

HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Eating habits during COVID-19 confinement

Aguirre María Alejandra ^{*1}, Chimborazo Mónica ², Gómez Luis ², Marquina Alexandra ²,
Pichazaca Byron ², Zhunaula Bryan ²

¹ Docente carrera de Enfermería Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues.

² Estudiante de la carrera de Enfermería Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues.

* maaguirreq@ucacue.edu.ec

Resumen

La enfermedad originada por el SARS CoV-2, ocasionó una pandemia a nivel mundial declarada el 19 de marzo del 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El virus del COVID-19 provocó cambios drásticos en la vida de las personas especialmente en los hábitos alimenticios. **Objetivo:** Revisar la literatura actual sobre los hábitos alimenticios durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19. **Metodología:** Se realizó una revisión sistemática, la muestra estuvo conformada por 12 artículos de lectura completa. La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, FAO, OMS y Google Scholar. **Resultados:** Durante el confinamiento se dieron modificaciones en los hábitos alimenticios como el consumo excesivo de carbohidratos y lípidos, mayor ingesta de alimentos durante el día y disponibilidad de tiempo para realizar recetas. **Conclusión:** Las familias deberían tener un mejor estilo de vida, seleccionando productos saludables, horarios establecidos que no interrumpan las actividades cotidianas, generando sensibilización sobre la importancia de la adecuada alimentación y los efectos de la mala nutrición en la salud.

Palabras Clave: Hábitos alimentarios, confinamiento, COVID-19.

Abstract

The disease caused by SARS CoV-2, caused a worldwide pandemic declared on March 19, 2020 by the World Health Organization (WHO). The COVID-19 virus caused drastic changes in people's lives, especially in eating habits. **Objective:** To review the current literature on eating habits during confinement due to the COVID-19 pandemic. **Methodology:** A systematic review was carried out, the sample consisted of 8 articles that were fully read. The search was carried out in the following databases: Dialnet, Scielo, FAO, WHO and Google Scholar. **Results:** During confinement there were modifications in eating habits such as excessive consumption of carbohydrates and lipids, greater food intake during the day and availability of time to make recipes. **Conclusion:** Families should have a better lifestyle, selecting healthy products, established schedules that do not interrupt daily activities, generating awareness about the importance of adequate nutrition and the effects of poor nutrition on health.

Key words: Eating habits, confinement, COVID-19.

Introducción

La pandemia por COVID-19 no ha dejado ningún ámbito de nuestras vidas sin afectar. La alimentación y nutrición de individuos y de la población se han visto forzosamente afectados; ha cambiado la distribución, disponibilidad y acceso a los alimentos y, posiblemente, inclusive su forma de producción. De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), “la mayoría de las evaluaciones actuales prevén una contracción en la oferta y la demanda de productos agrícolas, señalando posibles interrupciones en el comercio y la logística” (1).

La actual emergencia sanitaria por Covid- 19 representa uno de los retos más grandes en materia de salud pública de los tiempos modernos, los países se vieron obligados a implementar estrategias preventivas para reducir la transmisión en la comunidad, basadas en el aislamiento social preventivo y períodos de confinamiento, lo que provocó cambios drásticos en la vida de las personas (1).

En plena crisis por la COVID-19, el consumo alimentario pasó a llevarse a cabo en su totalidad en los hogares y se podría suponer que la pandemia ha modificado los ambientes y hábitos alimentarios, incluyendo cambios en la forma en que adquirimos los alimentos, en su preparación y en el consumo. A nivel mundial varios países desarrollaron una serie de medidas de contención para poder enfrentar este brote pandémico, en el caso de Ecuador, la respuesta ante esta emergencia comenzó en febrero de 2020 obligando al confinamiento y distanciamiento social (2).

La modificación de las actividades cotidianas trasladadas a los hogares, sumado al temor de las familias frente al contagio, motiva la hipótesis de la modificación del consumo de alimentos en unos casos orientado a superar las recomendaciones diarias y en otros derivados de la pérdida de empleo a una incapacidad para poderlo alcanzar. Durante este período de tiempo se produjo una modificación en el estilo de vida que se relaciona con hábitos de alimentación y limitada práctica de ejercicio físico de los ciudadanos a causa del confinamiento, situación que puede llevar a un incremento de la ansiedad que, a su vez, puede afectar de manera significativa a la práctica cotidiana. Por tal motivo llevar una dieta saludable se establece como uno de los más importantes factores para una adecuada y óptima salud; una nutrición inadecuada proporciona mayor riesgo de enfermedades o de un desbalance nutricional (3).

Finalmente, este trabajo se buscó revisar la literatura actual sobre los hábitos alimenticios durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19. A través de los resultados se podrán establecer acciones correctivas sobre posibles factores de riesgo nutricional que pudieran incidir en el estado de salud general y en la calidad de vida de los pobladores, además servirán como base de futuras investigaciones que aporten como solución a esta problemática.

Metodología

Revisión integradora de la literatura realizada en la base de datos: Google Scholar, Dialnet, Scielo, LILACS, Medline Plus, OMS, FAO y RENC se utilizó como descriptores: “Hábitos alimentarios”,

“Confinamiento”, “Cambios durante el aislamiento por COVID-19” y “Cambios alimenticios por COVID-19”. Se incluyeron artículos publicados entre el período de 2019 a 2020 en español e inglés.

Esta revisión fue guiada por la siguiente pregunta orientadora definida considerando la población o problema de interés, intervención que hay que realizar en el contexto del estudio: ¿Cómo se modificaron los hábitos alimentarios durante el confinamiento?

Más tarde fue definido para la búsqueda de estudios primarios en bases de datos electrónicas: Google Scholar, Dialnet, Scielo, LILACS. A partir de la consulta de Descriptores en Ciencias de la Salud (DECS), Medline Plus, FAO, OMS y RENC.

Con el fin de garantizar una amplia búsqueda en Google Scholar los términos de la búsqueda se realizó como descriptor y palabra clave. La intersección entre estos descriptores, utilizando las conexiones de tipo Booleano AND, OR y NOT. La recogida de datos se produjo en noviembre y diciembre 2020.

Para la selección de las publicaciones se realizó la aplicación de las estrategias de búsqueda, criterios de inclusión y exclusión de forma secuencial. Así, los estudios resultantes fueron analizados con base en la información del título y el resumen y, a continuación, leídos en su totalidad. Cada publicación científica seleccionada fue identificada con la letra “A” en orden cronológico descendente y organizada en la tabla sinóptica con la siguiente información: bases de datos, la revista, los autores/año de publicación, título del artículo y los objetivos.

Los criterios de inclusión fueron artículos originales disponibles en su totalidad, publicados en el período de 2019 a 2020, en inglés y español. Fueron excluidos los artículos de revisión, artículos de periódicos, tesis doctorales, publicaciones que no estaban disponibles y duplicados. Las estrategias de búsquedas en cada base se describen en la tabla 1.

El análisis de los resultados se realizó de manera descriptiva presentando la síntesis de los estudios por medio de comparaciones y resaltar las diferencias y/o similitudes.

Marco de referencia

Es evidente que uno de los efectos de la pandemia, está relacionado a la alimentación de las familias; en función de modificaciones por accesibilidad o la comercialización limitada por las restricciones. De esta manera se generan adaptaciones a la nueva realidad comunitaria.

Los hábitos de alimentación, corresponden entonces a comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a consumir y elegir ciertos alimentos o regímenes en respuesta a algunas influencias sociales y/o culturales 4. También incluyen el comportamiento normal relacionado con las cantidades ingeridas y tipos de técnicas culinarias utilizadas. Estos hábitos se configuran en la infancia, se consolidan durante la etapa crítica de la adolescencia y generalmente estos se mantienen en la edad adulta (5).

La literatura analizada apoya la hipótesis de que la pandemia por COVID-19 ha conllevado un

progresivo aumento del interés por parte de la comunidad científica en el tema, debido al grado de afectación a la salud pública alrededor del mundo.

Sin embargo, los autores Carmen Pérez et al., estudiaron los “Cambios en los hábitos alimentarios durante el período de confinamiento por pandemia de COVID 19 en España”, que planteó analizar qué cambios se presentaron y concluyeron entre los resultados más destacados un mayor consumo de frutas, legumbres, huevos y pescado, un menor consumo de alimentos no saludables e incremento de la práctica de cocina en casa (6).

Adicionalmente, los efectos de la cuarentena por COVID-19 en los hábitos alimentarios en Argentina, fue investigado por María Sudriá et al. Y se determinó un descenso en el consumo de alimentos con potencial inmunomodulador como frutas y verduras y un aumento en la ingesta de alimentos desaconsejados como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas (7).

Laura Sinisterra et al., desarrollaron la publicación de “Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19” y confirmaron una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, y un descenso de otros menos saludables, como son los alimentos procesados. Un resultado destacado de este estudio se refiere a que un 46% de la población indicó estar comiendo más que antes del confinamiento, aumentando el picoteo entre horas (54 %) y la ansiedad por la comida, debido a situaciones de estrés o nervios, en un 40% de los encuestados (8).

La revista de nutrición clínica y dietoterapia, publicó, una baja frecuencia en el consumo diario de leche, tanto entera como descremada, baja frecuencia de consumo de productos integrales, mayor frecuencia de consumo de aceite de oliva y el consumo diario de verduras y frutas, el mismo fue bajo, al estudiar prácticas alimentarias de los habitantes de la provincia de Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) Argentina, durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio (9).

Una de las publicaciones con mayor relevancia, por la población en la que se focalizó, es la realizada ciudad de Puerto Colombia (Atlántico), los investigadores Erika Moncada et al, seleccionaron a un grupo de escolares y analizaron la modificación de la rutina en tiempos de COVID-19 y concluyeron una falta de desayuno, bajo consumo de frutas, verduras, lácteos, legumbres. Asimismo, se observó un alto consumo de comidas rápidas y dulces (10).

En la región de TACNA, Yamilex Quispe et al., investigaron los “Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos en el período de aislamiento por COVID- 19”, observando que el consumo de alimentos aumentó significativamente durante el aislamiento, el 67,9 % de los participantes incrementó la selección de alimentos poco saludables, destacándose una tendencia clara al aumento de consumo de productos horneados tipo snacks y otro grupo de población optó más bien por alimentos frescos o procesados (11).

En Italia, se encontró un aumento notable en el sedentarismo, el consumo de alcohol y el tabaquismo. Una proporción significativa de los encuestados informó un empeoramiento de los hábitos alimenticios, especialmente entre las mujeres. Sin embargo, para cada uno de los factores de

riesgo conductuales investigados, también se encontraron pequeñas proporciones de encuestados con actitudes resilientes, es decir, capaces de aprovechar el aislamiento social para mejorar sus hábitos diarios (12).

Los autores Carmen Díaz et al, publicaron el trabajo sobre “Impacto del aislamiento por la pandemia de la COVID – 19 en hábitos de la vida diaria en población mexicana” y reportaron cambios negativos en la alimentación, más las mujeres que los hombres. Más de 45% aumentó la frecuencia y cantidad de alimentos ingeridos, 32.2% fumó más, 17.6% ingirió más alcohol y la actividad física disminuyó en 36% (13).

La revista española de Nutrición Humana, publicó los resultados del trabajo de Karen Villaseñor et al, referida al “Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México”, los principales resultados indicaron que se incrementó el consumo de dulces, bebidas y hubo un mayor consumo de alimentos chatarra (14).

El estudio sobre “Cambios positivos y negativos en los hábitos alimentarios, los patrones de actividad física y el estado de peso durante el confinamiento del COVID-19: factores asociados en la población chilena”, mostró que, según los hábitos alimenticios, el porcentaje más alto de la muestra del estudio bebía de 3 a 5 vasos de agua al día (45,3%) y consumía de 1 a 2 porciones de verduras al día, 1-3 frutas por día (53,3%) y la misma cantidad de verduras que antes. En cuanto al consumo de carne, el 55,5% consumía carne roja, el 65,0% consumía carne blanca y el 75,1% consumía pescado 1 o 2 veces por semana. Las mujeres informaron cocinar en casa con más frecuencia que los hombres. La mayoría de los participantes declararon haber mantenido sus hábitos, pero en cuanto al consumo, la mayoría declaró comer más que antes (51,3%) (15).

Otros estudios demuestran que, al estar confinamiento, las personas normalmente presentan un incremento de la actividad simpática del sistema nervioso aumentando el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas especialmente en los jóvenes (16).

Sin embargo, la principal consecuencia relacionada al aislamiento es el cambio en los estilos de vida, ya que han sido privados de sus actividades y horarios de rutina. Esto puede relacionarse a diversos factores como la disponibilidad limitada, y el acceso limitado a alimentos por las restricciones decretadas e inclinación hacia alimentos poco saludables. Elementos suficientes que muestran que el mundo ha experimentado un cambio dentro de la alimentación y que responde a un efecto de la pandemia por COVID 19.

Resultados

En total, tras los criterios de inclusión, se encontraron 100 publicaciones, 10 de los cuales no estaban disponibles de forma gratuita, 3 no abordaron el tema propuesto, 2 fueron revisiones narrativas y 10 se duplicaban. Se excluyeron 25 publicaciones, quedaron 16 artículos para ser leído en su totalidad, de los cuales 4 no cumplían los objetivos de este estudio y sólo 12 fueron incluidos en el examen integrador que se describe en la figura 1.

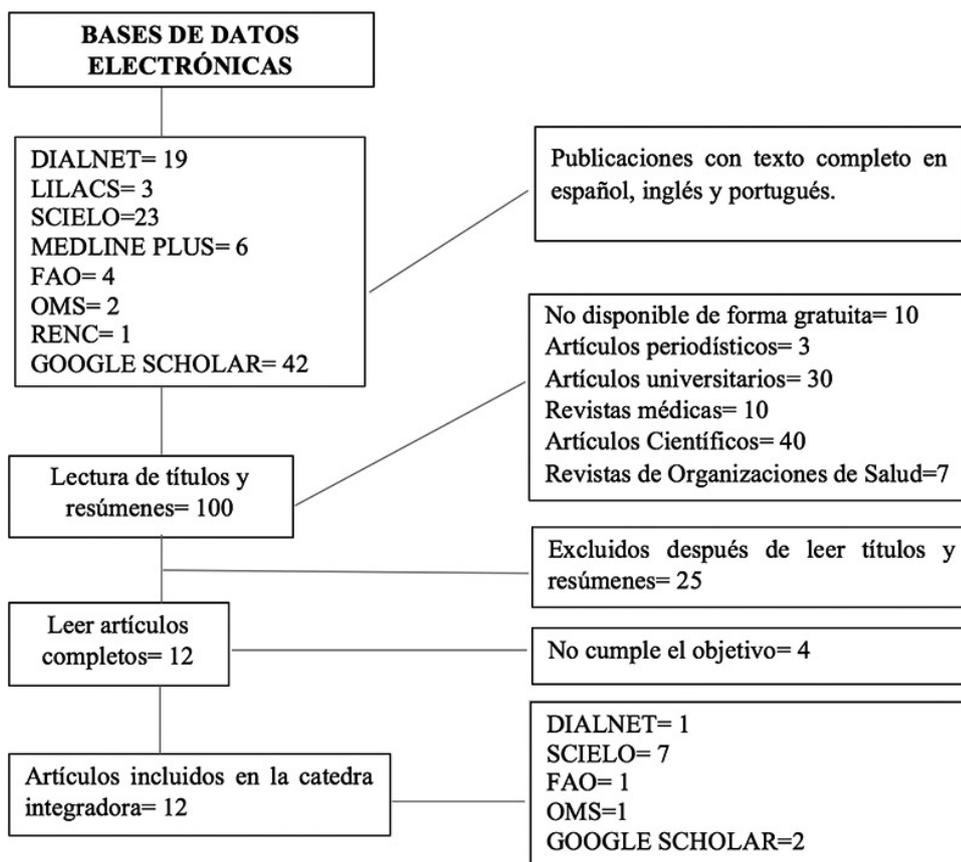


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de las publicaciones

Se observó que el 40% de las publicaciones pertenecen a la base de datos Dialnet, 25% a Scielo y 35% Google Scholar 5% FAO. El 100 % fueron publicadas en revistas internacionales, en las que se destaca la Revista Española de Nutrición Comunitaria, Revista Cubana de Pediatría, CEPAL, OMS, FAO y Revista española de nutrición humana y dietética. En 2019 hubo un 20% de publicaciones, el 80% en el año 2020. Además de las bases de datos, revistas y el año de publicación, los artículos también se caracterizaron por los autores, título del artículo y objetivos, como se describe en la Tabla 2.

Nº	Revista	Título de la publicación	Autores	Año de la publicación	Idioma	Objetivo	Resultados
1	Rev. Española de Nutrición Comunitaria.	Cambios en los hábitos alimentarios durante el período de confinamiento por pandemia de COVID 19 en España.	Carmen Pérez et al.	2020	Español	Analizar los cambios en los hábitos alimentarios durante el confinamiento en un grupo de población en España.	“Mayor consumo de frutas, legumbres, huevos y pescado, menor consumo de alimentos no saludables e incremento de la práctica de cocina en casa.”
2	Rev. Diaeta	Los efectos de la cuarentena por COVID – 19 en los hábitos alimentarios en Argentina.	María Sudriá et al.	2020	Español	Analizar el consumo alimentario durante el período de cuarentena en Argentina.	“Descenso en el consumo de alimentos con potencial inmunomodulador como frutas y verduras y un aumento en la ingesta de alimentos desaconsejados como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas”.

3	Rev. Nutrición Hospitalaria	Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID - 19	Laura Sinisterra et al.	2020	Español	Evaluar los cambios producidos en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida de la población gallega durante el período de confinamiento por la COVID-19.	los alimentos saludables, como frutas y verduras, y un descenso de otros menos saludables, como son los alimentos procesados. Un 46 % de la población indicó estar comiendo más que antes del confinamiento, aumentando el picoteo entre horas (54 %) y la ansiedad por la comida, debido a situaciones de estrés o nervios, en un 40 % de los encuestados”.
4	Rev. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria	Hábitos alimentarios y COVID - 19 Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina.	Marianela Federik et al.	2020	Español	Describir la frecuencia de consumo y prácticas alimentarias de los habitantes de la provincia de Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) Argentina, durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.	“Baja frecuencia en el consumo diario de leche, tanto entera como descremada, baja frecuencia de consumo de productos integrales, mayor frecuencia de consumo de aceite de oliva y el consumo diario de verduras y frutas, el mismo fue bajo”.
5	Rev. Biociencias	Hábitos alimentarios en tiempos del COVID 19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico)	Erika Moncada et al.	2021	Español	Analizar la modificación de la rutina en escolares en tiempos de COVID- 19.	“Falta de desayuno, bajo consumo de frutas, verduras, lácteos, legumbres. Asimismo, se aprecia un alto consumo de comidas rápidas y dulces.”
6	Rev. Ingeniería Investiga	Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región de TACNA, en el período de aislamiento por COVID- 19.	Yamilex Quispe et al.	2020	Español	Determinar los efectos del aislamiento por el Covid-19 y su relación con los hábitos alimentarios en dos distritos de la región Tacna en el año 2020.	“El consumo de alimentos aumentó significativamente durante el aislamiento, observando que el 67,9 % de los participantes aumentaron su consumo de alimentos y en su mayoría alimentos poco saludables, destacándose una tendencia clara al aumento de consumo de productosorneados y snack y otro grupo de población opto más bien por alimentos frescos o procesados”.
7	Rev. Salud Pública Mexicana	Impacto del aislamiento por la pandemia de COVID – 19 en hábitos de la vida diaria en población mexicana.	Antonio Esqueda et al.	2020	Español	Describir los cambios en los hábitos de la vida diaria por la pandemia de COVID – 19 en México.	Reportó cambios negativos en su alimentación, más las mujeres que los hombres. Más de 45% aumentó la frecuencia y cantidad de alimentos ingeridos, 32.2% fumó más, 17.6% ingirió más alcohol y la actividad física disminuyó en 36%.

8	Rev. Española de Nutrición Humana y dietética	Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México	Karen Villaseñor et al.	2021	Español	Evaluar el consumo de alimentos saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19).	En los principales resultados se ha incrementado el consumo de dulces, bebidas y un mayor consumo de alimentos chatarra.
9	Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública	Cambios positivos y negativos en los hábitos alimentarios, los patrones de actividad física y el estado de peso durante el confinamiento del COVID-19: factores asociados en la población chilena	Daniela Reyes et al.	2020	Español	Determinar los cambios en el estilo de vida, los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física (AF), provocados por el encierro durante la pandemia de COVID-19 y analizar su asociación con cambios en el peso corporal.	Según los hábitos alimenticios, el porcentaje más alto de la muestra del estudio bebía de 3 a 5 vasos de agua al día (45,3%) y consumía de 1 a 2 porciones de verduras al día, 1-3 frutas por día (53,3%) y la misma cantidad de verduras que antes. En cuanto al consumo de carne, el 55,5% consumía carne roja, el 65,0% consumía carne blanca y el 75,1% consumía pescado 1 o 2 veces por semana. Las mujeres informaron cocinar en casa con más frecuencia que los hombres. La mayoría de los participantes declararon haber mantenido sus hábitos alimentarios, pero en cuanto al consumo, la mayoría declaró comer más que antes (51,3%).
10	Rev. Nutrientes	Efectos del encierro domiciliario de COVID-19 en la conducta alimentaria y la actividad física: resultados de la encuesta internacional en línea ECLB-COVID19	Achraf Ammar et al.	2020	Español	Analizar las consecuencias de comportamiento y estilo de vida de las restricciones de COVID – 19.	El consumo de alimentos y los patrones de comidas (el tipo de comida, la ingesta fuera de control, los refrigerios entre comidas, el número de comidas principales) fueron menos saludables durante el confinamiento, y solo el consumo excesivo de alcohol disminuyó significativamente.
11	Rev. Nutrientes	Cambios en el estilo de vida y los hábitos alimentarios durante el bloqueo de COVID-19 en Italia: resultados de una encuesta en línea	Melania Prete et al.	2021	Inglés	Evaluar el impacto del bloqueo de COVID-19 en la dieta, la actividad física, la calidad del sueño y la angustia en una cohorte italiana.	En comparación con las épocas anteriores al COVID-19, el 67% de las personas cambiaron sus hábitos alimenticios y aumentaron el consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos.
12	Rev. Española de Nutrición Humana y dietética	Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México	Karen Villaseñor et al.	2021	Español	Evaluar el consumo de alimentos saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19).	En los principales resultados se ha incrementado el consumo de dulces, bebidas y un mayor consumo de alimentos chatarra.

Tabla 2. Caracterización de los artículos en cuanto a bases de datos, magazines, autores/año de publicación, título del artículo, objetivo, muestra de estudio, tipo de estudio y conclusión.

Discusión

Los hábitos alimenticios durante el confinamiento por COVID-19, donde hubo una variedad de conflictos que también afectaron al resto de los países, en algunos casos los problemas no han tenido solución. Se considera como un problema actual y de carácter mundial, donde se analiza la disponibilidad y el acceso a los alimentos.

Los problemas que se derivan de una inadecuada alimentación durante el confinamiento en la actualidad corresponden en ciertos casos a problemas de sobrepeso y obesidad como efecto del sedentarismo y una limitada práctica deportiva, debido a que se emplea mucho tiempo a trabajos de oficina, el ocio y el descanso, dando como resultado un incremento de personas con exceso de peso, enfermedades degenerativas y demás problemas asociados a la mala nutrición de los alimentos.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que una alimentación saludable es muy importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario, lo que se come y bebe puede afectar a la capacidad del organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer (17).

En la revisión de literatura en Chile y Ecuador, investigadores aseguran que el alto consumo de carbohidratos, lípidos y proteínas, están alterando la calidad de vida de las personas por tener una dieta inadecuada. Se relaciona con la publicación de la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en la que se manifiesta que en América latina el consumo de alimentos es de varias maneras, uno de ellos es el aumento en el consumo de productos hipercalóricos, enlatados, empaquetados y menos perecederos. Estos productos contienen alto contenido calórico, grasas saturadas y las personas lo consumen a diario manteniendo una mala alimentación (18).

En el caso de Chile se ven obligados a problematizar el sistema alimentario y a fortalecer los sistemas regionales de tal manera que sean más sostenibles, sustentables y saludables, fomentando la producción y el abastecimiento local, pero también el fortalecimiento de los vínculos entre diversos sectores y actores del canal agroalimentario, para mitigar en lo inmediato las consecuencias de cadenas alimentarias deficientes que afectan a las poblaciones más vulnerables. A diferencia en el Ecuador no hicieron estrategias al inicio de la pandemia para ayudar en el problema de la alimentación, las zonas agrícolas se encargaban de abastecer los alimentos a las urbanas facilitando el acceso a productos de alimentación durante el confinamiento provocando que en las familias se den desigualdades alimentarias en los ecuatorianos. Por lo tanto, debido a la problemática que ha sido ocasionada por todos estos factores durante el confinamiento por el COVID-19 en las familias chilenas, los hábitos alimenticios se llegaron a modificar en las personas con un cierto nivel económico facilitando que adquieran una cantidad mayor de alimentos, en el caso de las personas con bajo nivel económico tuvieron un gran impacto al no poder adquirir alimentos de buena calidad para sus familias, por el hecho de que su condición económica no abastecía las necesidades por la falta

empleo durante el confinamiento. Por otro lado, en Ecuador los problemas económicos fueron más graves que Chile, al ser un país pequeño y con economía emergente, las personas trabajan para el sector privado y público, lo que ocasionó el despido de un centenar de personas obligándolas a quedarse sin ingresos económicos (19).

De acuerdo a la teoría de Maslow en la que se establece la premisa que el ser humano debe satisfacer primero sus necesidades básicas para buscar posteriormente satisfacer sus necesidades más avanzadas fisiológicas, seguridad, pertenencia y autorrealización. Para determinar cómo las medidas de confinamiento ocasionadas por el Covid-19 impactan en el comportamiento de las personas consumiendo alimentos no nutritivos, se incrementa el sedentarismo a través de la medición de variables relacionadas con los factores personales, sociales y culturales donde construye el modelo de consumidor, como lo menciona el estudio de Mayra Ortega Vivanco (20).

Un estudio realizado en Argentina, a los 12 días de decretada la cuarentena por coronavirus pudo demostrar una modificación en los hábitos alimenticios de cada familia, desde el período de encierro aumentó el consumo de alimentos como pan, galletas y otros panificados con grasa y azúcares (tortas, bizcochos), también registraron el consumo bebidas azucaradas y embutidos, lácteos, carnes y alimentos que aportan nutrientes de alta calidad biológica situación que mantiene relación con la publicación realizada en España, que durante el período de confinamiento por la pandemia COVID-19, las personas han referido cambios en sus hábitos alimenticios. Algunas familias españolas declaran que se han aumentado el consumo de verduras, frutas, legumbres, pescados y yogurt y menor consumo de productos de bollería y chocolate (21).

Conclusión

La revisión de literatura sobre los hábitos alimenticios durante el confinamiento COVID-19, concluye que la pandemia generó cambios, visibilizando un efecto sobre la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población, entre las causas resaltan el desorden de horario, sedentarismo, consumo excesivo de carbohidratos, lípidos y grasas.

Se confirmó mayores cambios en países como México, Bolivia, Argentina, Perú, Brasil, Colombia, Ecuador, Paraguay, Guyana Francesa, Uruguay, Venezuela y Chile, derivado además del fuerte impacto en la pérdida de empleo, problemas económicos que no permiten acceder a una alimentación sana y una creciente demanda de alimentos ultra procesados, siendo los más afectados los niños que se exponen a padecer malnutrición.

Finalmente, las familias deberían tener un mejor estilo de vida, seleccionando productos saludables, horarios establecidos que no interrumpan las actividades cotidianas, generando sensibilización sobre la importancia de la adecuada alimentación y los efectos de la mala nutrición en la salud, así previniendo enfermedades y manteniendo una adecuada calidad de vida, practicando el autocuidado y aplicándolo en el día a día.

Referencias bibliográficas

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Análisis y respuestas de América Latina y el Caribe ante los efectos de COVID-19 en los sistemas alimentarios. 2020. Disponible en: <http://www.fao.org/americas/publicaciones-audio-video/covid19-sistemas-alimentarios/es/>
2. Inca-Ruiz G, Inca-León A. Evolución de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en Ecuador. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutr.* 2020;11(1):5–15.
3. Muñoz Mendoza M, Gordillo S, Soler Romeo J. Impacto ha tenido el confinamiento en la salud mental y hábitos alimenticios de los habitantes de Bogotá. *Univ EAN.* 2020;1(1).
4. Fundación Española de Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. nFen. 2016. Available from: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
5. Sánchez S, Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2016;31(1):449–457. (https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000100051)
6. Pérez C, et al. “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España.” *Rev Esp Nutr Comunitaria* 26.2 (2020): 28010. DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213
7. Sudriá M, Andreatta M, and Defagó M. “Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina.” (2020). <http://hdl.handle.net/11086/16654>
8. Sinisterra-Loaiza L, et al. “Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19.” *Nutrición Hospitalaria* 37.6 (2020): 1190-1196. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>
9. Federik A, et al. “Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina.” *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* 40.3 (2020). DOI: <https://doi.org/10.12873/403federik>
10. Moncada E, et al. “Hábitos alimentarios en tiempos del COVID 19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico).” *Biociencias* 15.2 (2020). <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.7342>
11. Quispe Guerra G, Rodríguez Yunca L, Cartagena Cutipa R. Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna, en el periodo de aislamiento el Covid – 19. *ING.* 24dic.2020 [citado 6jul.2021];2(2):475 -484. Available from: <http://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/ingenieria/article/view/419>
12. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrea L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med.* 2020 Jun 8;18(1):229. doi: 10.1186/s12967-020-02399-5. PMID: 32513197; PMCID: PMC7278251. Página 9 de 10. <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02399-5>
13. Díaz Carmen, et al. “Impacto del aislamiento por la pandemia de Covid-19 en hábitos de la vida diaria en población mexicana: 466-467.” *Salud Pública de México* 63.4 (2021). DOI: <https://doi.org/10.21149/12501>
14. Villaseñor K, Jiménez A, Ortega AE. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2021;25 (Supl. 2): e1099. doi: 10.14306/renhyd.25. S2.1099
15. Reyes-Olavarría D, Latorre-Román PÁ, Guzmán-Guzmán IP, Jerez-Mayorga D, CaamañoNavarrete F, Delgado-Floody P. Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jul 28;17(15):5431. doi: 10.3390/ijerph17155431. PMID: 32731509; PMCID: PMC7432624.

16. Severi C, Medina M. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19. *An Facultad Med (Univ Repúb Urug)* [Internet]. 2 de agosto de 2020 [citado 1 de julio de 2021];7(1): e2020v7n1a15. Disponible en: <http://www.anfamed.edu.uy/index.php/rev/article/view/459>
17. OMS. Manejo clínico de la infección respiratoria aguda grave (IRAG) en caso de sospecha de COVID-19 [Internet]. 2020. Available from: [www.apps.who.int › WHO-2019-nCoVclinical/2020.4-spa.pdf](http://www.apps.who.int/WHO-2019-nCoVclinical/2020.4-spa.pdf)
18. Hernández J. La obesidad y el sobrepeso durante el confinamiento. *Scielo Rev. Ciencias Médicas*. 2020;17(3).
19. FAO. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. CEPAL, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/cb0217_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Rodríguez L. Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. *Rev. Chil. Nutr.* [Internet]. 2020 [citado 2021 Feb 06]; 47(3): 347-349. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000300347&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300347>
20. Ortega M. Efectos del Covid-19 en el comportamiento del consumidor caso Ecuador; *Revista de Ciencias de la Administración y Economía*. 2020; 10(20): 233-247. <https://orcid.org/0000-0003-4647-4343>
21. Sudriá M, Andreatta M, Defagó M. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina; *DIAETA (B. Aires)*. 2020; 38(171): 10-19. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/114882>

Recibido: 20 febrero 2022

Aceptado: 27 abril 2022

