déjame saber y les hago una segunda parte con más opciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Batido de proteína con una pieza de fruta; también podría ser en lugar de fruta una cucharada de alguna mantequilla de nuez. El batido de proteína ayudará a controlar muy bien tu apetito, proteger la masa muscular y mejorar a largo plazo sensibilidad a la insulina. 2. Cotufas (palomitas de maíz) 2-3 tazas con 24 almendras. La combinación de la fibra y grasas buenas de almendras ayudan a controlar tu apetito, si te gustan las meriendas saladas esta puede ser ideal para ti. Las palomitas de maíz si se hacen de forma correcta son bajas en calorías y grasa. 3. yogurt griego natural sin azúcar con 1/2 taza de arándanos/fresas o frambuesas. El yogur griego a diferencia del yogur normal tiene el doble de proteína y menos lactosa, es una mejor opción si no eres sensible a los lácteos, los frutos del bosque además son bajos en azúcar, altos en fibra y antioxidantes. 4. Tortitas de arroz inflado con mantequilla de maní y fruta. Excelente opción si necesitas una merienda más sustanciosa que contenga los tres macro nutrientes. <p>Déjame saber si te gusta esta publicación para hacerles una parte con distintas alternativas.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X

Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	

	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 8

	
Fecha de publicación	30 de mayo del 2018
Cantidad de likes	45.231 (552.939 Reproducciones)
Cantidad de comentarios	1.729
Descripción (caption)	<p>El 90% de las mujeres tiene algún grado de celulitis y uno de los momentos donde más tenemos es en el embarazo y en la fase de posparto y lactancia por una acentuada retención de líquido y pérdida en la elasticidad de la piel. Tiene solución? SÍ.</p> <p>Ahora más que hablar sobre la celulitis en esta publicación quiero que abran los ojos y entiendan que una buena luz, una pose conveniente ..., pueden hacer milagros, muchas de las mujeres que ven aquí en redes sociales con cuerpos disque perfectos, tienen este tipo de “imperfecciones” , no digo que esté mal ni bien que se escondan ,es válido que siempre queramos proyectar una mejor versión de nosotros mismos lo importante es que ustedes tengan claro que todo lo que ven en redes es esa mejor versión así que no es justo que comparen su tras batidores con la puesta en escena de alguien.</p> <p>Esta foto tampoco la estoy colocando en son de falsa modestia, para que me digan: me parece que te ves bien, no tienes tanta celulitis, no, no es algo que me acompleja, sé que no tengo un grado alto, pero sigo teniendo algo sobre todo en esta etapa en la que estoy. Muchos me preguntan por qué no estoy colocando tantas fotos de mi progreso y lo cierto es que es algo que me estoy reservando para mí, no quiero darle un enfoque distorsionado a la maternidad y a las prioridades de este momento, tengo seis meses posparto y lo he dicho mucho, el tiempo que le daré a mi cuerpo es un año, la gente piensa que uno tiene que alcanzar una especie de meta o carrera en recuperar rápido la figura porque al parecer eso te hace super humano, es ilógico, tardaste nueve meses en embarazarte y recuperarte te toma un poco más de eso. A todas las mujeres embarazadas o que están en la misma etapa que yo, este momento pasa tan rápido, los bebés crecen tan rápido, que darle toda tu atención y energía a estar flaca rápido es malgastar este momento tan precioso, obviamente hay que trabajar en recuperarse pero sin</p>

	angustiar y sin presionarse tanto, sin enfocarse tanto en los “resultados” sino más bien dedicarle energía al proceso, a fortalecer los músculos, comer saludable pero sobre todo a disfrutar de esta etapa que es increíble!	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	X
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	

	Motivación	X
	Consejos	
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 9

		
Fecha de publicación	26 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	48.581	
Cantidad de comentarios	785	
Descripción (caption)	<p>Helados proteicos sin azúcar de coco, chocolate y almendras. RECETA.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 2 medidas de mi proteína @saschafitnessmarket de coco. * 2 tazas de leche de almendras o coco. * 2 cucharadas de mantequilla de almendra. * 1/2 cucharadita de canela. * 100g de chocolate oscuro sin azúcar. * la nuez de tu preferencia picada. <p>En una licuadora coloca todos los ingredientes menos el chocolate y las nueces. Mezcla bien y rellena en moldes para helados de silicón, los míos los compré en Amazon (silicon popsicles), una vez que estén congelados derrite el chocolate, untar la punta de los helados en él y luego coloca las nueces.</p> <p>Éstos helados son una merienda excelente, cargada de proteína y grasas buenas para controlar tu apetito, no contienen azúcar añadida así que son ideales para estar en forma! Si estás en un plan de pérdida de grasa no le agregues el chocolate y come la paleta de helado por sí sola. Si no tienes mi proteína sabor a coco puedes utilizar cualquier otro sabor.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	

	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	X
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	X
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 10

		
Fecha de publicación	16 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	50.226	
Cantidad de comentarios	3.138	
Descripción (caption)	<p>NUEVO SABOR: COCO! ☐☐☐☐ YA DISPONIBLE! creo que se está convirtiendo en mi sabor preferido! No saben lo delicioso que es este sabor, si preparas la proteína con agua es refrescante y riquísima pero si preparas el batido con leche de almendras es como tomarte una cocada o una merengada cremosa sabor a cocose! Y si le agregas una cucharadita pequeña de cacao es como tomarte un Almond Joy (o prestigio) .. si les gusta el coco esta proteína les va a encantar! En mi perfil por aquí tienen el link directo en Amazon. Recuerden porfa dejarme sus reseñas en Amazon si lo aprueban y les gusta.</p> <p>Mis proteínas son 100% hidrolizadas y aisladas, totalmente pura proteína de la mejor calidad, libre de lactosa, azúcar, grasa, no contienen gluten ni edulcorantes artificiales. Añadi enzimas digestivas y además es 100% GRASS-FED, viene de vacas alimentadas exclusivamente con pasto libres de hormonas y antibióticos.</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	X
	Espontánea	
	Artística	

	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 11



Fecha de publicación	15 de mayo del 2018
Cantidad de likes	199.515
Cantidad de comentarios	9.334
Descripción (caption)	<p>#BLW Ya Luna tiene 6 meses, se sienta solita y está lista para comenzar la alimentación complementaria. Esta vez en lugar de irme por la vía tradicional de las papillas y los purés, decidí probar el método BLW.</p> <p>El baby led weaning (blw), significa “alimentación complementaria autorregulada” o “alimentación complementaria a demanda”, es una manera de incorporar los sólidos en la alimentación del bebé sin pasar por la fase de purés y papillas, es el propio bebé quien se alimenta por sí mismo usando las manos.</p> <p>Algunos beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aporta enormes beneficios a la psicomotricidad del bebé. - Como comen los alimentos por separado aprenden a identificar mejor las características de cada uno. - Aprenden a comer mejor, más variado, tienen mejor diente como dicen por ahí. - El bebé está más integrado en la mesa, se come en familia, todos comen al mismo tiempo. - El bebé gana independencia y eso ayuda a fomentar su seguridad en si mismo. - Este método ayuda que ellos se autorregulen, darles la libertad para escoger cuando le colocamos una variedad de alimentos por separado permite que ellos consuman aquellos nutrientes que más necesitan. - Come hasta sentirse satisfecho. - Saben masticar mejor, aprenden más rápido y esto evitar futuros Ahogos. <p>Como en todo método tiene sus reglas, hablare sobre ellas hoy en un en vivo! 4pm hora Miami.</p> <p>Yo estaré compartiendo mi experiencia #BLW con ustedes, inventaré recetas para bebés, estaré subiendo cositas sobre esto!Les gusta la idea?</p>

PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	
	Álbum	X

Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	X
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	X
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	

	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 12

		
Fecha de publicación	8 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	51.842	
Cantidad de comentarios	1.079	
Descripción (caption)	Grabando para ustedes el video de mañana sobre el gluten! Qué es? Quienes lo deben evitar? Engorda? Todas esas preguntas se las respondo mañana en un vídeo práctico y sencillo! No dejen de suscribirse a mi canal de YouTube para que no se lo pierdan!	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	X
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	

	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	X
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	X
	Material propio de la marca.	

POST 13

		
Fecha de publicación	7 de mayo del 2018	
Cantidad de likes	31.931	
Cantidad de comentarios	618	
Descripción (caption)	<p>Has probado alguna vez la batata/camote con la carne molida por encima? Tienes que probarlo porque es una divinoura 😊. Me encanta preparar carne molida porque me transporta a mi infancia, con muchas verduras, compro una que es 90% libre de grasa y viene de vacas alimentadas exclusivamente con pasto. La carne de res magra es una gran fuente de proteínas, minerales y vitaminas. La batata como saben me fascina, es un carbohidrato natural, libre de gluten super delicioso y alto en antioxidantes. En mi plato nunca faltan los vegetales porque me llenan y aportan mucha fibra! Esta es mi comida luego de entrenar, este combo de carbohidratos y proteína ayuda a acelerar mi recuperación!</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	Selfie	
	Espontánea	
	Artística	X
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	

	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	X
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 14

	
Fecha de publicación	25 de abril del 2018
Cantidad de likes	62.313
Cantidad de comentarios	1.815
Descripción (caption)	<p>Porque la fruta es una excelente merienda para mañana? Es un alimento natural, bajo en calorías pero altísimo en vitaminas, minerales y aportan un buen contenido de fibra y agua.</p> <p>En mi opinión merendar solo una pieza de fruta no es suficiente, son pocas calorías y me gusta que el perfil de macro nutrientes en cada comida sea un poco más equilibrado, siempre me gusta combinarlo bien sea con una fuente de proteína como un batido proteico (isolate whey protein) ó con una fuente de grasas buenas como un puñito de nueces = 30g, A veces ese puñito de nueces lo transforman en un puñote 😊 un exceso, por eso es bueno a veces pesar la cantidad para entrenar el ojo y así la próxima vez sabes elegir la cantidad adecuada.</p> <p>Qué fruta? Todas aportan algo beneficioso, lo importante es no abusar, que algo sea bueno no significa que puedes comerlo en exceso, una manzana está bien, dos es un exceso, una banana está bien, un plato lleno de bananas que puede contener tres es mucho.</p> <p>Si la fruta es picada como melón, piña, papaya/lechosa etc elige aproximadamente una taza, si es una pieza de fruta como manzana, banana o pera es 1, si es pequeño como el kiwi pueden ser dos. Igualmente las porciones pueden variar un poco dependiendo de tu meta en particular y metabolismo, estas son aproximaciones y lineamientos generales.</p> <p>Mis frutas preferidas son: fresas, arándanos y frambuesas porque son bajas en azúcar pero aportan muchísimos antioxidantes y fibra.</p> <p>Me gusta la papaya porque mejora muchísimo la digestión y alivia el estreñimiento.</p> <p>La manzana me fascina porque contiene una fibra potente que se llama pectina que ayuda a controlar mucho el apetito y también tiene un antioxidante llamado quercitina que es buenísimo.</p> <p>La banana me gusta porque ayuda a disminuir el antojo por</p>

	<p>el dulce y contiene mucho potasio lo cual alivia retención de líquido y es buenísimo para recuperarte. El kiwi me gusta porque no solo tiene muchos antioxidantes sino que también tiene propiedades anti bacteriales y ayuda a mejorar sistema inmunológico. Cual es tú fruta preferida? #fitness #snack#fruits #frutas #merienda</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	X
	Video	
	Álbum	
Origen	Propio	X
	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	X
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	X
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	X
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		

Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	X
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	
	Frase	
	Meme	
	Otro	
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	
	No visible	
	No promociona	X
Promoción	Uso del producto	
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

POST 15

		
Fecha de publicación	17 de abril del 2018	
Cantidad de likes	21.759 (351.909 Reproducciones)	
Cantidad de comentarios	990	
Descripción (caption)	<p>Muchos me preguntan porque me gustan tanto las panquecas 🍷 🍷 ♀ 🍷 y la respuesta es simple: las hago rapidísimo, puedo incluir los tres macronutrientes (proteína, carbo y grasa) y son deliciosas! Por más que trato de prepararme algunos desayunos salados por la mañana me cuesta mucho y siempre opto por algo dulce 😊 aunque estas panquecas también puedes comerlas por la noche! Llenan muchísimo porque la harina de coco es alta en fibra además estamos agregando linaza que aporta otro extra de fibra y grasas buenas a la mezcla, esto combinado combinado con el contenido elevado de proteína, te garantiza saciedad. Si eres de esas personas que no se llenan fácilmente o que siempre tienen hambre esta receta es una solución para ti.</p> <p>RECETA. 3 claras y 1 huevo completo: proteína, grasas buenas y vitamina D. 30g de harina de coco: alta en fibra y de baja carga glucémica, es baja en carbo. 1 cucharada de linaza molida; aporta más fibra, omega 3 y calcio. 1/2 taza de leche de almendras o agua. 1 cucharadita de canela; ayuda a regular glucosa en sangre=menos insulina. Stevia al gusto; endulzante natural cero Calorías. 1/3 taza de arándanos; fruta baja en azúcar y alta en antioxidantes.</p> <p>Esta receta es para 1 persona 😊 si la preparan utilicen en hashtag #saschafitnesspara yo verla y darle like 🍷 #fitfood#healthyrecipe #sano #recetasaludable#fitness</p>	
PUBLICACIÓN (POST)		
Formato	Foto	
	Video	X
	Álbum	
Origen	Propio	X

	Repost	
INFLUENCER		
Presencia	Individual	
	Pareja	
	Grupal	
	No aparece	X
Relaciones interpersonales	Amigos	
	Familia	
	Animales	
	Otros	
	<i>Selfie</i>	
	Espontánea	
	Artística	
	Otro	X
LOCACIÓN		
Interiores	Casa propia	
	Casa no propia	
	Lugar público	
	Medio de transporte	
	Otros	X
Exteriores	Exteriores de casa propia	
	Exteriores de casa no propia	
	Calle	
	Lugar público	
	Otro	
Geográfica	Ciudad de residencia	
	Fuera de su ciudad de residencia	
	No especifica	X
DESCRIPCIÓN (CAPTION)		
Idioma	Español	X
	Inglés	
	Otro	
Composición	Texto	X
	Emoji	X
	Menciones	
	Hashtags	X
CONTENIDO		
Mensaje	Familia	
	Vida diaria	
	Social	
	Motivación	
	Consejos	X
	Promocional	
	Concurso	
	Otro	
Tipo	Fotografía	
	Ilustración	
	Fotografía con postproducción	

	Frase	
	Meme	
	Otro	X
COMERCIAL		
Presencia de marca	Visible	X
	No visible	
	No promociona	
Promoción	Uso del producto	X
	Referencia verbal o escrita del producto	
	Material propio de la marca.	

RESULTADOS CUANTITATIVOS

Tabla comparativa entre publicaciones de *influencers*, según los resultados basados en la tabla anterior.

		Nicole Kusijanovic	Lavinia Valbonesi	María Teresa Guerrero	Rosanna Queirolo	Lorena Farias	Sascha Barboza
Formato	Foto	14	13	15	8	13	11
	Video	1	0	0	4	0	3
	Álbum	0	2	0	3	2	1
Origen	Propio	15	15	15	15	15	15
	Repost	0	0	0	0	0	0
INFLUENCER							
Presencia	Individual	10	11	12	11	5	6
	Pareja	1	0	2	0	0	0
	Grupal	0	0	1	4	0	0
	No aparece	4	4	0	0	10	9
Relaciones interpersonales	Amigos	1	0	2	4	0	0
	Familia	0	0	0	0	0	1
	Animales	0	0	1	0	0	0
	Otros	0	0	0	3	0	0
Tipo	<i>Selfie</i>	3	2	2	2	0	4
	Espontánea	6	6	6	10	3	2
	Artística	1	2	1	1	2	0
	Otro	0	1	5	2	0	0
LOCACIÓN							
Interiores	Casa propia	1	0	1	4	3	4
	Casa no propia	0	0	0	0	0	0
	Lugar público	1	2	3	0	0	2
	Medio de transporte	0	0	1	0	0	0
	Otros	3	4	2	7	7	8
Exteriores	Casa propia	0	0	0	2	0	0
	Casa no propia	0	0	0	0	0	0
	Calle	2	0	0	1	0	0
	Lugar público	4	6	8	0	1	0
	Otro	1	3	0	1	0	1
Geográfica	Ciudad de residencia	8	1	3	9	0	0
	Fuera de su ciudad de residencia	1	0	4	3	0	0
	No especifica	6	14	8	3	15	15
DESCRIPCIÓN (CAPTION)							
Idioma	Español	15	15	15	14	15	15

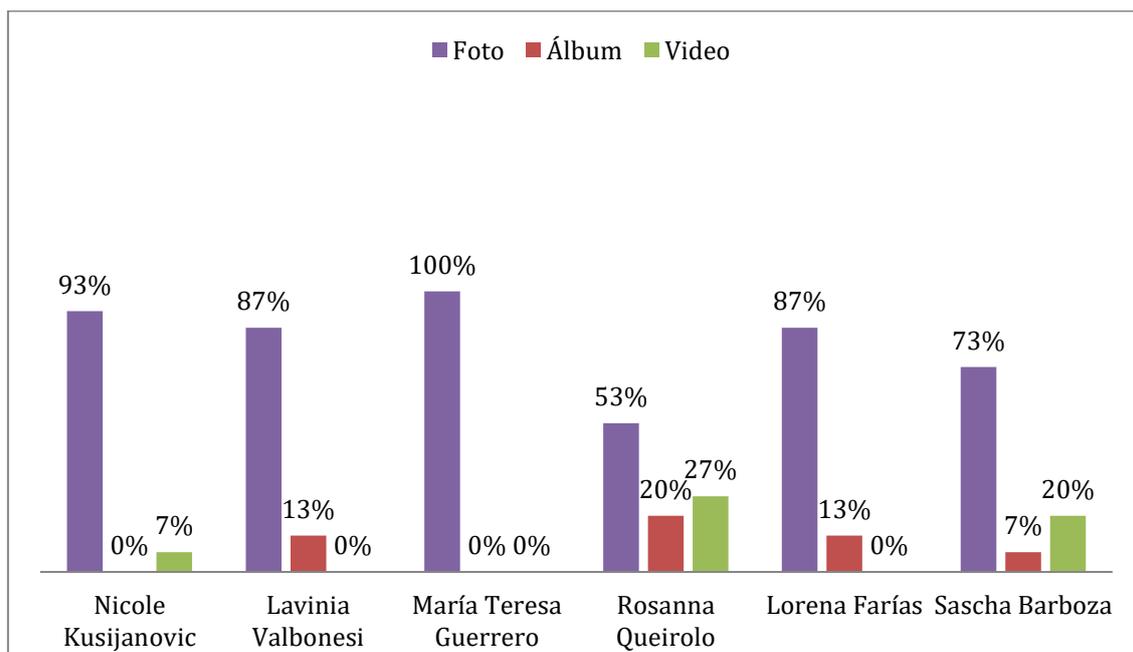
	Inglés	0	0	1	1	8	0
	Otro	0	0	0	0	0	0
Composición	Texto	14	15	15	15	15	15
	Emoji	13	15	14	14	15	5
	Menciones	6	6	10	12	9	2
	Hashtags	7	0	5	12	15	6
CONTENIDO							
Mensaje	Familia	0	0	0	0	1	1
	Vida diaria	0	5	7	7	3	2
	Social	1	1	0	0	0	1
	Motivación	8	2	2	6	3	2
	Consejos	3	5	0	2	13	13
	Promocional	5	1	9	10	4	2
	Concurso	3	1	0	15	0	0
	Otro	1	0	0	0	1	0
Tipo	Fotografía	8	12	15	15	7	15
	Ilustración	0	0	0	0	0	0
	Fotografía con postproducción	3	2	0	0	8	0
	Frase	4	1	0	0	0	0
	Meme	0	0	0	0	0	0
	Otro	0	0	0	0	0	0
COMERCIAL							
Presencia de marca	Visible	4	5	10	9	5	3
	No visible	5	2	0	1	1	2
	No promociona	6	8	5	5	9	10
Promoción	Uso del producto	4	4	7	5	3	1
	Referencia verbal o escrita del producto	5	3	5	3	3	4
	Material propio de la marca.	0	0	0	0	0	0

5.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Nota: Toda la información que aparece en los cuadros fue recolectada del Instagram de las *influencers* estudiadas, hasta al 29 de junio de 2018.

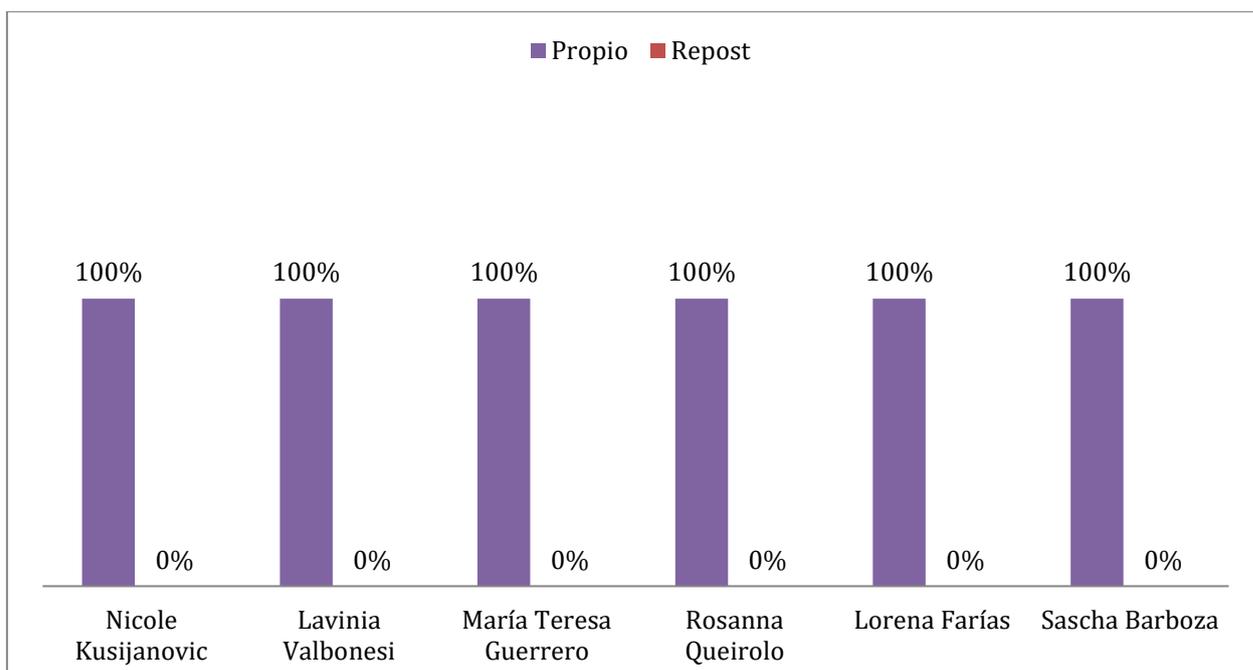
5.4.1 SOBRE LA PUBLICACIÓN

5.4.1.1 Formato



El formato más utilizado en las publicaciones es el de fotos, seguido por los videos (en la mayoría) y los álbumes en el último lugar. Nicole Kusijanovic y María Teresa Guerrero son quienes tienen mayor porcentaje de posts en formato foto (93% y 100%, respectivamente). En cambio, si bien es cierto que Rosanna Queirolo tiene el menor índice de publicaciones en fotos, es también quien más videos y álbumes ha publicado, lo cual le ha servido para mostrar sus actividades y así generar mayor interacción que el público que la sigue. Además, María Teresa Guerrero es la única que tiene el 100% de sus publicaciones con el mismo formato. Finalmente, ninguna utiliza la opción *repost* para publicar.

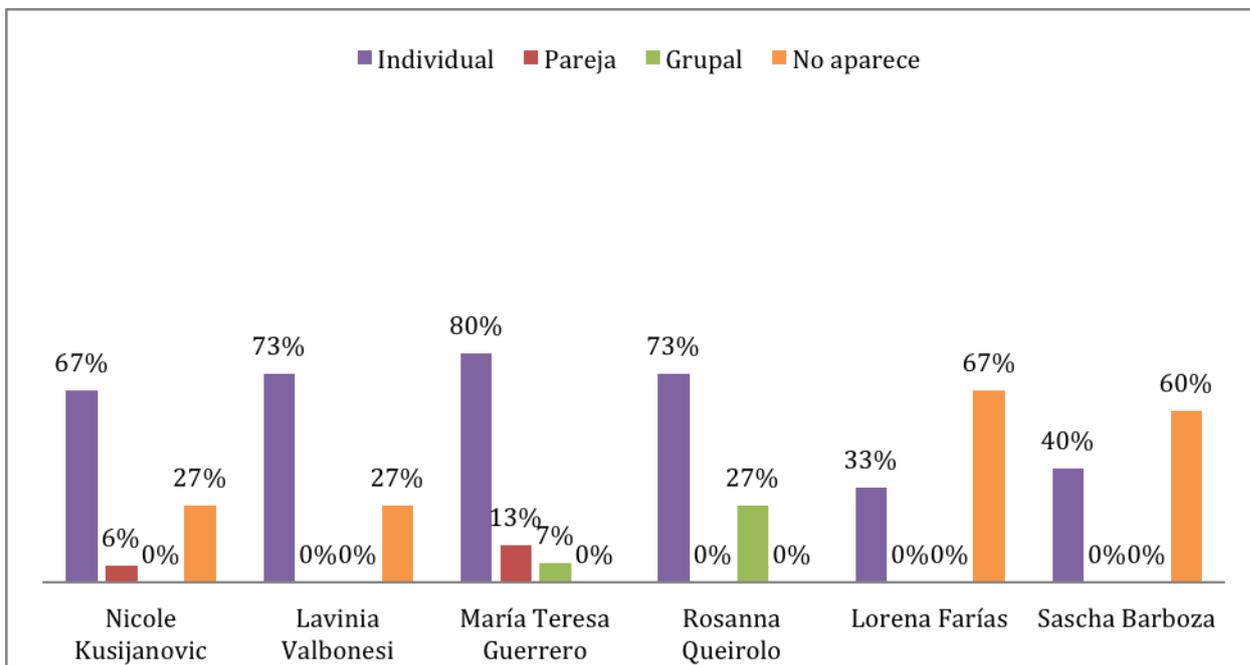
5.4.1.2 Origen del post



No se presentan publicaciones realizadas a través de *repost* o alguna aplicación externa, lo que significa que las cuatro *influencers* postean desde sus cuentas personales y son generadoras de sus propios contenidos.

5.4.2. SOBRE LA PRUBLICACIÓN

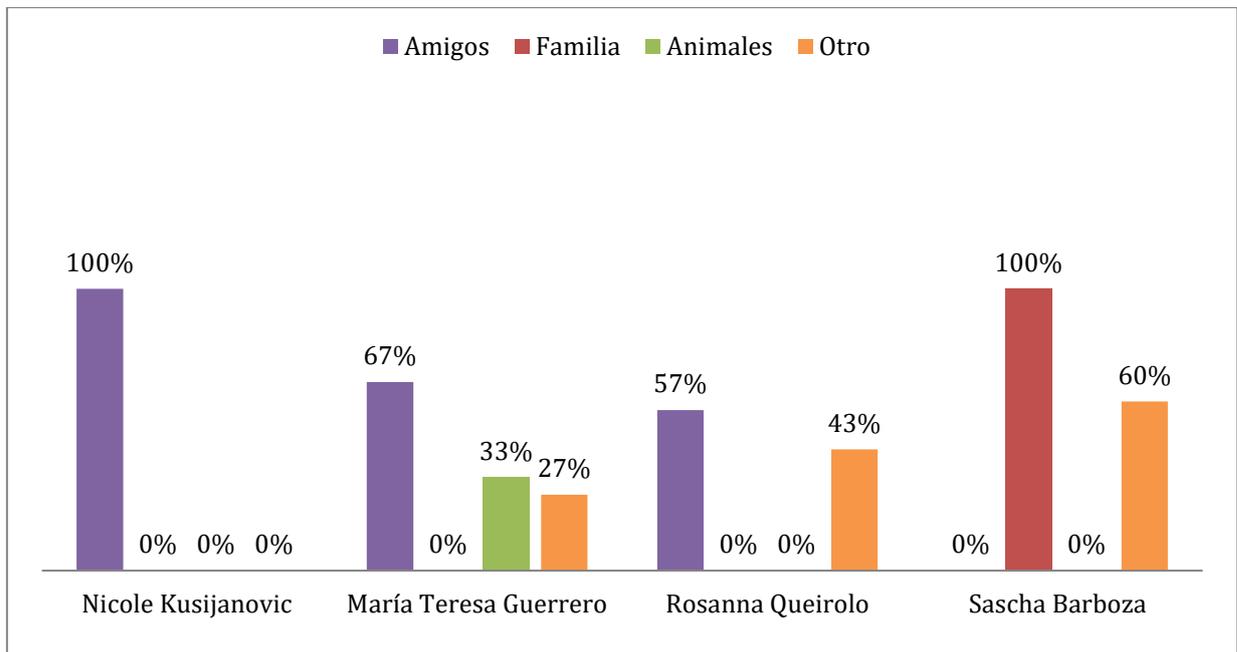
5.4.2.1 Presencia del *influencer*



De las seis personas estudiadas, Lorena Farías y Sascha Barboza, cuentan con un porcentaje mayor de fotos en las cuales no aparece. Por su parte, María Teresa Guerrero aparece en el 80% de sus fotos, siendo ella la de mayor presencia en sus contenidos, reflejando que las *instagramers* ecuatorianas tienen más presencia física en sus *posts*, a diferencia de las extranjeras quienes – pese a no aparecer en la mayor parte de ellos- publican consejos, recetas y recomendaciones que generan comentarios positivos e interacción, lo que indica que sus seguidores, además de querer verlas, valoran también otros componentes del *post*.

5.4.2.2 Relaciones interpersonales

Resultados basados exclusivamente en las de publicaciones señaladas en ‘Presencia del *influencer*’, en las cuales éste aparece con uno o más personas.



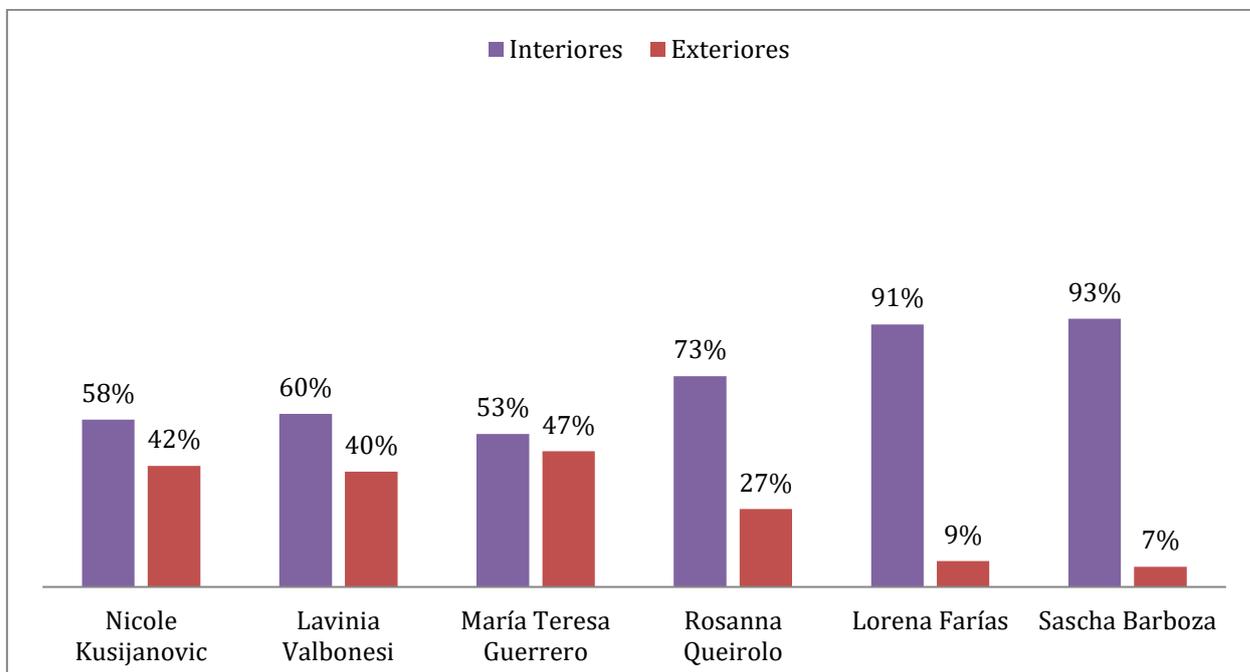
Nicole Kusijanovic aparece acompañada por un amigo en solo 1 de sus 15 fotos.

Asimismo, María Teresa Guerrero es la única que aparece con algún animal en sus publicaciones, mientras que solo Sascha Barboza aparece con familiares. Sin embargo, tanto Lavinia Valbonesi como Lorena Farías, no aparecen acompañadas en ninguna de sus publicaciones analizadas.

5.4.3 SOBRE LA LOCACIÓN

5.4.3.1 Lugar

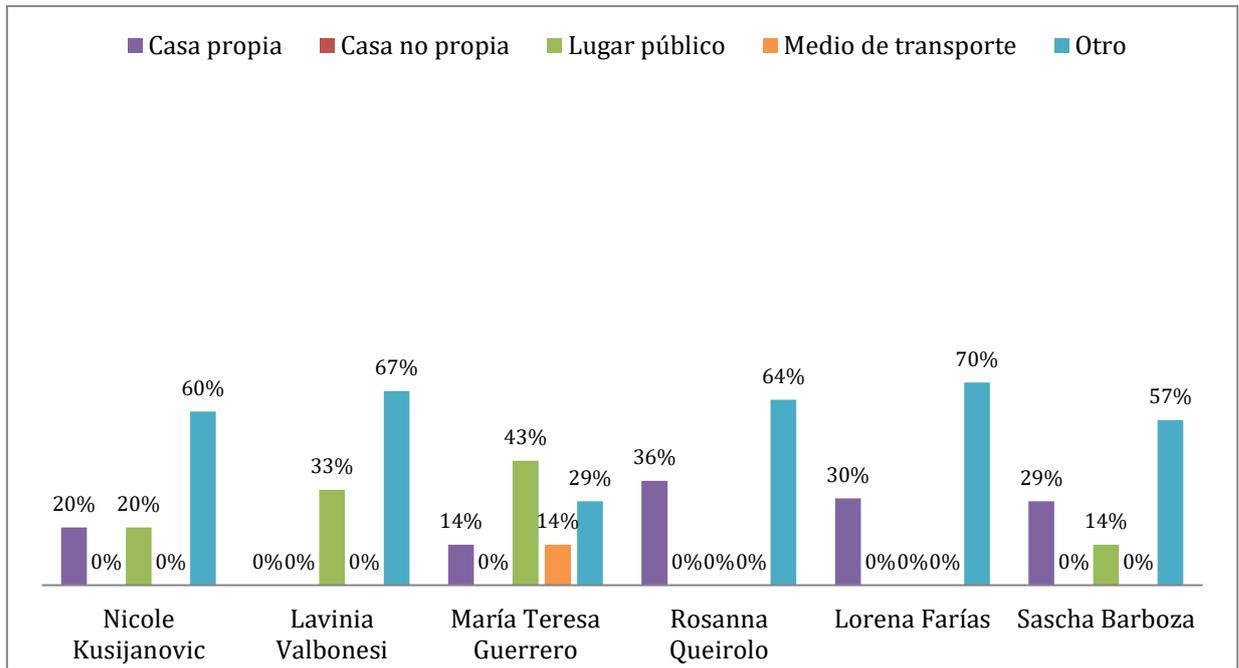
Cálculo basado solo en publicaciones que cuentan con locación definida, por lo cual no se considera imágenes digitales como frases o memes.



Todas las *influencers* aparecen más en locaciones interiores que en exteriores. María Teresa Guerrero es quien presenta mayor cantidad de publicaciones en exteriores, pues aparece ejercitándose en la mayoría de sus posteos. En cambio, Lorena Farías y Sascha Barboza presentan muy pocas publicaciones en exteriores (9% y 7%, respectivamente).

5.4.3.2 Interiores

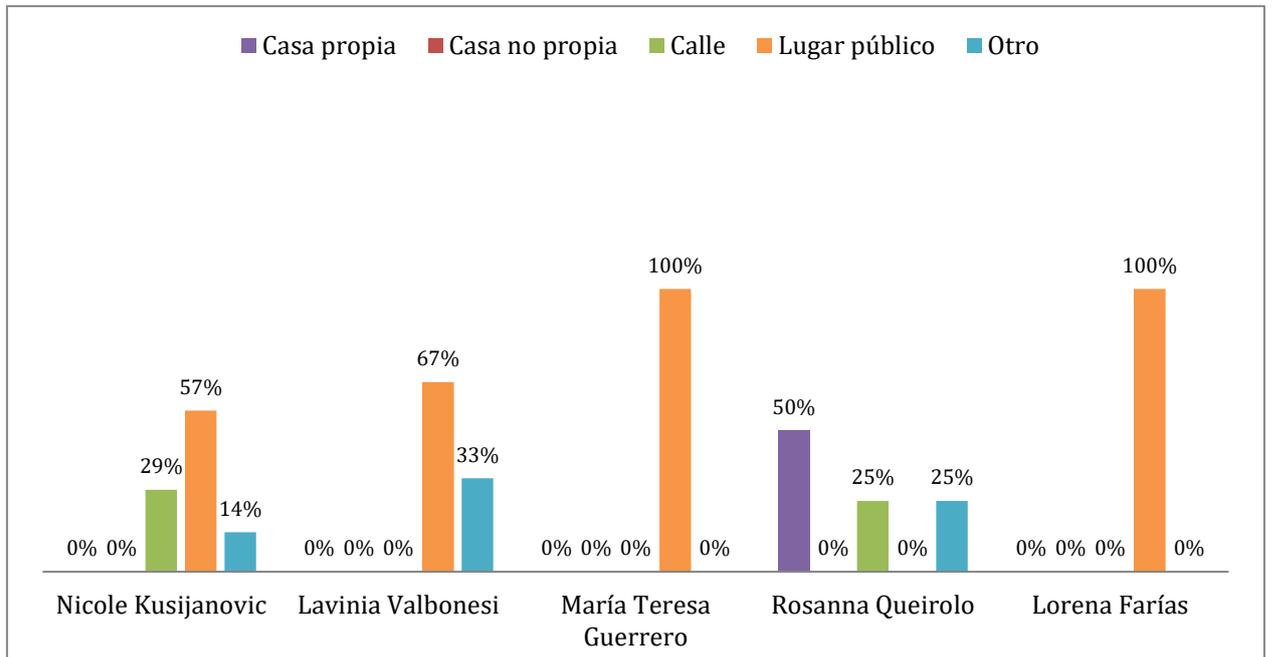
Basado en el porcentaje de publicaciones en interiores señalado en 'Locación'.



Aunque las categorías Casa y Lugar público aparecen con frecuencia, la mayor cantidad de publicaciones no se presenta en una locación correspondiente a las anteriores categorías o no se identifican claramente.

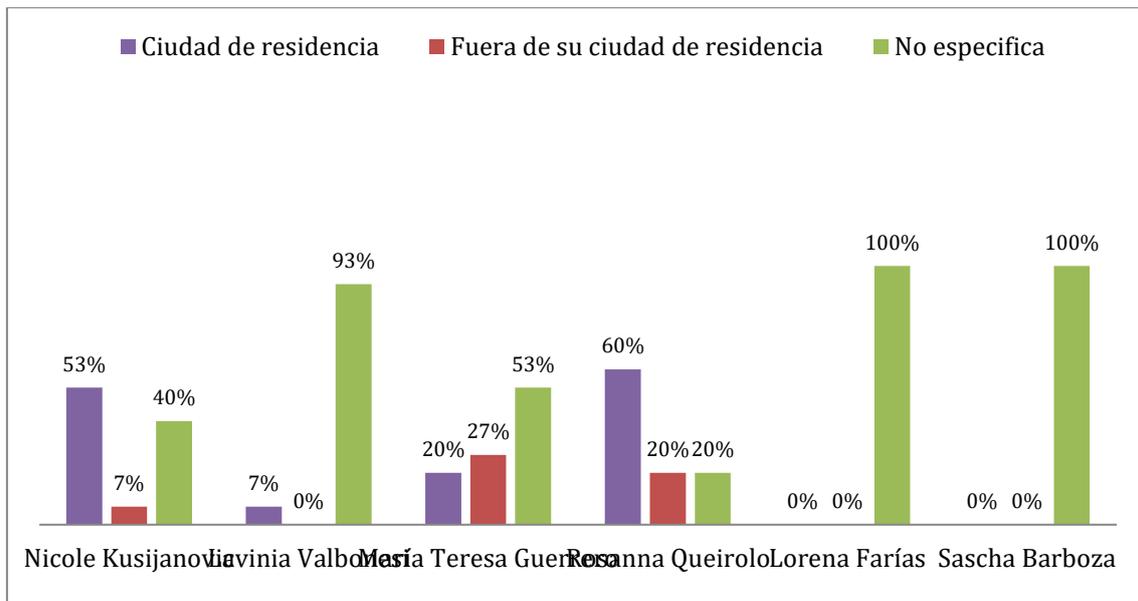
5.4.3.3 Exteriores

Basado en el porcentaje de publicaciones en exteriores señalado en 'Locación'.



La mayoría aparece en lugares públicos a la hora de estar en exteriores. Solo Nicole Kusijanovic y Rosanna Queirolo presentan contenidos haciendo ejercicios en la calle, y solamente esta última aparece ejercitándose en el patio de su casa. Sascha Barboza no presenta ninguna publicación en exteriores.

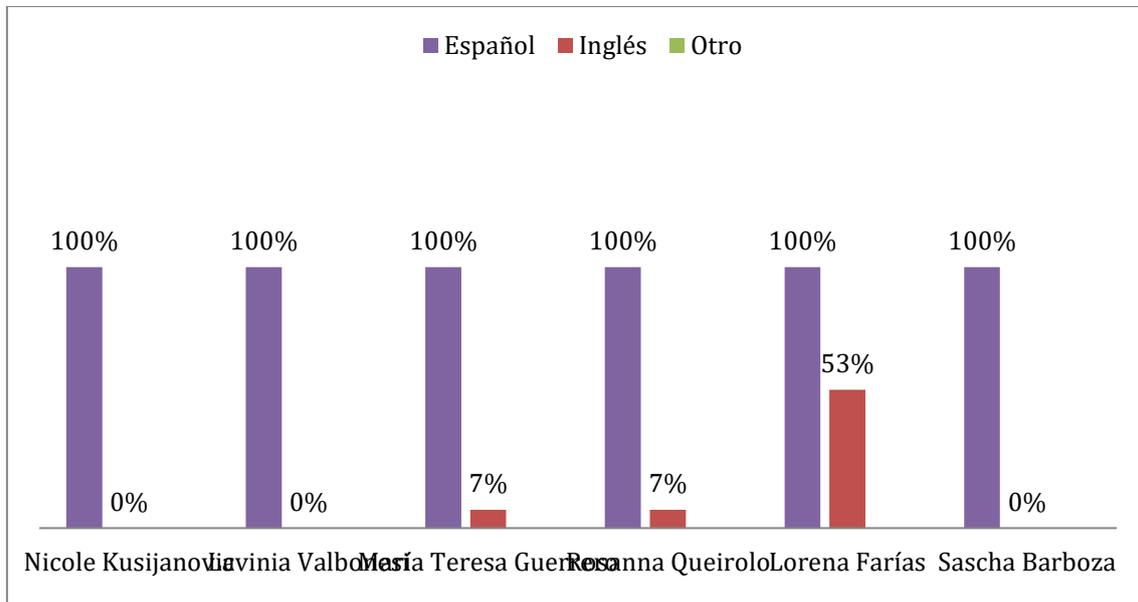
5.4.3.5 Geografía



Nicole Kusijanovic y Rosanna Queirolo son quienes más especifican su ubicación. No así Lorena Farías y Sascha Barboza quienes no lo hacen en ninguna de sus publicaciones. Ellas, al ser personajes internacionales, no delimitan de dónde son o dónde están, sino que pertenecen a una red de la cual todos son parte, y así crear un vínculo de cercanía con las personas, a pesar de la distancia física.

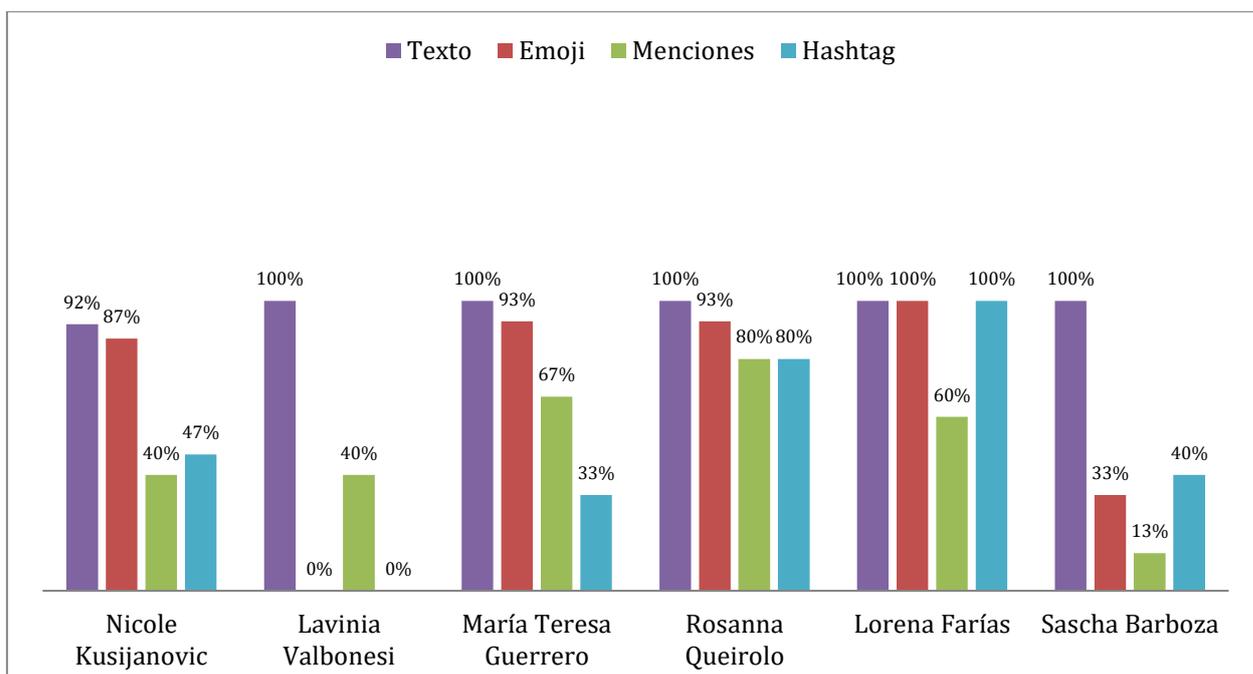
5.4.4. SOBRE LA DESCRIPCIÓN

5.4.4.1 Idioma



Todas describen sus contenidos en español, sin embargo, María Teresa Guerrero y Rosanna Queirolo en 1 de sus 15 publicaciones (7%) lo hicieron también en inglés; en cambio Lorena Farías, lo hizo en 8 de sus 15 *posts* (53%). Cabe destacar que, esto no se muestra como un factor que genere más *likes* o algún otro tipo de interacción. No se presenta otro idioma aparte de del inglés y el español.

5.4.4.2 Composición

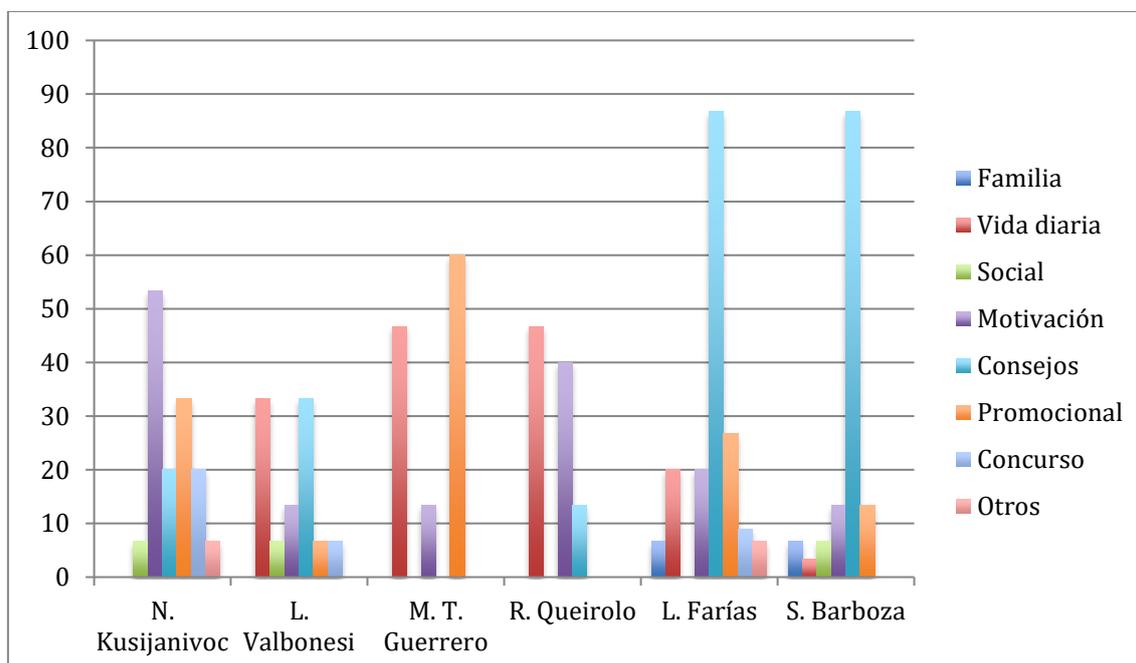


Sin duda, el texto es lo que más se utiliza en las descripciones, pues todas lo usan en el 100% de sus publicaciones, excepto Nicole Kusijanovic, quien lo hizo en 14 de sus 15 *posts* (92%). Los *emojis* también son usados con frecuencias, no así las menciones y los *hashtags*, los cuales no representan una mayoría.

Además de los elementos utilizados en la descripción de los *posts*, se observa que las descripciones de Sascha Barboza y Lorena Farías son más extensas que las de las demás, ya que además de describir la imagen ofrecen contenidos que se complementan con la publicación.

5.4.5. SOBRE EL CONTENIDO

5.4.5.1 Mensaje



Sin duda existe una gran diferencia entre el tipo de mensajes que promueven las *instagramers* nacionales y extranjeras, quienes ofrecen principalmente consejos y recomendaciones a sus seguidores.

Por ejemplo, Nicole Kusijanovic, en el 53,3% de sus publicaciones emite un mensaje de motivación; en el 33,3%, de promoción. Las publicaciones con consejos y concursos aparecieron en el 20% de los *posts*. No hay mensajes alusivos a la familia ni vida diaria.

Por su parte, Lavinia Valbonesi ofreció consejos en apenas el 33,3% de sus *posts* y en igual cantidad de publicaciones se hizo referencia a la vida diaria. Los mensajes de motivación aparecieron en el 13,3% de las publicaciones. No hay mensajes alusivos a la familia.

Por otro lado, María Teresa Guerrero es quien más promociona productos en su cuenta, pues más de la mitad de las fotos compartidas contenían un mensaje promocional (60%). Asimismo, en el 46,7% del total de publicaciones se hizo referencia a la vida

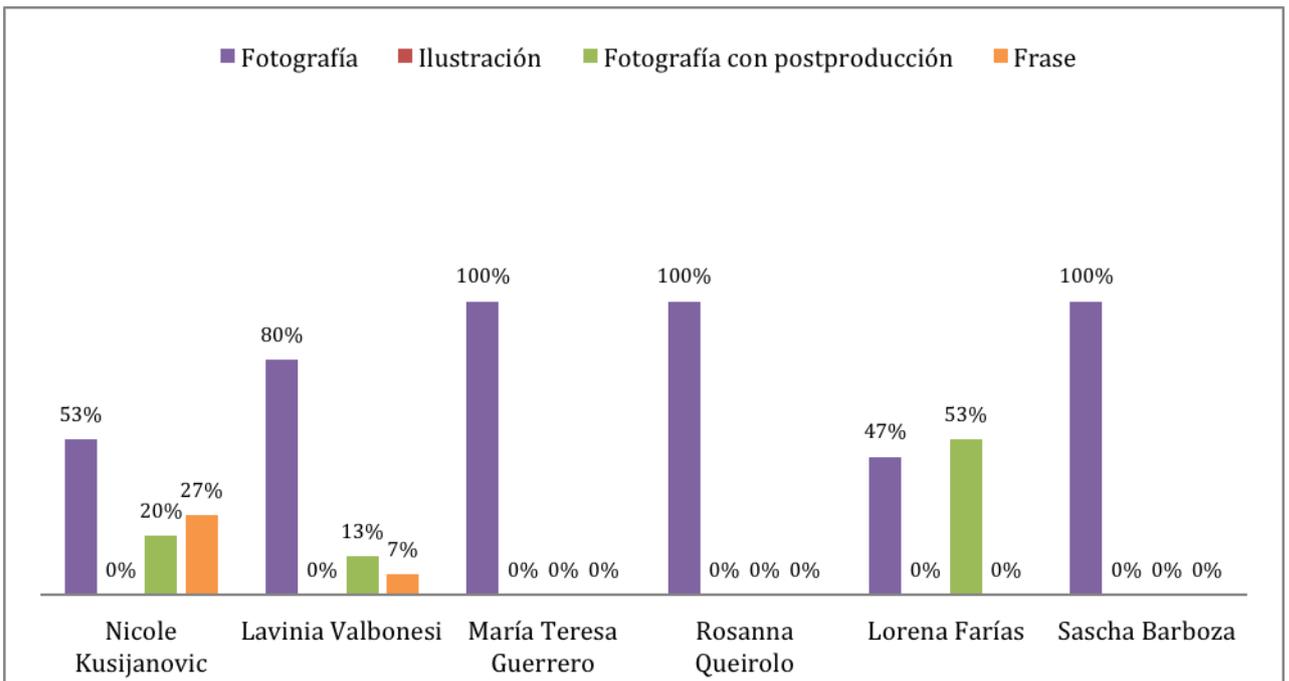
diaria y en el 13,3%, a la motivación. No registra contenidos alusivos a concursos, consejos, familia ni mensaje social.

Del mismo modo, Rosanna Queirolo presenta en primer lugar las publicaciones con mensajes promocionales (67,7%). Además, el 46,7% de los *posts* hacen referencia a la vida diaria y el 40% a la motivación. Solo el 13,3% ofrecen consejos. Tampoco hay mensajes alusivos a la familia.

En cambio, el 86,7% de las publicaciones de Lorena Farías corresponden a consejos para sus seguidores y en el 67,7% promociona algún producto. Los mensajes de motivación y los que hacen referencia a la vida diaria representan un 20% cada uno.

Finalmente, Sascha Barboza es quien dedica la mayor parte de sus mensajes los consejos (86,7%), los cuales representan un alto índice de interacción con los usuarios. Asimismo en el 13,3% de las publicaciones muestra su vida diaria; igual cantidad de posts son de motivación y promocionales. Apenas el 6,6% son acerca de la familia.

5.4.5.2 Formato

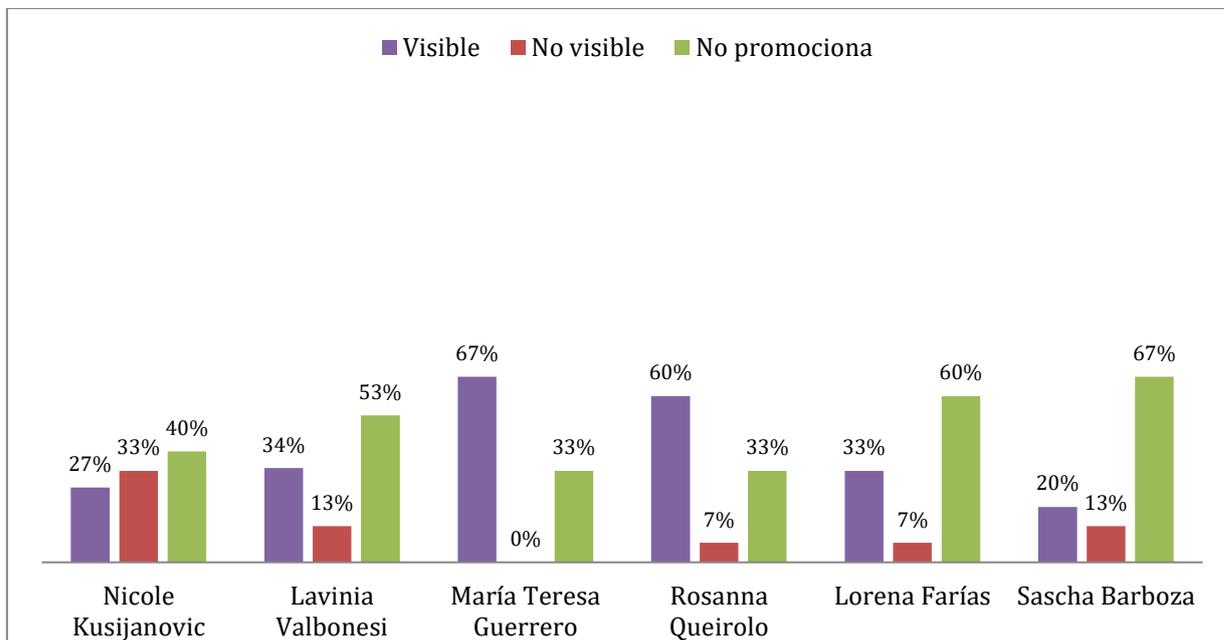


Las fotografías aparecen en primer lugar, ocupando el 100% de 3 de las 6 *influencers*.

En segunda ubicación están las fotos con postproducción, seguidas por las frases. Por su parte, Lorena Farías, no solo promueve mensajes de bienestar, sino que lo hace a través de su marca ‘No es Dieta’, la cual aparece con una línea gráfica establecida y coherente. Sin embargo, la naturalidad de Sascha Barboza en sus publicaciones logran atraer fácilmente a quienes la siguen. Al contrario, los *posts* con frases que presenta Nicole Kusijanovic no generan mayor impacto, en comparación a sus otras publicaciones.

5.4.6. SOBRE PROMOCIÓN

5.4.6.1 Presencia de marcas o productos

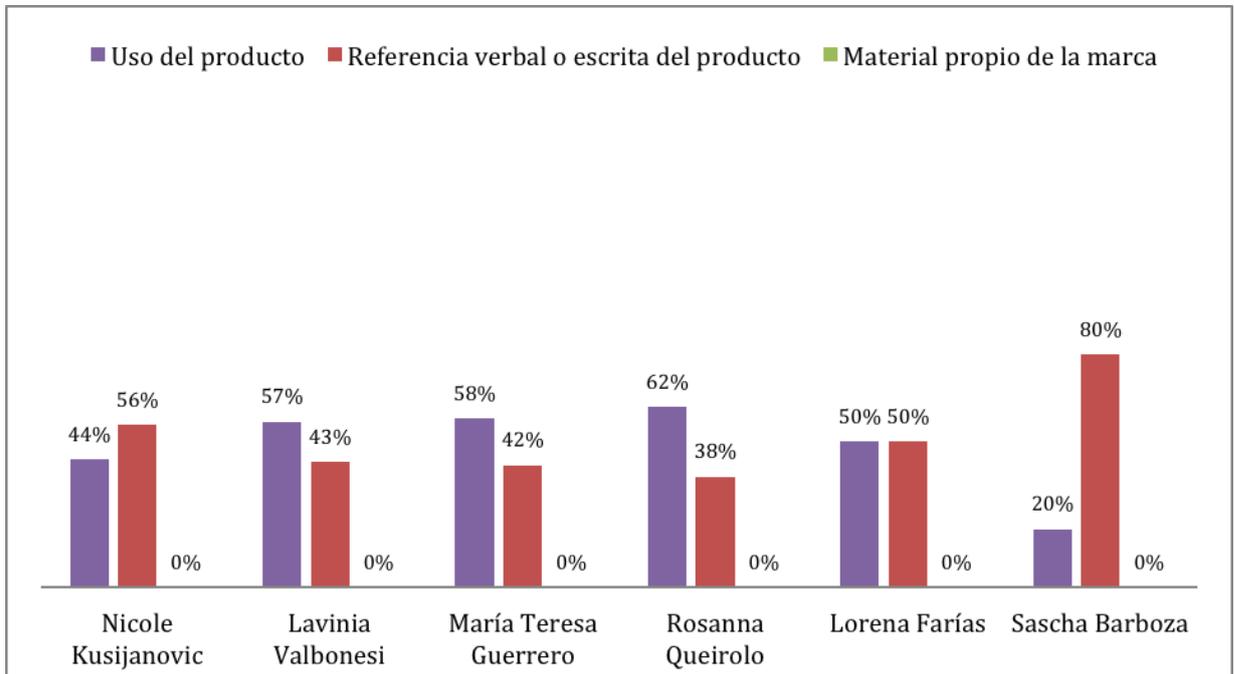


Todas las *influencers* analizadas promocionan productos en sus publicaciones, unas en mayor cantidad que otras, pero Rosanna Queirolo y María Teresa Guerrero son quienes más promoción de productos hacen en sus *posts* (en apenas el 33% no promocionan), lo cuales aparecen de forma visible en su mayoría.

Asimismo, los posteos comerciales que generan mayor interacción son en los que se promocionan productos o marcas propias, como al proteína de Sascha Barboza o la línea de ropa de María Teresa Guerrero, ya que invitan a sus seguidores a preguntarles por información de primera mano y no por marcas que solo las contratan para promocionarlas.

5.4.6.2 Promoción

Porcentajes basados en la cantidad de publicaciones en las que el *influencer* promociona alguna marca, producto o servicio.



Los promedios entre el uso del producto y la referencia verbal o escrita son parejos en su mayoría, no así en las publicaciones de Sascha Barboza, quien solo en el 20% utiliza un producto y en el 80% restante hace referencia. Nadie presenta material propio de alguna marca.

5.5 DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

En la siguiente tabla comparativa se muestran las características de los contenidos de las 6 personas estudiadas.

Nicole Kusijanovic	Lavinia Valbonesi	María Teresa Guerrero
<p>Publica principalmente fotos desde su cuenta.</p> <p>Las fotos en las que ella aparece generan mayor cantidad de <i>likes</i> y comentarios, en comparación a las fotos de frases y productos.</p> <p>La mayoría de sus fotos son espontáneas, donde aparece sola haciendo ejercicios.</p> <p>En muchas de sus fotos se muestra en lugares públicos y al aire libre, como parques.</p> <p>Generalmente, detalla que se encuentra ubicada en Madrid, ciudad donde reside.</p> <p>Sus descripciones son siempre en escritas en español, acompañadas de emojis. Las menciones y hashtags son usadas en menor cantidad.</p>	<p>Sus publicaciones son fotos en su mayoría y álbum en menor cantidad.</p> <p>En muchas de sus fotos aparece de forma espontánea, y en otras sube platos de comida.</p> <p>Las fotos en las que sale ella generan mayor interacción que las de los platos de comida.</p> <p>El <i>post</i> que mayor interacción generó con sus seguidores es de tipo concurso.</p> <p>La mayoría de sus <i>posts</i> son en lugares abiertos como playas.</p> <p>No usa con frecuencia la geocalización para detallar su ubicación.</p> <p>Todas las descripciones de sus fotos están en español y están siempre</p>	<p>Solo publica fotos individuales.</p> <p>Ella aparece en todas sus publicaciones.</p> <p>En la mayoría de sus fotos aparece sola, sin embargo es la única que publicó una foto con un animal, siendo ésta una de las publicaciones con mayor cantidad de <i>likes</i>.</p> <p>Sus fotos son espontáneas en su mayoría y otras son consideradas como artísticas, pues son sesiones de fotos.</p> <p>La mayor parte de los posts son en exteriores, donde aparece haciendo diferentes tipos de ejercicio como natación, ciclismo, y atletismo.</p> <p>Se muestran imágenes publicadas desde diferentes ciudades, mayormente de Estados Unidos, país donde ella reside.</p>

<p>El hashtag más utilizado es #TieneQueCostarte, el cual pretende motivar a sus seguidores a una vida de ejercicio.</p> <p>En la mayoría de sus publicaciones no promociona productos comerciales; sin embargo sí promueve productos relacionados al deporte a la vida sana como proteínas y ropa deportiva.</p>	<p>acompañadas de emojis. No usa hashtags.</p> <p>Entre las cuentas que promociona, hay cuentas comerciales y amigos.</p> <p>En sus publicaciones promueve una alimentación saludable y da consejos a sus seguidores.</p>	<p>Las publicaciones están en español, a excepción de una que fue escrita también en inglés.</p> <p>A pesar de que en gran parte de sus <i>posts</i> muestra su estilo de vida en su día a día, en la mayoría promociona productos vinculados al <i>fitness</i>, principalmente su propia línea de ropa.</p>
<p>Rosanna Queirolo</p>	<p>Lorena Farías</p>	<p>Sascha Barboza</p>
<p>Publica fotos en mayor cantidad, pero también sube videos e imágenes en formato álbum.</p> <p>Tiene presencia en todos sus <i>posts</i>.</p> <p>En la mayoría de sus publicaciones aparece de forma espontánea haciendo ejercicio. En unas sale sola y en otras –especialmente en los álbumes- lo hace con amigos, compañeros de gimnasio y la audiencia.</p>	<p>Publica mayormente fotos individuales, pero también álbumes.</p> <p>No tiene mucha presencia en sus fotos, pues lo que más publica son imágenes de comida.</p> <p>En los álbumes presenta evidencias de cambios y resultados de sus clientes.</p> <p>Las fotos de alimentos tienen un plano cerrado, por lo cual no se distingue</p>	<p>Sus publicaciones generan la mayor cantidad de interacciones con sus seguidores.</p> <p>La mayoría de sus <i>posts</i> son fotos, aunque también publica videos y álbum.</p> <p>En la mayor parte de sus publicaciones no tiene presencia.</p> <p>En las fotos que sale, aparece principalmente en</p>

<p>Su publicación con mayor interacción, es en la que aparece promocionando su marca de helados saludables.</p> <p>Su casa, donde promociona productos alimenticios y de higiene personal; y el gimnasio, donde entrena y realiza competencias y conferencias, son los lugares de mayor presencia.</p> <p>Todas las descripciones fueron escritas en español, a excepción de una, la cual fue escrita completamente en inglés.</p> <p>Muchas de sus publicaciones son promocionales y vinculan los productos con su vida diaria.</p> <p>Para promocionar productos, se muestra utilizándolos y los menciona en la descripción.</p>	<p>con claridad la locación.</p> <p>Ninguna de sus publicaciones indica la ubicación a través de geolocalización.</p> <p>Las descripciones de sus <i>posts</i> están en español, pero más de la mitad de ellos también fueron escritos en inglés.</p> <p>Uso frecuente de <i>emojis</i>, menciones y hashtags. Las menciones corresponden en su mayoría a productos <i>light</i>.</p> <p>El <i>hashtag</i> más utilizado es #TeamNoEsDieta, el cual promueve una comunidad digital a favor de la vida saludable y la buena alimentación.</p> <p>Descripciones extensas, pero la mayoría consisten en recetas saludables y consejos para sus seguidores.</p>	<p>formato <i>selfie</i>.</p> <p>La mayoría de sus publicaciones se muestran platos de comida, con su receta en la descripción.</p> <p>Ninguno de sus <i>posts</i> indica su ubicación.</p> <p>Las fotos de su hija, generan gran cantidad de interacción con sus seguidores.</p> <p>Las descripciones de sus fotos son extensas pero cuentan historias.</p> <p>Casi todas sus publicaciones incluyen consejos saludables, vinculados con su vida diaria.</p> <p>Entre los posts promocionales, se destaca la promoción de sus propios productos como proteína, sus recetas, etc.</p>
--	---	---

5.6 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Definitivamente en la sociedad de red que expone Castells, las distancias entre las personas son cada vez más cortas, a tal punto que hoy en día podemos ser ‘amigos’ de quienes admiramos, pertenecer a su misma comunidad o incluso enviarle mensajes directamente. Este cambio permite que todos los usuarios puedan ponerse en contacto, compartir intereses y construir comunidades virtuales para relacionarse.

En el caso de la cultura del *wellness*, muchas personas comparten sus experiencias, dificultades y logros, pero también nacen conversaciones de apoyo y colaboración entre ellas. Por eso, considerando que el bienestar abarca más que solo la parte física y estética, vale reconocer que las redes sociales, además de acercarnos, también han despertado el narcisismo en el que todos buscan exaltar y construir un ‘yo digital’ para ‘ser quien quiero ser’ (Meirinhos, 1999). De este modo, estas personas -al estar detrás de una pantalla y no atados a un cuerpo real- pueden moldear una identidad que les permita sentirse más libres y confiadas a la hora de hacer una pregunta a estas referentes de la cultura *wellness*, sin sentirse juzgadas por su peso o aspecto físico.

Por otra parte, de acuerdo a las ‘armas de la influencia’ que expone Cialdini (2001), todos tenemos la posibilidad y la capacidad de convertirnos en *influencers*, pues son características que podrían estar a nuestro alcance; no obstante, no todos lo consiguen. El problema está en que se confunde el tener muchos seguidores con ser muy famoso o con ser muy influyente. Indudablemente, una persona podría ser famosa e influyente a la vez, pero no necesariamente está ligada una cualidad con la otra, pues un *celebrity* no siempre es un *influencer*.

Ahora, queda claro que para ser *influencer*, no necesariamente se debe ser famoso. La fama hace alusión a ser conocido, lo cual muchas veces se vuelve un resultado, como en

el caso de Sascha Barboza, quien nació en Instagram sin ser famosa y hoy no solo posee casi 3 millones de seguidores de, sino también un nivel de *engagement* cada vez más sólido, lo cual es mucho más valioso.

Sin duda, Sascha cumple con todos los requisitos ya que es una persona recíproca que le contesta a sus seguidores, está atenta a lo que está pasando en las redes sociales, les entrega sus conocimientos a través de *tips* de ejercicios, recetas y secretos para bajar de peso o mantenerse en forma. Tiene compromiso con su audiencia, ya que realiza frecuentes publicaciones que ayudan a otras personas a mejorar su salud y estado físico. Es coherente porque también se alimenta correctamente y hace ejercicios, pero sobretodo es creíble, ya que también publica sus defectos y se muestra como una persona normal, igual que cualquier mujer que pasa por diferentes cambios físicos. Todo esto, la ha ayudado a generar vínculos más fuertes con la gente.

Por su parte, la cuenta de Lorena Farías es mucho más profesional que personal. Ella es recíproca, pues le contesta a sus seguidores y ofrece consejos con la autoridad que le da su preparación académica; pero a pesar de que sus contenidos están dirigidos hacia sus seguidores y sus publicaciones son constantes, suele mostrar una vida perfecta, con la cual es difícil lograr identificación con un público que busca seguir a alguien con las mismas luchas que ellos. Esto nos muestra cómo el nivel de agrado de las audiencias digitales ya no pasan tanto por la perfección con la que se mostraban las celebridades de televisión en años anteriores, sino por los personajes reales, con defectos y problemas como los nuestros, pero al mismo tiempo, con la capacidad para poder superarlos.

Así, la publicidad busca ser cada vez más natural, especialmente en los medios digitales, involucrándose y comprometiéndose con un estilo de vida como el *wellness*, por ejemplo, a través de nuevos actores que pueden crear contenidos de valor en la red

(Fernández, 2017). Por eso, en esta investigación se estudian casos de mujeres comunes que dan consejos que les permite a sus seguidores mejorar su calidad de vida. A través de esta interacción, ellas pueden influir en las decisiones de compra de los usuarios.

Pero siempre debemos ver las dos caras de la moneda, pues tampoco todas las *instagrammers* pueden ser calificadas como *influencers*. En el caso de Lavinia Valbonesi, vemos que su cantidad de interacciones la ubica en el segundo lugar entre las estudiadas, no obstante resulta interesante notar que la mayor cantidad comentarios que recibe son acerca de su apariencia física, más que por los consejos o contenidos relacionados al *wellness*. Si bien es cierto, es una persona común que tiene muchos *likes*, que provoca simpatía, es coherente y tiene aprobación social (Cialdini, 2001), pero no es considerada como una líder de masas (Hatch, 2012).

Por su lado, Nicole Kusijanovic, cuyos números no son muy altos, proyecta una imagen dulce y el tono de voz que utiliza en sus rutinas es suave, lo cual puede confundirse con falta carácter y autoridad. Sin embargo, es importante destacar que la mayor parte de comentarios recibidos están relacionados a la actividad física y ella responde la mayoría de ellos, lo cual la convierte en un personaje cercano para sus '*activegirls*', como llama a sus seguidoras.

Por el contrario, María Teresa Guerrero, publica mayormente su vida personal, sus carreras, sus logros y contenidos promocionales. No ofrece *tips* de ejercicios o forma de comer para mantenerse en forma o bajar de peso. Por eso, se las podría considerar como *celebrity*, más que *influencer* ya que -como indica Ohanina (1991)- cuenta con altos grados de atención mediática y memorabilidad, pero su participación se ve marcada por su fama más que por su grado de influencia en las redes.

En adición a esto, Rosanna Queirolo cumple el mismo perfil que María Teresa Guerrero, sin embargo, ella ha estado alejada de las pantallas durante más tiempo y se ha volcado hacia lo digital y emprendimientos relacionados *alfitness*. Además, sus contenidos al ser distintos y más apegados a los consejos, recomendaciones y vida diaria (como Sascha Barboza), genera mayores interacciones.

En definitiva, los tiempos han cambiado: mientras los medios masivos piensan, justamente, en ser cada vez más masivos, las nuevas tendencias nos llevan hacia el otro extremo, donde se apunta a crear relaciones de valor más personales. La agencia *The Social Media Family* a través de su clasificación de influencers, corrobora que lo esencial no está en el alcance que puedan llegar a tener con la cantidad de sus seguidores, sino en su compromiso con ellos, ya sea en comunidades reducidas pero activas y participativas.

5.7 CONCLUSIONES

Al analizar las publicaciones de las *wellness influencers* se pudo identificar que técnicamente sus *posts* están compuestos por los mismos elementos como imágenes atractivas o *emojis* en sus descripciones; sin embargo, las respuestas que generan no son iguales, debido al tipo de contenidos que exponen (recetas, consejos, vida personal) y cómo lo presentan ante sus seguidores, además de la forma en que se proyectan ante los usuarios y la construcción de credibilidad, confianza y autoridad entre ellas.

Para obtener esta información se categorizaron los formatos que utilizan los *wellness influencers*, siendo las fotos las de mayor uso, sin embargo también utilizan videos como cápsulas para promocionarse. Además, se descubrió que las imágenes por sí solas, no valen más que mil palabras, pues los consejos escritos en las descripciones –los cuales funcionaban como complemento de la imagen- son los que generaron mayor interacción e incluso abrieron espacios de conversación entre *influencer* y usuarios.

Aparte de esto, se pudo comprobar que no existe relación directa entre la cantidad de seguidores y el nivel de *engagement*, puesto que el número de seguidores no determina el nivel de influencia o fama de una persona. Efectivamente, no tiene sentido tener muchos seguidores si éstos no representan una comunidad activa y participativa; como ocurre en el caso de María Teresa Guerrero, por ejemplo, quien a pesar de tener casi 1 millón de seguidores, apenas el 0,004% de su público comenta en sus contenidos. Si bien es cierto que el *engagement* hace referencia a la cantidad de interacciones, se debe considerar qué tipo de comentarios se generan.

Además, tomando en cuenta que se estudiaban tanto *influencers* locales como extranjeras, se logró evidenciar que aunque sí existe diferencia entre ellas, éstas no se deben a su lugar de nacimiento o de residencia, sino de lo que transmiten en su

contenido y en la construcción de su marca personal, ya que el mundo digital permite mantener un lenguaje universal, capaz de generar un alto alcance e identificación con cualquier persona. No se trata de dónde vienes, sino hacia dónde llevas tu mensaje. Por ejemplo, siendo ambas *instagramers* internacionales, vemos cómo Sascha Barboza posee cifras muy superiores a las de Lorena Farías, cuyos contenidos no logran impactar significativamente.

Del mismo modo, al hablar de diferencias, se debe señalar el lenguaje y el estilo manejado por *celebrities* e *instagramers* es totalmente distinto. Las *celebrities* tienen arraigado unos códigos de comunicación que arrastran desde el mundo televisivo, pero que se contraponen con el lenguaje simbólico del Internet, a tal punto que deben adaptarse para convivir. Por ejemplo, al promocionar algún producto, las personas que vienen de la pantalla, lo hacen como si estuvieran haciendo una mención o un comercial; en cambio, quienes dominan y entienden el lenguaje digital, lo hacen de una forma más sutil, lo cual no significa que sea menos poderoso.

Finalmente, este estudio ha permitido cumplir los objetivos planteados y distinguir entre *celebrities* e *influencers*. Los resultados obtenidos nos invitan a ser más analíticos con este tema y sobre todo a no catalogar como *influencer* a una persona por el simple hecho de tener muchos seguidores.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Erazo, E., & Muñoz, G. (2007). Las mediaciones tecnológicas en los procesos de subjetivación juvenil: Interacciones en Pereira y Dosquebradas, Colombia. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud.
- Shimp, T. A. (2000). Advertising Promotion: Supplemental Aspects of Integrated Marketing Communications, 5ª ed. Dryden Press, Fort Worth, TX.
- White, E. 2004. Found in translation. Wall Street Journal. 244 (56), B1-B6.
- Arellano, R., Rivera, J y Molero, V.M. (2013). Conducta del consumidor. Estrategias y políticas aplicadas al marketing. ESIC Editorial (3ra ed).
- Phil González. Instagram, mucho más que fotos. (2016)
- Desenredando la Red. Las 50 cifras y estadísticas más importantes de las redes sociales en 2017. (Manolo Rodríguez, 2017).
- La expansión de las redes sociales. Un reto para la gestión de marketing. María de los Ángeles Oviedo García, Miriam Muñoz Expósito y Mario Castellanos Verdugo.
- Deniz, A., Gödekmerdan, L., & Yüce, A. (2011). A Study on Determining the Lifestyles of Consumers who buy Global Branded Products. Cumhuriyet Universitesi Journal of Economics & Administrative Sciences.
- Canning, L.E. and West, D. 2006. Celebrity endorsement in business markets. 22nd IMP Conference. University of Bocconi, Milan.
- Stearn, A. (2015). Make Instagram work for your Business. The complete guide to marketing your business, generating leads, finding new customers and building your brand on Instagram,19-20.
- Ramos, J. (2015). Instagram para empresas.

- Martínez, D., Sanz, M. (2001). Entrenamiento en Habilidades Sociales Aplicado a Jóvenes Tímidos. Trabajo de Diploma. Universidad de Oriente. Cuba.
- Brown, C., & Czerniewicz, L. (2010). Debunking the “digital native”: beyond digital apartheid, towards digital democracy. *Journal of Computer Assisted Learning*, 2
- Carricajo, C. (2015). Marketing de influencers: una nueva estrategia publicitaria. Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid.
- Cialdini, R. B. (2001). *Influence: Science and practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Arturo Torres. ¿Qué es el wellness? El nuevo bienestar mental y físico.
- Redes Sociales y Antropología. Silvia Gómez y José L. Molina.
- Prenksy, Mark (2001a): «Digital Natives, Digital Immigrants. Part 1», en *On the Horizon*.
- Tapscott, Don (1998): *Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation*. Nueva York.

9. PÁGINAS WEB CONSULTADAS

- Launch Metrics: <https://www.launchmetrics.com/es/recursos/blog/marcas-deportivas-e-influencers>
- El espectador: <https://www.elespectador.com/opinion/el-endorsement>
- Psicología y Mente: Fitness Coach vs Personal Trainer: la Psicología en el gimnasio. <https://psicologiaymente.net/deporte/fitness-coach-vs-personal-trainer-psicologia-gimnasio>.
- Wellness: La nueva tendencia de bienestar . <https://www.nestle-contigo.cl/nutricion/mas-nutricion/wellness-la-nueva-tendencia-de-bienestar>
- Funds and Markets. Celebrity endorsement, la nueva publicidad online. 2015.
- Bordas, E. (2016). Influencer Marketing: ¿Quiénes son y qué ganan las marcas? <http://www.puromarketing.com/30/26119/influencermarketing-quienes-son-ganan-marcas.html>
- Hatch, H. (27 de julio de 2012). Merca2.0. ¿Quiénes son realmente?: <http://www.merca20.com/influenciadores-quienes-son-realmente/>