



CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN DE ADULTOS EN CONFINAMIENTO POR COVID-19

Ma. Guadalupe Reynaga-Ornelas
Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud
Universidad de Guanajuato Campus León
greynaga@ugto.mx

Durante el confinamiento, incrementó el consumo de dietas poco saludables, las cuales principalmente se caracterizan por ser ricas en grasas saturadas, hidratos de carbono y azúcares refinados. La pandemia por el virus SARS COV2, al ser un suceso de gran magnitud, trajo consigo muchos cambios en la vida de las personas, por lo que es fundamental investigar sobre los cambios en la alimentación que tuvo la población, pues pueden tener un impacto en el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas, sobrepeso y obesidad. El objetivo fue analizar los cambios en la alimentación que se presentaron durante el periodo de confinamiento en un grupo de personas de 18 a 60 años en el estado de Guanajuato.

Es un estudio observacional, prospectivo y transversal, se aplicó una encuesta electrónica por medio de Google forms con 40 preguntas divididas en 3 secciones. La primera parte consistió en la explicación del consentimiento informado y establecimiento del manejo de los datos (participación anónima); la segunda parte en datos demográficos de la población estudiada y la tercera parte sobre HA y estilo de vida durante el confinamiento. La encuesta se publicó en diferentes redes sociales como: facebook, instagram, whatsapp mediante el método de bola de nieve.

La encuesta fue respondida por 536 personas (374 mujeres y 162 hombres) del estado de Guanajuato, con edad promedio de 28.0+11.3 años (75.6% menores de 30), el 69% de los participantes reportaron de 7 a 8 meses de confinamiento. El 45% mencionaron percibir un aumento de peso durante ese periodo. Un 44% no cambió el número de comidas realizadas en un día, mientras que el 20% se salta una o más comidas principales. Se reporta que hubo un aumento en el consumo carnes rojas y blancas, alimentos ultraprocesados, pero también de verduras frescas, frutas, leguminosas, leche y derivados y nueces.

La pandemia tuvo un gran impacto en la alimentación y HA de la población estudiada, se observó que, el consumo de verduras, frutas y alimentos mínimamente procesados incrementó, aunque también el consumo de alimentos ultraprocesados obtuvo un incremento, por lo que es necesario continuar estudiando este fenómeno y el impacto que tendrá en el mediano plazo en la salud de las personas.