



**Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 4 Noviembre 2020): 19-24**  
**ISSN: 2448-8011**

**Cambio del patrón alimentario en la población del estado de Veracruz, efecto del COVID-19 y el confinamiento, ¿positivo o negativo?**

**Artículo Original**

Change in the eating pattern in the population of the state of Veracruz, effect of COVID-19 and confinement, positive or negative?

**Bustamente-Garcia, Nohemi Yoselin<sup>1</sup>; Rojas-Vichique, Aleph de Jesús<sup>1</sup>; Solis-Castellanos, Eduardo<sup>1</sup>; Carmona-Figueroa, Yeny Paola<sup>1</sup>; Aguirre-Serena, Martha Elena<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup>Centro de Estudios y Servicios en Salud, Universidad Veracruzana

<sup>2</sup>Facultad de Psicología, Región Veracruz, Universidad Veracruzana

Autor de correspondencia: Eduardo Solis-Castellanos. edusolis@uv.mx.

## INTRODUCCIÓN

La pandemia de la enfermedad del nuevo coronavirus (COVID-19) causada por el virus de SARS-CoV-2, se ha apoderado del mundo y paso afectar a más de 203 países. Los organismos de salud pública y los gobiernos mundiales han puesto en marcha estrategias y emitido avisos sobre diversas pautas de higiene, estrategias de distanciamiento social y en casos más extremos algunos países han adoptado protocolos de permanencia en el hogar (confinamiento) (Zabetakis, Lordan, Norton, Tsoupras A, 2020).

Por otro lado, las medidas incluyeron también la clausura de establecimientos de servicios no esenciales como bares, restaurantes, discotecas, cines, teatros, negocios de ocio, y algunas empresas optaron en la medida de lo posible que sus empleados se mantuvieran teletrabajando (Alvarez, Lallena, Bernal, 2020).

Estar en casa propició un cambio en los individuos, desde una mayor ingesta calórica, así como el consumo de mayores cantidades de grasas y carbohidratos, hasta un aumento en el sedentarismo de las personas causando un balance energético positivo, con los consecuentes cambios en la composición corporal, en definitiva, se espera, un aumento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población (Alvarez, et al., 2020; Villaseñor, Jiménez, Ortega, Islas et al., 2021).

Esta situación es alarmante por lo que se vive en la actualidad en la pandemia de SARS-CoV-2, debido al impacto que tiene la obesidad en pacientes que padecen COVID-19, ya que se ha reportado que los pacientes con sobrepeso y obesidad cursan la enfermedad con mayor gravedad (Petrova, Salamanca, Rodriguez, Navarro, et al., 2020).

La pandemia por COVID-19 ha marcado un cambio en las tendencias y los hábitos alimentarios, que posiblemente continúen después de las medidas que se han tomado para el control de su propagación, dentro de los cuales destaca la seguridad alimentaria, disponibilidad, acceso, así como las implicaciones del estrés emocional sobre el consumo de alimentos (Vergara, Lobato, Diaz, Ayala, 2020).

Actualmente se sabe que el contar con una dieta correcta, considerando la selección y preparación de los alimentos, la frecuencia y cantidades de consumo, son acciones fundamentales para paliar las consecuencias de los cambios del estilo de vida que implica el periodo de aislamiento o cuarentena y la incertidumbre que genera el SARS-CoV2, por ello el componente nutricional y alimentario durante y después del confinamiento resulta fundamental en crear acciones que fomenten una alimentación correcta dentro del marco de un estilo de vida saludable (Vergara, Lobato, Diaz, Ayala, 2020).

## OBJETIVO

Evaluar el cambio de patrón alimentario en la población del estado de Veracruz, antes y durante el confinamiento por COVID-19 con la finalidad de conocer si se asoció con un cambio positivo o negativo.

## MATERIALES Y METODOS

Se realizó un estudio de tipo trasversal, los criterios de selección fueron individuos de 18 a 90 años de ambos sexos pertenecientes del estado de Veracruz, la muestra fue de 119 personas, de las cuales se excluyeron aquellas personas que no cumplieron con los criterios

de selección y/o que no respondieron correcta y completamente el cuestionario, así como a quienes no fueron residentes del estado de Veracruz. A los participantes se les hizo la aplicación de un cuestionario digital por medio de la aplicación Google Forms, se utilizaron redes sociales como apoyo para su difusión, se evaluaron aspectos de alimentación, sociodemográficos, tiempo de permanencia en confinamiento y datos antropométricos (peso y la talla autodeclarados).

El cuestionario incluía preguntas relacionadas a la alimentación, como consideraban su alimentación antes y durante el confinamiento, cuantas comidas realizaba antes y durante el confinamiento y frecuencia de consumos de alimentos, se utilizó la escala de Likert como método de medición.

### **Analisis De Datos**

Para analizar los datos se creó una base de datos en el programa **EXCEL** de la paquetería office y se utilizó estadística descriptiva y analítica, se procedió a su análisis con el programa estadísticos SPSS STASTICS 25. Se utilizó análisis de frecuencias para sexo, escolaridad, permanencia contingencia, consumo alimentario, cálculos porcentuales y se utilizó la prueba de  $\chi^2$  con significancia  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS**

Los participantes que cumplieron los criterios de selección fueron un total de 105 personas de las cuales predominó el sexo femenino 70% (n=73) y el 30% (n=32) del total fueron hombres.

Durante el confinamiento el 76.2% (n=80) afirmó que su trabajo les permitió realizar home office mientras que el 23.8% (n=25) no se les permitió.

Además, en nuestro estudio se evaluó la temporalidad de permanencia en confinamiento que las personas experimentaron en casa, teniendo como resultados un 39% (n=41) que refieren seguir aún en confinamiento, un 6.7% (n=7) permanecieron los primeros 9 meses, el 23.8% (n=25) permaneció en confinamiento 6 meses, el 21% (n=22) menciona solo una permanencia de 3 meses y finalmente el 9.5% (n=10) no permaneció ningún momento en confinamiento.

La Tabla 1 nos muestra diferencias entre géneros sobre la percepción de su alimentación antes y durante el confinamiento, las mujeres consideraron tener una alimentación saludable antes del confinamiento (32.8%), por el contrario, el (37.5%) de los hombres considero tener una alimentación poco saludable antes del confinamiento.

Durante el confinamiento podemos observar que el patrón de alimentación en el sexo masculino se modificó pasando de una alimentación poco saludable, a tener una alimentación considerada como saludable (31.2%), generando lo que podríamos considerar un cambio positivo en su alimentación.

Por otro lado, el sexo femenino mantuvo un patrón alimentario antes y durante el confinamiento considerado como saludable en todo el tiempo.

En cuanto al análisis del número de comidas que se realizaba antes y durante el confinamiento, se observó que ambos géneros mantuvieron un consumo de comidas entre 2 a 5 tiempos, no encontrándose diferencias significativas.

Nuestro estudio evaluó la frecuencia de consumo de ciertos grupos de alimentos considerados saludables y no saludables en la (Figura 1) se observa el grupo de cereales azucarados, panes dulces y galletas considerado un grupo no saludable de alimentos, por su

alto contenido calórico, en este caso previo a la pandemia el 40.90% de personas encuestadas refirió consumir al menos 1-2 veces a la semana este tipo de alimentos, sin embargo, durante el confinamiento el 44.70% refirió bajar su consumo a menos de una vez a la semana. En este caso comparando la totalidad del porcentaje de la población antes de la pandemia la población tenía un consumo mayor de cereales azucarado, pan dulce y galletas 66.5% y este consumo disminuyó durante la pandemia pues solo el 55.1 % de nuestra población de estudio refirió tener un consumo mayor de este tipo de alimentos.

## CONCLUSIÓN

El confinamiento suscitado a raíz de la pandemia por COVID-19 ha generado cambios en los estilos de vida de la población a nivel mundial, algunos de estos cambios han impactado en el consumo alimentario de la población.

Ciertos autores como Pellegrini y cols. mencionan que el confinamiento en casa propicio una mayor ingesta calórica y el consumo de mayor cantidad de grasa y carbohidratos, en su estudio realizado en Italia durante el confinamiento en aquel país observaron que en personas obesas que se encontraban en un programa de pérdida de peso, el confinamiento les ocasiono una ganancia de peso (Pellegrini, Ponzio, Rosato, Scumaci, Goitre, Benso, et al., 2020).

En comparación con otros estudios realizados en los cuales se evaluaba los cambios en los hábitos alimentarios durante el confinamiento, Pérez et al., (2020) mencionan que entre el 25-35% de las personas participantes declararon tener un menor consumo de productos como galletas y bollería (Perez, Gianzo, Hervas, Ruiz, et al, 2020).

Villaseñor et al., (2020) reporta en su estudio realizado con población mexicana, que 52.5% de su población de estudio refirieron no incrementar su consumo de dulces y postres durante el confinamiento. En nuestro estudio se reporta que durante el confinamiento el consumo de alimentos similares a los grupos evaluados por estos autores en nuestro caso cereales azucarados, pan dulce y galletas disminuyó de un 66.5% previo a la pandemia a un 55.1% durante el confinamiento, nuestros datos son muy similares a lo reportado por Villaseñor ya que ambas poblaciones refieren haber disminuido el consumo de estos alimentos hipercalóricos de su dieta, sin embargo por el contrario la población de Pérez-Rodrigo reporta un porcentaje mayor de personas que aumentaron su consumo de estos alimentos (Perez et al., 2020; Villaseñor et al., 2020).

En cuanto al número de comidas que se realizaban durante el confinamiento en los estudios de Villaseñor et al., (2020) y Pérez et al., (2020) encontramos que la mayor parte de la población refirió realizar 3 comidas al día, en nuestro estudio encontramos una similitud con estos autores pues nuestra población tanto hombres como mujeres refirió realizar en promedio de 2 a 3 tiempos de comida durante el confinamiento.

La percepción de la alimentación durante el confinamiento en nuestro estudio fue, en el caso de ambos géneros mayoritariamente saludable, los hombres 31.2% y el 34.2% de mujeres refirieron tener una alimentación saludable, Villaseñor et al., (2020) reportan que 68% de sus hombres y 68.9 % de sus mujeres reportaron igualmente tener una alimentación saludable.

Los resultados que encontramos en nuestro estudio en comparación con otros autores, nos indican que a pesar de la situación las personas han visto una oportunidad en esta pandemia de hacer cambios en sus patrones de alimentación, en el caso de nuestra población hacia un lado positivo, pues pudimos observar que se disminuyó el consumo de alimentos

hipercalóricos, se mantuvo una alimentación en tiempos de comida considerablemente sana no se encontró un aumento en el número de comidas y relativamente el consumo de frutas aunque disminuyó, no fue significativamente negativo pues un porcentaje mayor de la población consume más de 2 veces por semana frutas, aportando un valor nutricional a su dieta.

Finalmente, el presente estudio se llevó a cabo con la finalidad de identificar si existe un cambio a raíz del confinamiento por COVID-19 en el patrón de alimentación en la población del estado de Veracruz; si hubo este cambio conocer sí su impacto fue de manera positiva o negativa.

Podemos concluir que en el caso de nuestra población de estudio que los cambios en el patrón de alimentación durante el confinamiento se orillaron hacia el lado positivo, incrementando en su mayoría la cantidad de frutas y verduras consumidas en confinamiento, así como la disminución en la frecuencia de consumo de cereales azucarados, panes dulces y galletas, sin embargo, es necesario realizar más estudios respecto a los cambios ocasionados en los hábitos de alimentación en la población mexicana por el confinamiento ocurrido al SARS-Cov-2, ya que actualmente son pocos los que se han realizado y no hay forma de comparar más resultados, ya que contrario a lo que se esperaba es decir un aumento en la ingesta de alimentos chatarra, en nuestro estudio encontramos lo opuesto.

## REFERENCIAS

Alvarez, J., Lallena, S., Bernal, M. (2020). Nutrición y pandemia de la COVID-19. *Medicine*.13(23) 1311-21.

Pellegrini, M., Ponzio, V., Rosato, R., Scumaci, E., Goitre, I., Benso, A., Belcastro, S., Crespi, C., De Michieli, F., Ghigo, E., Broglio, F. Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the “Lockdown” Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. *Nutrients*. 2020;12(7):2016.

Petrova D, Salamanca FE, Rodriguez BM, Navarro PP et al. (2020). La obesidad como factor de riesgo en personas con COVID-19: Posibles mecanismos implicados. *Aten Primaria*. 52(7): 496–500.

Vergara, C.A., Lobato, L.M., Diaz, G.M., Ayala, M.M. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. *Rev Lat Invest*. 3(1) 27-30.

Villaseñor, L.K., Jiménez, G.A., Ortega, R.A., Islas, R.L., et al., (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Hum Diet.*;25(supl. 2): 2-21.

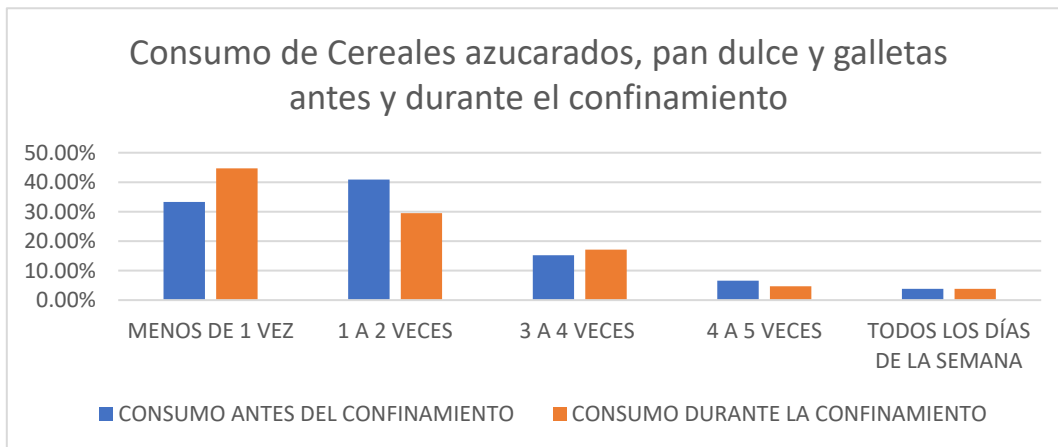
Zabetakis, I., Lordan, R., Norton, C., Tsoupras, A. (2020). Covid-19: The inflammation link and the role of nutrition in potential mitigation. *Nutrients*. 19:12(5) 1466.

Perez RC, Gianzo CM, Hervas BG, Ruiz LF et al.,. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020;26(2).

**Tabla 1.** Características de la alimentación antes y durante el confinamiento por (COVID-19).

Variables	Sexo				p-valor*
	Hombres	%	Mujeres	%	
Alimentación antes del confinamiento por COVID-19					0,515
<b>Muy saludable</b>	3	9.3	9	12.3	
<b>Moderadamente saludables</b>	9	28.1	19	26.0	
<b>Saludable</b>	8	25.0	24	32.8	
<b>Poco saludable</b>	12	37.5	18	24.6	
<b>Nada saludable</b>	0	0	3	4.1	
Alimentación durante el confinamiento					0,668
<b>Muy saludable</b>	5	15.6	7	8.5	
<b>Moderadamente saludables</b>	9	28.1	23	31.5	
<b>Saludable</b>	10	31.2	25	34.2	
<b>Poco saludable</b>	8	25	15	20.5	
<b>Nada saludable</b>	0	0	3	4.10	
Comidas antes del confinamiento					0,166
<b>1 comida</b>	1	3.12	0		
<b>1 a 2 comidas</b>	7	21.8	10	13.6	
<b>2 a 3 comidas</b>	18	56.2	38	54.0	
<b>4 a 5 comidas</b>	6	18.7	25	34.2	
<b>Más de 5 comidas</b>	0	0	0	0	
Comidas durante el confinamiento					0,844
<b>1 comida</b>	0	0	1	1.49	
<b>1 a 2 comidas</b>	3	9.37	7	9.58	
<b>2 a 3 comidas</b>	19	59.3	40	54.7	
<b>4 a 5 comidas</b>	10	31.2	23	31.5	
<b>Más de 5 comidas</b>	0	0	2	2.73	

prueba  $\chi^2$  significativa  $p < 0,05$ .



**Figura 1.**

