# Valoración de la modificación en los hábitos alimenticios durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad Regional del Sureste

Álvarez Navarro Iara Estefanía, García Rodríguez Cecilia, Martínez Hernández Caleb, Ramírez Ortiz Norma Paola, Vásquez Gutiérrez Leslie, Vargas Benítez Patricia.

Facultad de Medicina y Cirugía, Universidad Regional del Sureste, Oaxaca, México.

email: vagl010208@alumnos.urse.edu.mx

**Resumen**

El confinamiento por la pandemia obligó a tomar medidas restrictivas de convivencia social, que durante el proceso de adaptación crearon cambios en el estado mental de las personas, haciendo que modificaran la forma en la que tomaban decisiones con respecto a su alimentación. *Objetivo:* Valorar las modificaciones en los hábitos alimenticios durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Regional del Sureste. *Metodología:* Estudio observacional, descriptivo, transversal, con una muestra de 161 estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía utilizando la fórmula para poblaciones finitas. Se aplicó una encuesta en modalidad virtual, mediante la plataforma de Forms, en dónde se preguntó acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes, previo al consentimiento informado. Los datos obtenidos fueron analizados en una base de datos realizada en el programa estadístico SPSS V.20.0. *Resultados:* Los resultados nos muestran que de una muestra de 161

estudiantes el 21.7% consume verduras diariamente en la pandemia. Los estudiantes mejoraron sus hábitos al limitar el consumo de pan, dulces, alimentos fritos y cerveza, sin embargo, a pesar de que aumentó el consumo de alimentos saludables, también el consumo de los alimentos no saludables se vio aumentado en la pandemia. El consumo de refresco diario se incrementó, llegando al 81.4% en la pandemia, aunque disminuyó el porcentaje de estudiantes que consumen refresco 5 o más días de la semana. *Conclusión:* Aumentó el porcentaje de estudiantes que consumían frutas y verduras diariamente, además de sus porciones diarias, lo que nos indica la intención de los estudiantes por mejorar algunos de sus hábitos alimenticios, incluyendo alimentos con mejor contenido nutrimental.

**Palabras clave**: Hábitos alimenticios, estado mental, medidas restrictivas.

**Abstract**

Confinement due to the pandemic led to the adoption of restrictive measures for social coexistence, which during the adaptation process created changes in the mental state of people, causing them to modify the way in which they made decisions regarding their diet. Objective: To assess changes in eating habits during the Covid-19 pandemic in medical students at the Universidad Regional del Sureste. Methodology and methods: Observational, descriptive correlational, cross-sectional study, obtaining a sample of 161 students belonging to the Faculty of Medicine and Surgery using the formula for finite populations, a virtual survey was applied,on the Forms platform, where it was asked about the eating habits of the students, prior to informed consent, the data obtained were analyzed in a database made in the statistical program SPSS V.20.0. Results: The results show that of a sample of 161 students, 21.7%

consume vegetables daily in a pandemic. The students improved their habits by limiting the consumption of bread, sweets, fried foods, and beer. However, although the consumption of healthy foods increased, the consumption of unhealthy foods also increased during the pandemic. The consumption of daily soft drinks increased, reaching 81.4% in pandemic, although the percentage of students who consume soft drinks 5 or more days of the week decreased.

**Keywords:** Eating habits, mental state, restrictive measures..

## Introducción

El distanciamiento físico a causa de la pandemia por Covid-19 como medida de prevención, provocó que gran parte de la población modificará sus hábitos alimentarios, los cuales están regularmente relacionados con factores psicológicos, económicos, culturales, de educación y actividad física. Derivado de esta pandemia, a una gran cantidad de personas les redujeron el salario o se quedaron sin empleo, por lo que el poder adquisitivo disminuyó y mucha gente optó por consumir alimentos más baratos. (Torres *et. al.* (2020)

En la modificación de los hábitos alimenticios influyeron dos principales situaciones; quedarse en casa (que incluye educación digital, trabajo inteligente, limitación de la actividad física al aire libre y en el gimnasio) y almacenar alimentos, debido a la restricción en las compras de comestibles. Además, la interrupción de la rutina laboral provocada por la cuarentena podría resultar en aburrimiento, que a su vez se asocia a un mayor aporte energético. Aunado al aburrimiento, el escuchar o leer continuamente sobre el COVID-19 en los medios puede ser estresante. (Di Renzo *et. al*. 2020)

Se cambió también la forma de elegir alimentos, pues “se prefirió comprar no perecederos, debido a que el tiempo de caducidad es prolongado, también cambió el

tiempo dedicado a su preparación y consumo". *Torres et. al.* (2020)

Los estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía durante este periodo de pandemia por Covid-19 tuvieron un entorno académico que pasó de ser presencial a la virtualidad, adicional al aislamiento social que la población en general tuvo que llevar a cabo, esto impactó en diferentes aspectos. El objetivo principal de este estudio fue identificar las modificaciones de hábitos alimenticios que realizaron los estudiantes para determinar cómo influyó en su estado nutricional y sugerir, en caso de ser necesario, algunas acciones de mejora a nivel Facultad en beneficio de la población escolar.

**Metodología**

Se realizó un estudio observacional descriptivo transversal, con un universo de 1240 estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía entre septiembre de 2021 y marzo de 2022. Se realizó el cálculo de muestra mediante la fórmula para poblaciones finitas obteniendo una muestra de 161 estudiantes.

**Figura 1**

*Fórmula de cálculo muestral*

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N-1)+Z^2\,pq} = \frac{1240(1.96)^2(0.86)(0.14)}{(0.05)^2(1240-1)+(1.96)^2\,(0.86)(0.14)}$$

Criterios de inclusión:

Estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía inscritos en el ciclo escolar 2021-2022 que aceptaron participar en el estudio. Se tomaron en cuenta variables como estado nutricional, características biológicas y fisiológicas, sociodemográficas, psicológicas y estado de los síntomas. Una vez obtenidos los datos a través de la encuesta se diseñó una base de datos en el programa estadístico SPSS versión 21 para la captación final de los datos.

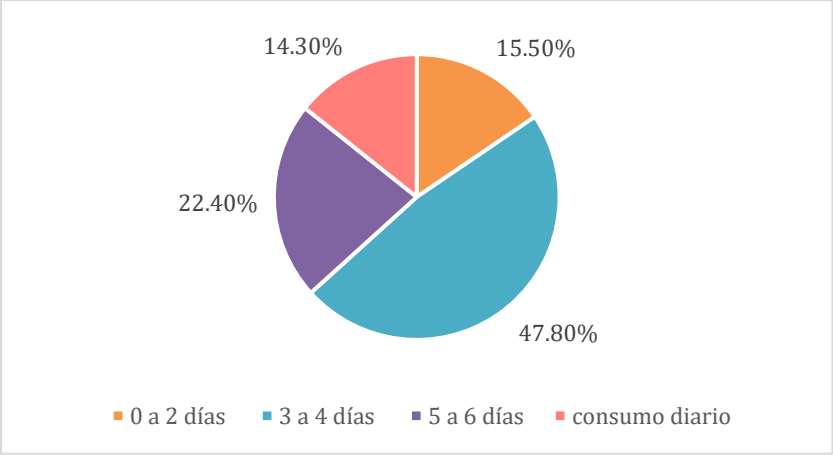
**Resultados**

El consumo de verduras por semana antes de la pandemia 15.5% (n=25) era de 0 a 2 días por semana, 47.8% (n=77) de 3 a 4

días, 22.4% (n=36) de 5 a 6 días y solo el 14.3% (n=23) reportó un consumo diario (gráfico 1).

**Gráfico 1**

*Días a la semana de consumo de verduras (antes de la pandemia)*

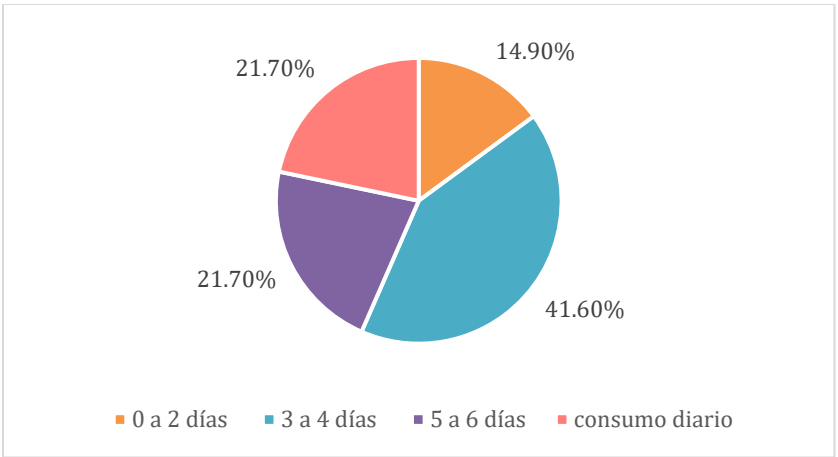



Fuente: Elaboración propia

Durante la pandemia el consumo de verduras por semana, 14.9% (n=24) consumía de 0 a 2 días por semana, 41.6% (n=67) de 3 a 4 días, 21.7% (n=35) de 5 a 6 días y sólo el 21.7% (n=35) reportó un consumo diario (Gráfico 2).

**Gráfico 2**

*Días a la semana de consumo de verduras (durante la pandemia)*

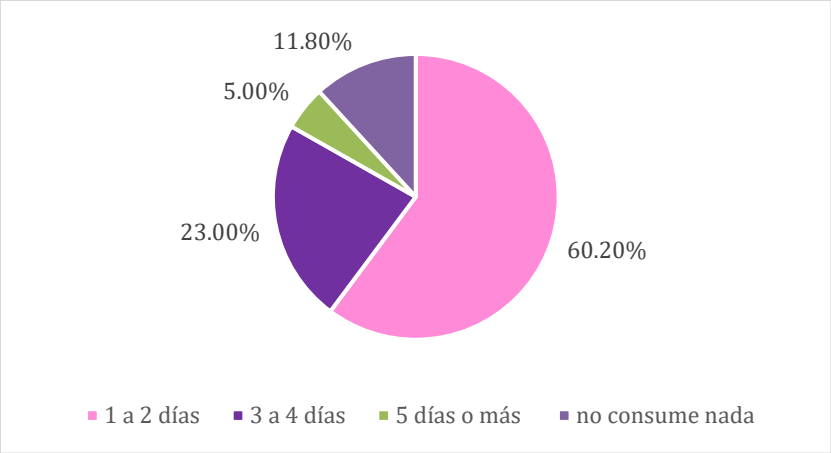



Fuente: Elaboración propia

En relación al consumo de comida rápida por semana antes de la pandemia encontramos que el 5.0% (n=8) consume de 5 o más días por semana, 23.0% (n=37) de 3 a 4 días, 60.2% (n=87) de 1 a 2 días y 11.8% (n=19) no consume nada (Gráfico 3).

**Gráfico 3**

*Días a la semana de consumo comida rápida (antes de la pandemia)*

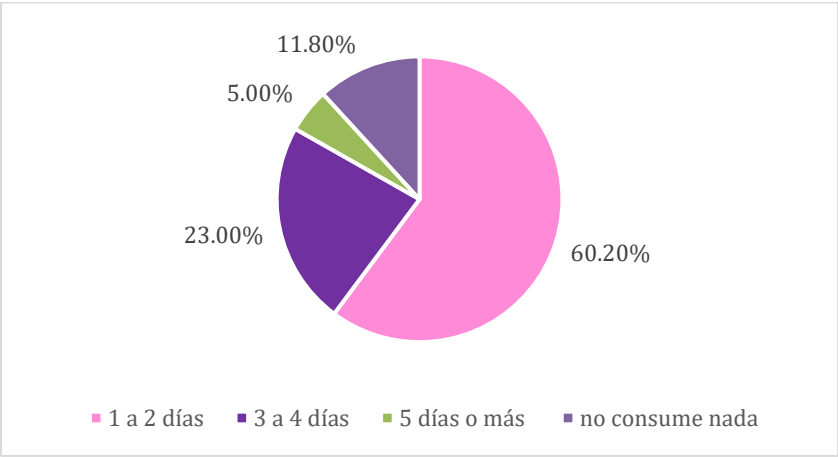



Fuente: Elaboración propia

El consumo de comida rápida por semana durante la pandemia el 2.5% (n=4) consume de 5 o más días por semana, 19.3% (n=31) de 3 a 4 días, 67.1% (n=108) de 1 a 2 días y 11.2% (n=18) no consume nada (Gráfica 4).

**Gráfico 4**

*Días a la semana consumo comida rápida (durante la pandemia)*

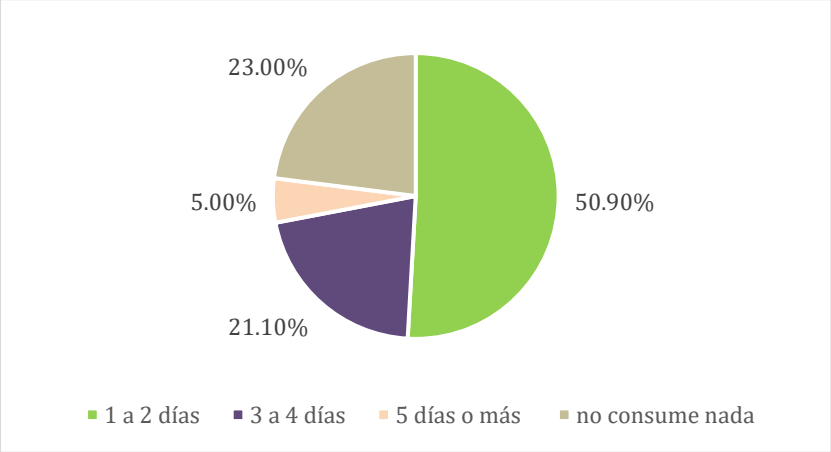



Fuente: Elaboración propia

En relación al consumo de papas fritas o botanas por semana antes de la pandemia encontramos que el 5.0% (n=8) consume de 5 o más días por semana, 21.1% (n=34) de 3 a 4 días, 50.9% (n=82) de 1 a 2 días y 23.0% (n=37) no consume nada (Gráfico 5).

**Gráfico 5**

*Días a la semana de consumo de papas fritas o botanas (antes de la pandemia).*

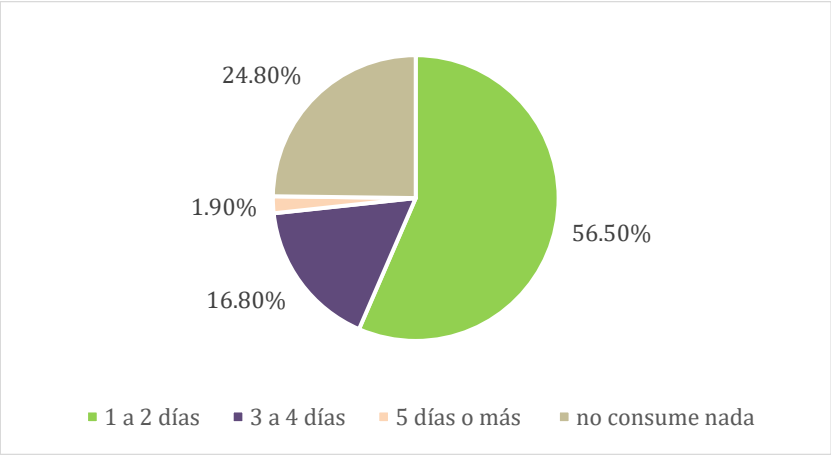



Fuente: Elaboración propia

El consumo de papas fritas o botanas por semana durante la pandemia el 1.9% (n=3) consume de 5 o más días por semana, 16.8% (n=27) de 3 a 4 días, 56.5% (n=91) de 1 a 2 días y 24.8% (n=40) no consume nada (Gráfica 6).

**Gráfico 6**

*Días a la semana de consumo de papas fritas o botanas (durante la pandemia).*

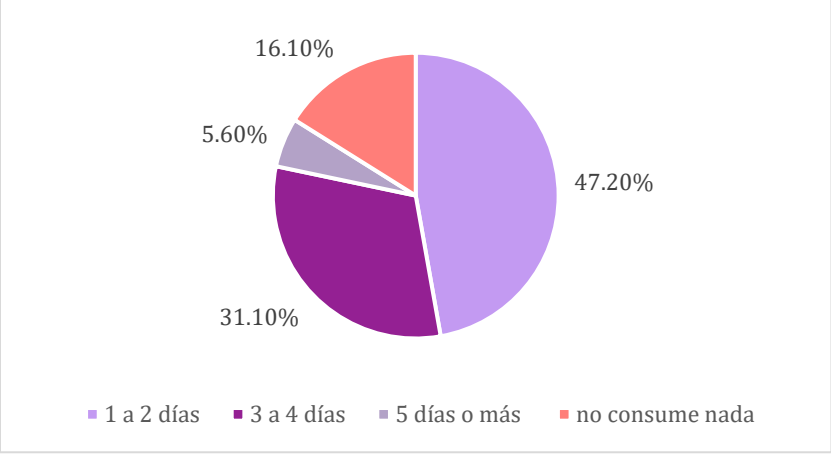



Fuente: Elaboración propia

En relación al consumo de refrescos por semana antes de la pandemia el 5.6% (n=9) consume de 5 o más días por semana, 31.1% (n=50) de 3 a 4 días, 47.2% (n=76) de 1 a 2 días y 16.1% (n=26) no consume nada.

**Gráfico 7**

*Días a la semana que consumían refresco (antes de la pandemia)*

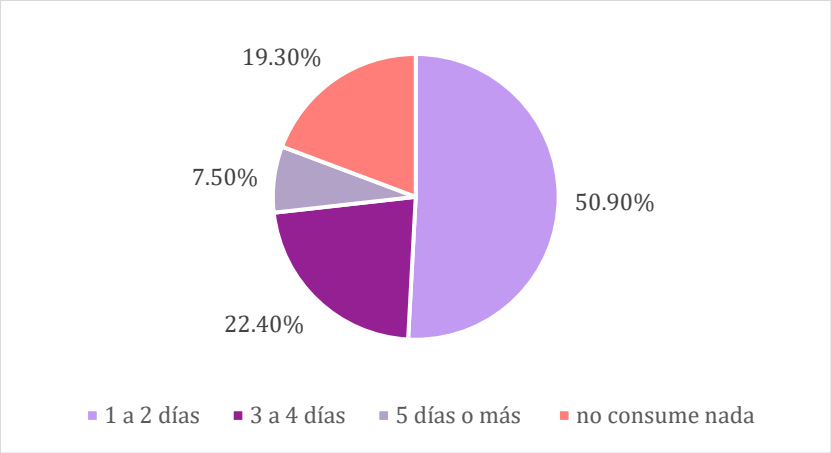



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al consumo de refrescos por semana durante la pandemia el 7.5% (n=12) consume de 5 o más días por semana, 22.4% (n=36) de 3 a 4 días, 50.9% (n=82) de 1 a 2 días y 19.3% (n=31) no consume nada (Gráfico 8).

**Gráfico 8**

*Cuantos días a la semana tomas refresco durante la pandemia*



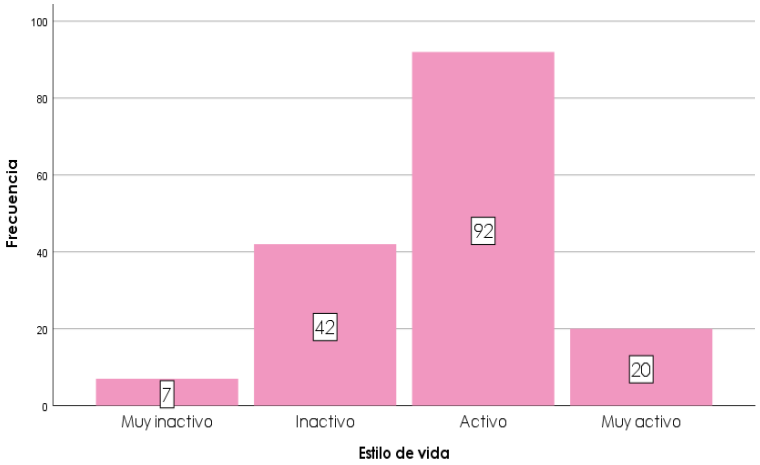

Fuente: Elaboración propia

En la comparación de los días que consumen refrescos, acorde a la cantidad de vasos por semana antes de la pandemia encontramos que el 4.3% (n=7) toma de 4 a más vasos, 10.6% (n=17) 3 vasos, 33.5% (n=54) 2 vasos, 37.3% (n=60) 1 vaso y 14.3% (n=23) no consume nada.

Los tipos de estilo de vida que encontramos el 4.3% (n=7) es muy activo, 26.1% (n=42) es inactivo, 57.1% (n=92) activo, 12.4% (n=20) muy activo (Gráfico 9).

**Gráfico 9**

*Estilo de vida*

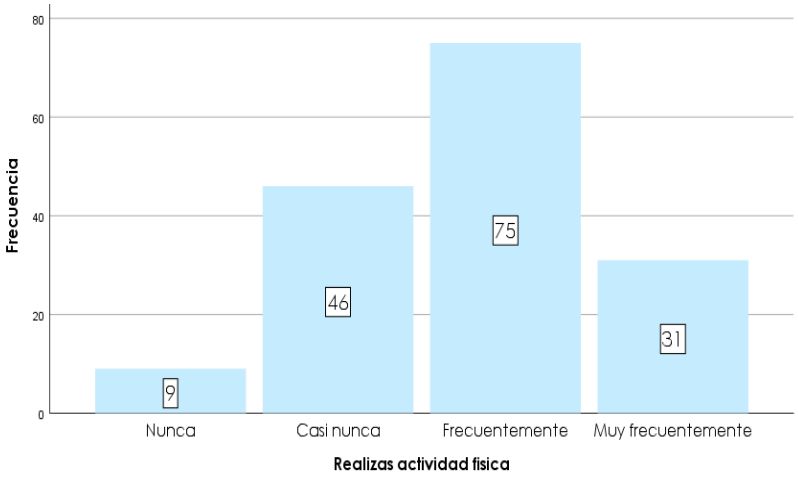



Fuente: Elaboración propia

Acorde a la realización de actividad física encontramos que 5.6% (n=9) nunca realiza, 28.6% (n=46) casi nunca, 46.6% (n=75) frecuentemente y 19.3% (n=31) muy frecuentemente.

**Gráfico 10**

*Realizas actividad física*




Fuente: Elaboración propia

**Discusión**

Pereira *et. al.* (2021) refieren que el 44.2% de los adolescentes come fruta dos o más veces al día, con ligero predominio y tendencia en las mujeres. De igual manera en el estudio de Pérez et. al. (2020) solo el 30% cumple las recomendaciones para el consumo de frutas y el 21.3% para las verduras, aunque el 55% refiere consumir al menos una ración diaria de frutas enteras, excluidos los zumos de frutas y el 53.7% al menos una ración de verduras. El estudio reportado de López *et. al*. (2021) el 66% de los adolescentes consume refrescos; de estos, el 28.4% una o más veces al día, predominando más en las mujeres, el 36.9% ingiere más de dos veces al día en comparación con lo reportado en este estudio en donde el 54% de los estudiantes lo consume una o más veces al día, el consumo semanal se mantuvo antes y después de la pandemia pero en relación a la cantidad de vasos identificamos que el 6.8% (n=11) tuvo un consumo de más vasos, en relación con la comida rápida hay una diferencia considerable debido al confinamiento donde se incrementó el consumo en un 8.7% (n=17) de 5 a más veces por semana en comparación a tiempos de la pre-pandemia mientras que Ballesteros *et. al*. (2020) en su estudio el 10.7% refirió consumir 3 o más días a la semana comida rápida, con esto se denota un mal cambio en los hábitos alimenticios debido al limitado acceso al servicio de los restaurantes, por el cierre de estos. En el estudio la mayoría de las personas consumen alimentos, frescos, procesados y enlatados. El 52.5% (n= 570) comenta que, no ha incrementado el consumo de dulces, sin embargo, el 28.4% (n=308) aumento el consumo de bebidas azucaradas y el 37% (n=401) consume más alimentos chatarra.

**Conclusiones**

Las principales modificaciones en los hábitos alimenticios de los estudiantes fueron: aumento del porcentaje de estudiantes que consumían frutas y verduras diariamente,

además de sus porciones diarias, lo que nos indica la intención de los estudiantes por mejorar algunos de sus hábitos alimenticios, incluyendo alimentos con mejor contenido nutrimental.

**Referencias**


Ballesteros Pomar MD, Bretón Lesmes I. (2020); Nutrición Clínica en tiempos de COVID-19. Endocrinol Diabetes Nutr (Engl). Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-diabetes-nutricion-13-articulo-nutricion-clinica-tiempos-covid-19-S2530016420301051

Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, *et. al.* (2020) Hábitos alimenticios y cambios en el estilo de vida durante el bloqueo de COVID-19: una encuesta italiana. PubMed [citado el 20 de diciembre de 2021]; Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32513197/

López KV, Garduño AMJ, Regules AEO, Romero LMI, Martínez OAG, Pereira TSS. (2021) 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 humana diet. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7592571

Pérez C, Citores M, Bárbara G, Litago F, Sáenz L, Aranceta J, *et. al.* (2020) Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. [Internet]. Revista Española de Nutrición Comunitaria, [citado el 26 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19(1).pdf

Torres A. (2020) Cambios alimentarios durante la pandemia [Internet]. Unam.mx. [consultado el 28 de octubre de 2021]. Disponible en:

http://gaceta.facmed.unam.mx/index.

php/2020/09/25/cambios-

alimentarios-durante-la-pandemia/