

¹Profesor investigador tiempo completo y estudiante, Escuela Superior de Nutrición y Ciencia de los Alimentos-UAGro, Campus Llano Largo.

²Profesor investigador, Universidad Hipócrates.

³Profesor investigador, Tecnológico Nacional de México Campus Acapulco.

⁴Profesores investigadores, Escuela Superior de Ciencias Naturales-UAGro.

1. INTRODUCCIÓN

Una de las estrategias del gobierno de México para tratar de evitar el contagio masivo por COVID-19 en la población, fue establecer "La Jornada de Sana Distancia" con el objetivo de evitar la propagación del COVID-19, el cual consistió en un "confinamiento preventivo" desde el 23 de marzo al 30 de mayo del 2020, (1) en donde se suspendieron de manera presencial las actividades escolares y laborales no esenciales, lo que provocó que la población estuviera en casa y evitara salir a las calles, ocasionando cambios en la alimentación y estilo de vida de la población.

2. OBJETIVOS

Identificar el efecto del confinamiento por COVID-19 en la alimentación y estilo de vida de los Guerrerenses.

3. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal observacional por conveniencia, en mayores de 18 años contactados a través de las redes sociales. La recolección de datos se hizo, mediante el uso de formularios de Google, siguiendo recomendaciones de confidencialidad. Se facilitó un consentimiento informado que tenía que ser firmado para poder tomar en cuenta sus respuestas.

El cuestionario fue diseñado por los autores en el cual se contempló información sociodemográfica, se incluyó un cuestionario semi cuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos antes y durante el confinamiento. Frecuencia de realización de actividad física, horas sentado frente a la pantalla desarrollando actividades laborales y no laborales antes y durante la contingencia. Se preguntó a los participantes como era su rutina de sueño en comparación con antes del confinamiento y la calidad del sueño; la prueba de McNemar fue utilizada para saber si hubo cambios en las variables categóricas durante el confinamiento con un $p < 0.05$. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión 28.0 (IBM, Chicago, IL, USA).

4. RESULTADOS

En este estudio 587 encuestas, fueron contestadas por 394 (67.1 %) mujeres y 193 (32.9.5 %) hombres, el 68.3 % de encuestados fueron del grupo de edad de 18 a 25 años y el 76.7% del total de los participantes tienen estudios de licenciatura, el 67.4 % pasó el confinamiento con su familia y en el 49.6% de los hogares había menores de edad. La FAO fue uno de los primeros organismos internacionales que publicó una guía para tener una dieta saludable durante la pandemia por COVID-19, la cual sugiere consumir una dieta basada predominantemente en alimentos frescos como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa y grasas saludables y limitar la ingesta de bebidas azucaradas y alimentos procesados con alto contenido de calorías y sal (2), con la finalidad de lograr una nutrición óptima con la idea de mejorar el sistema inmunológico y poder mejorar mitigar el riesgo y la morbilidad asociados con la COVID-19.

Tabla 1. Frecuencia de consumo de algunos alimentos antes y durante del confinamiento.

Tipo de alimento	Periodo	Nunca los consume	1 o 2 días a la semana	3 o 4 días a la semana	5 o 6 días a la semana	Toda la semana	p Value
Carne	A	1.2	42.8	40.9	12.3	2.9	0.32
	D	1.2	40.0	39.4	16.2	3.2	
Verdura	A	1.5	26.6	36.8	21.0	14.1	<0.001
	D	0.3	19.9	37.1	24.0	18.6	
Fruta	A	2.0	27.6	34.1	18.1	18.2	<0.001
	D	0.7	19.8	33.2	24.4	22.0	
Huevo	A	1.5	34.4	42.4	16.9	22.0	0.004
	D	0.9	29.5	42.6	19.3	7.8	
Cereales	A	6.5	36.8	25.9	17.2	13.6	0.095
	D	5.8	32.4	30.8	16.2	14.8	
Leguminosas	A	4.4	35.4	39.5	15.5	5.1	0.193
	D	4.4	33.9	36.5	18.6	6.6	
Lácteos	A	3.7	28.3	30.7	21.6	15.7	0.371
	D	3.9	31.0	29.6	18.9	16.5	
Agua natural	A	1.0	2.7	5.6	23.5	67.1	0.008
	D	2.0	4.1	5.1	19.4	69.3	
Refrescos	A	15.8	47.4	22.5	8.5	5.8	0.041
	D	20.6	47.4	18.6	8.2	5.3	
Postres	A	14.5	55.2	22.7	5.5	2.2	0.026
	D	16.7	56.0	18.6	6.6	2.0	
Comida chatarra	A	16.2	57.8	17.0	5.8	3.2	<0.001
	D	24.2	54.5	14.3	5.8	3.2	
Bebidas alcohólicas	A	46.2	43.6	5.1	2.9	2.2	0.006
	D	52.3	38.7	4.3	2.4	2.8	
Embutidos	A	17.2	51.4	19.6	9.9	1.9	0.005
	D	17.7	54.3	16.0	9.7	2.2	
Manteca, mantequilla	A	18.7	54.7	17.0	7.0	2.6	0.504
	D	16.9	55.0	17.0	8.7	2.4	
Aceites, aguacate, aderezos	A	4.6	35.4	32.5	17.4	10.1	0.198
	D	5.1	39.9	27.1	18.1	9.9	

Los guerrerenses reportaron un aumento en el consumo de verduras, frutas ($P < 0,001$ en ambos casos) y una disminución significativa en la ingesta de comida chatarra ($P < 0,001$).

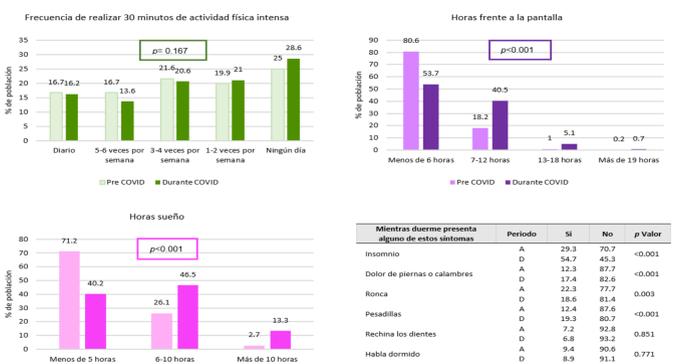


Figura 1. Frecuencia de actividad física, horas frente a la pantalla al día, horas de sueño y calidad del sueño.

La tendencia a una alimentación saludable también fue reportada en la población de países como Italia y Kuwait que durante el confinamiento aumentó el consumo de frutas y verduras (3,4).

En la figura 1, se observa que los encuestados durante el confinamiento no tuvieron cambios significativos en la frecuencia con la que realizaron 30 minutos de actividad física intensa, sin embargo pasaron más horas al día sentados frente a la pantalla desarrollando actividades laborales y no laborales. El 22.3% del total de población reportaron que pasaron de 7 a 12 horas frente a la pantalla, mientras que los que pasaron de 13 a 18 horas al día frente a la pantalla aumentaron de 1.0% a 5.1% ($P < 0,001$). El desarrollar el trabajo y recibir la educación escolar de manera remota, causó que las personas pasaran más de 6 horas al día frente a la pantalla por trabajo o recreación, este comportamiento también se observó en otros países.

5. CONCLUSIÓN

Durante "La Jornada de Sana Distancia", se presentaron algunos cambios en la alimentación y estilo de vida, aunque los guerrerenses durante el confinamiento trataron de hacer cambios favorables en sus hábitos alimenticios y estilo de vida, como fue el aumentar en el consumo de frutas, verduras así como disminuir en el consumo de comida chatarra además de incrementar las horas de sueño, estos esfuerzos no fueron suficientes debido a que por efecto del confinamiento se incrementaron las horas de uso de las pantallas y la calidad del sueño se vio disminuida. Con este estudio, se pudo observar que necesitan implementarse estrategias más intensas en la promoción de hábitos saludables para mejorar la salud de la población.

6. BIBLIOGRAFÍA

- DOF (2020). Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).
- FAO. 2020. Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Rome.
- Grant F, Scavaldi ML, Scognamiglio U, Turrini A, Rossi L. Eating Habits during the COVID-19 lockdown in Italy: The Nutritional and lifestyle side effects of the pandemic. *Nutrients* 2021;13:2279 DOI:10.3390/nu13072279
- Salman A, Sigodo KO, Al-Ghadban F, Al-Lahou B, Alnashmi M, Hermassi S, et al. Effects of COVID-19 lockdown on physical activity and dietary behaviors in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutrients* 2021;13:2252 DOI:10.3390/nu13072252
- Qin F, Song Y, Nassis GP, Zhao L, Dong Y, Zhao C, et al. physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:5170 DOI:10.3390/ijerph17145170jamainternmed.2020.0994