

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Nutrición y Dietética

### **Cambio en los hábitos alimentarios y en los estilos de vida en adultos jóvenes debido al Covid-19 en la ciudad de Cuenca, 2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Nutrición y Dietética

Modalidad: Proyecto de investigación


**Autor:**

Steven Mateo Saquicela Ulloa

Nelson Ismael Uyaguari Paucar

**Director:**

Sandra Victoria Abril Ulloa

ORCID:  0000-0002-4083-8401

**Cuenca, Ecuador**

2023-05-12

## Resumen

A partir del brote de la enfermedad COVID 19 en Wuhan - China en el año 2019, se declaró la emergencia sanitaria a nivel mundial, recomendando el aislamiento y el distanciamiento social. Varios estudios reportan que los hábitos alimentarios, los estilos de vida y la calidad de sueño de adultos han sufrido cambios a raíz de las propuestas para contener la propagación de la enfermedad. Estos cambios pueden afectar el estado nutricional de la población en relación a la presencia de sobrepeso u obesidad, así como también desnutrición, anemia, etc. En varios estudios realizados en diversos países e incluso en Ecuador, se mencionan estos cambios como producto de la pandemia. Ante esta problemática se planteó realizar un estudio cuyo objetivo fue determinar el cambio en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida (actividad física, calidad del sueño) debido a la pandemia del COVID-19 en adultos jóvenes de la ciudad de Cuenca, 2021. Se realizó un estudio transversal analítico que para la selección de la muestra utilizó la técnica “bola de nieve”, además, aplicó una encuesta mediante la plataforma Google Forms relacionada a los hábitos alimentarios y estilos de vida antes y durante la pandemia. En base a los procedimientos realizados se pudo obtener como resultados que los adultos jóvenes de la ciudad de Cuenca modificaron sus hábitos alimentarios y su estilo de vida debido a la pandemia del Covid-19.

*Palabras clave:* hábitos alimentarios, estilo de vida, Covid-19, actividad física, calidad de sueño

### Abstract

Following the outbreak of COVID 19 disease in Wuhan - China in 2019, a worldwide health emergency was declared, recommending isolation and social distancing. Several studies report that eating habits, lifestyles and sleep quality of adults have undergone changes as a result of proposals to contain the spread of the disease. These changes may affect the nutritional status of the population in relation to the presence of overweight or obesity, as well as malnutrition, anemia, etc. In several studies conducted in various countries and even in Ecuador, these changes are mentioned as a result of the pandemic. In view of this problem, the objective of this study was to determine the change in eating habits and lifestyle (physical activity, quality of sleep) due to the COVID-19 pandemic in young adults in the city of Cuenca, 2021. An analytical cross-sectional study was carried out using the "snowball" technique for the selection of the sample, in addition, a survey was applied through the Google Forms platform related to eating habits and lifestyles before and during the pandemic. Based on the procedures carried out, it was possible to obtain as results that young adult in the city of Cuenca modified their eating habits and lifestyle due to the Covid-19 pandemic.

*Keywords:* Eating habits, lifestyle, Covid-19, physical activity, sleep quality

## Índice de contenido

Capítulo II .....	10
1.1 Introducción .....	10
1.2 Planteamiento del problema.....	10
1.3 Justificación .....	13
Capítulo II.....	15
Fundamento teórico.....	15
Capítulo III.....	19
3.1 Objetivo general.....	19
3.2 Objetivos específicos.....	19
Capítulo IV .....	20
4.1 Tipo de estudio .....	20
4.2 Área de estudio.....	20
4.3 Universo y muestra.....	20
4.4 Criterios de inclusion y exclusion .....	20
4.5 Variables .....	20
4.6 Métodos y técnicas e instrumentos para recolección de datos .....	21
4.7 Tabulación y análisis .....	23
4.8 Aspectos éticos.....	23
Capítulo v.....	26
Resultados.....	26
Capítulo VI .....	38
Discusión .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Capitulo VII .....	41
Conclusiones y recomendaciones.....	41
Capitulo VIII .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Referencias.....	42
Anexos .....	45
Anexo a. cuadro de operacionalización de variables .....	45

Anexo b. encuesta sobre hábitos alimentarios y estilos de vida.....	65
Anexo c. consentimiento informado .....	76

## Índice de figuras

Gráfico 1. Consumo de verduras antes y durante la pandemia del Covid-19.....	32
Gráfica 2. Consumo de verduras antes y durante la pandemia del Covid-19.....	32
Gráfico 3. Consumo de dulces/postres antes y durante la pandemia del Covid-19. ....	32
Gráfico 4. Frecuencia de actividad física antes y durante la pandemia del Covid-19. ....	35
Gráfico 5. Horas de sueño antes y durante la pandemia del Covid-19.....	36
Gráfico 6. Calidad del sueño antes y durante la pandemia del Covid-19. ....	37
Gráfico 7. Nivel de energía antes y durante el Covid-19. ....	37

## Índice de tablas

Tabla 1. Características demográficas de la población de estudio. ....	26
Tabla 2. Fuentes de información relacionadas con la salud. ....	28
Tabla 3. Fuentes de información relacionadas con la salud y nutrición. ....	28
Tabla 4. Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia Covid 19 .....	30
Tabla 5. Frecuencia de consumo antes y durante la pandemia Covid 19. ....	31
Tabla 6. Compras alimentarias durante la pandemia Covid 19. ....	33
Tabla 7. Actividades diarias antes y durante la pandemia Covid-19. ....	34
Tabla 8. Dificultades para dormir antes de la pandemia del Covid-19. ....	35
Tabla 9. Dificultades para dormir durante la pandemia del Covid-19. ....	36

## Agradecimiento

Al finalizar este trabajo de titulación queremos utilizar este espacio para agradecer a la vida, la salud y al esfuerzo individual empleado para obtener uno de nuestros anhelos más deseados.

A nuestra tutora Dra. Victoria Abril, por confiar en nosotros, por compartir sus valiosos conocimientos y ser guía en este camino de aprendizaje



## Dedicatoria

Este trabajo de titulación está dedicado a:

A nuestros padres, familiares y amigos quienes, con el apoyo incondicional, confianza y consejos, nos han permitido llegar a cumplir un sueño más.

A nuestro compañero de tesis, por confiar y creer en la expectativa del otro.

A la vida quién nos enseña que los obstáculos solo hacen presencia cuando apartamos la vista del objetivo.

## Capítulo I

### 1.1 Introducción

Debido a la pandemia por covid-19 y todas las medidas que se han implementado para prevenir su propagación, las personas a nivel mundial han sufrido grandes cambios en sus hábitos alimenticios como en su estilo de vida lo que puede implicar tanto a corto como a largo plazo alteraciones en la salud de la población (1,2).

Por lo cual el estudio realizado se enfoca en la identificación de los cambios que ocurrieron en los hábitos alimenticios y el estilo de vida de la población de la ciudad de Cuenca, a partir de la pandemia por Covid-19.

La investigación se llevó a cabo desde agosto de 2021 hasta febrero de 2022 y la población que fue parte de la misma estuvo conformada por todos los adultos de la ciudad de Cuenca con edades comprendidas entre los 18 y 64 años. Para la recolección de información del estudio se aplicó una encuesta sobre hábitos alimenticios y estilos de vida, la cual consta de 43 preguntas y abarca temas relacionados con hábitos de compra, hábitos alimentarios, actividad física y calidad del sueño, esta encuesta será aplicada en línea por medio de la plataforma Google Forms.

Todos los procedimientos aplicados fueron expuestos a la población de estudio por medio del consentimiento informado para de esa manera garantizar que la investigación sea lo más transparente posible.

### 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El día 12 de diciembre de 2019 surgió una nueva enfermedad denominada COVID-19 causada por el coronavirus conocido como SARS-CoV-2, la cual en un principio fue detectada en la ciudad de Wuhan, China para posteriormente extenderse a todo el planeta. Debido a las altas tasas de contagio, las muertes registradas y la sobrecarga en los servicios sanitarios, el comité de emergencias de la Organización Mundial de la Salud declaró una emergencia sanitaria a nivel mundial. En muchos países para contrarrestar el avance de la enfermedad se llevó a cabo diferentes medidas sanitarias entre las cuales destacan el aislamiento y el distanciamiento social. Estas medidas son importantes para disminuir las tasas de incidencia y contener la enfermedad, sin embargo, todo lo que se ha implementado ha tenido repercusiones en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida de la población (1,2).

En la actualidad, aproximadamente después de un año y medio de la aparición de la enfermedad, la mayoría de medidas sanitarias implementadas se mantienen en vigencia y por lo tanto tienen una influencia directa en la vida de las personas. Los cambios en la rutina laboral direccionados hacia una modalidad virtual, han generado en los adultos cambios importantes en su día a día, como un aumento del sedentarismo, así mismo la estancia constante en el hogar puede generar períodos de ansiedad, angustia y estrés, por lo cual aumenta el consumo alimentario, todo esto sumado a las posibles pérdidas laborales lo que conlleva a un déficit económico y por lo tanto a un aumento de compras de alimentos procesados que sean más económicos pero no saludables, aspectos que condicionan la alimentación y ocasiona una dieta con altos contenidos de grasas, azúcares y sal (2-4).

Adquirir estos hábitos alimentarios incorrectos pueden afectar a la salud e incrementar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, anemias y desnutrición, favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc. Lo cual además puede traer como consecuencia un gran abanico de complicaciones adicionales en la salud, especialmente en este período donde el sistema inmunológico necesita defenderse (2).

En la población adulta se ha encontrado un cambio significativo en la adquisición de nuevos hábitos alimentarios, siendo que tanto mujeres, pobladores de zonas rurales, adultos jóvenes, estudiantes universitarios, amas de casa y jubilados, han indicado disminución en el consumo de alimentos, por lo tanto, se vuelven grupos vulnerables. Este cambio es más significativo en mujeres a comparación de hombres y de igual manera en zonas rurales que urbanas, siendo así que se podrían identificar grupos vulnerables de inseguridad alimentaria (5).

Un estudio realizado en China demuestra que, a causa de la pandemia, la presencia de ansiedad, depresión y mala calidad de sueño, están relacionados con preparaciones poco nutritivas para la salud, ya que están basadas en el consumo de macronutrientes y nula ingesta de micronutrientes, quienes resultan eficaces para reforzar el sistema inmune (5-7).

En España, un estudio realizado indica que entre un 25 a 35% de adultos mayores a 18 años disminuyeron el consumo de galletas, bollería, chocolate, y bebidas azucaradas, por otra parte, entre el 20 al 27% indica un mayor consumo de pescados, verduras y frutas. Sin embargo, un estudio realizado en Ecuador indica que, en este país, Colombia y algunos otros europeos, asiáticos y africanos, se generaron hábitos alimentarios menos saludables. Determinando en este estudio cambios de horarios habituales de comida, adquisición de

comida a domicilio, disminución o aumento de consumo de alimentos y suplementos que por información de diferentes medios fueron considerados nocivos o beneficiosos (5-7).

Además, como se había mencionado con anterioridad los hábitos alimentarios no son los únicos aspectos que se han modificado en la población, las medidas implementadas han generado cambios en diversos comportamientos del estilo de vida como la actividad física y la calidad de sueño. En España un estudio realizado a población adulta sana determinó que durante la pandemia se disminuyó un 2,6% la cantidad de tiempo dedicado a realizar actividad física de moderada intensidad y un 16,8% de actividad vigorosa, además el tiempo sedentario aumentó un 23,8%. En cuanto a la calidad de sueño un estudio realizado en EEUU demostró que existen alteraciones en el sueño relacionados con preocupaciones por el COVID-19, ya que en sujetos sanos entre 18 y 35 años se realizaron encuestas para valorar insomnio y se concluyó que el 56% de los participantes presentaron insomnio, un 5,3% de estado grave y un 19, 8% moderado (8,9).

## Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los cambios que se generaron en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida en adultos jóvenes de la ciudad de Cuenca, debido al Covid-19, 2021?

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

En varios países debido a la actual pandemia del COVID-19 y a las distintas medidas que se han instaurado para detenerla, se han generado modificaciones en el estilo de vida de las personas, entre los cambios más notorios que se han evidenciado se encuentran alteraciones en los hábitos alimentarios, nivel de actividad física y calidad del sueño, lo cual puede afectar la calidad de vida de las personas. En la ciudad de Cuenca no se ha reportado cómo han cambiado los hábitos de alimentación y del estilo de vida en los adultos jóvenes, por lo cual es importante realizar esta investigación ya que todos estos cambios a corto o largo plazo pueden influir en la salud de las personas haciéndolas más propensas a enfermedades y a la vez generando mayor riesgo de complicaciones o muerte en el caso de un posible contagio con el virus SARS COVID-19 (2,8,9).

Con el fin de profundizar, tras optar por el cambio de la rutina diaria y la estancia en casa, han surgido en los adultos los principales cambios ya mencionados. Siendo el primero el comportamiento alimentario, ya que debido a la pandemia, restricciones de movilidad y el salir solo en casos excepcionales, se produce la acumulación de alimentos con poca variedad y un escaso consumo de alimentos frescos, se incrementa el consumo de snacks y pedidos a domicilio de productos procesados con gran cantidad de calorías y limitada de nutrientes. En cuanto a la reducción de la actividad física, por restricciones impuestas, prevención de contagios en gimnasios, centros y grupos deportivos, surge un estilo de vida más sedentario, surgiendo también el cambio en otras normalidades como las clases presenciales y el trabajo, por educación digital y teletrabajo respectivamente, que ocasionan estar muchas horas sentados frente a un computador. De igual manera las horas de sueño han presentado modificaciones, lo cual se sustenta en un estudio realizado en 172 adultos, el cual concluye que las personas que llevan una alimentación adecuada de tipo mediterránea, refieren dormir mejor que los que presentan índice de masa corporal (IMC) elevado y una alimentación inadecuada (2,3).

Estos cambios en el estilo de vida generan un estado de estrés, lo cual puede llevar a consumir una dieta inadecuada. Se ha observado un mayor consumo de comidas reconfortantes ricas en carbohidratos simples, pues existe relación con la producción de serotonina y el efecto positivo que esta ocasiona en el estado de ánimo de las personas (2).

Por todo lo antes mencionado es importante realizar este estudio, ya que permitirá conocer la situación actual de los adultos jóvenes de Cuenca, relacionada con los

cambios en el estilo de vida ocasionados por la pandemia de Covid-19. Este estudio está alineado al área número 3 “Nutrición” de las prioridades de investigación del Ministerio de Salud. La información obtenida en este estudio permitirá a investigadores interesados en el tema conocer cómo ha impactado el Covid-19 en los adultos jóvenes de la ciudad de Cuenca y a la vez contribuir a plantear futuras investigaciones en este tema (10).

Además, a través de la misma se puede generar un impacto a mediano y largo plazo en la población, al compartir los resultados a través de los distintos medios de comunicación de la Universidad de Cuenca y a partir de ello se puede fomentar la creación de campañas o talleres que busquen mejorar e incentivar estilos de vida saludables, ayudando de esta manera a preservar la salud de la ciudadanía.

## Capítulo II

### Fundamento teórico

#### Enfermedad por Coronavirus (COVID-19).

El mundo en la actualidad está atravesando una etapa de adaptación desde que la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19) se ha establecido en la población, ya que a partir de las grandes incertidumbres que se relacionan a la misma y ante una ausencia de tratamiento y constante propagación se siguen manteniendo medidas sanitarias para detener su transmisión, no obstante, estas medidas con el paso del tiempo se han ido regulando, aunque la situación no ha vuelto a la normalidad (11).

La mayoría de países han optado por fomentar que gran parte de los empleados trabajen desde sus hogares, además se requiere un distanciamiento físico de las personas en las distintas localidades que asisten como restaurantes o centros de recreación y restricciones en los medios de transporte que se utilizan, entre otros aspectos que generan una interrupción de la rutina diaria de las personas. Todos estos aspectos generan modificaciones tanto físicas como mentales en la población, específicamente estos cambios provocan alteraciones en el estilo de vida de las personas (11).

#### Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se definen como el conjunto de costumbres que condicionan la manera en la que las personas preparan y consumen sus alimentos, y está influenciada por múltiples factores como la disponibilidad, el nivel de educación, el acceso a los alimentos, entre otros (12).

En base a ello diversos estudios han encontrado que desde la aparición de la enfermedad COVID-19 los hábitos alimentarios de la población a nivel mundial han sido modificados. En Francia se observó en un estudio poblacional de 37.252 participantes que durante la pandemia la población de estudio disminuyó la ingesta de frutas en un 17% y de verduras un 18%, además el consumo de pescado decayó en un 31%.

También a raíz de la pandemia se evidencio una ingesta mayor de dulces en un 22%, galletas y pasteles en un 20%. No obstante, la pandemia no solo generó cambios negativos en los hábitos alimentarios de la población ya que se demuestra en el mismo estudio que existieron resultados favorables como el aumento del consumo de legumbres y nueces en un 12 a 15% respectivamente (13).

En cambio en Latinoamérica los resultados son similares a los indicados anteriormente, como lo puede demostrar un estudio realizado en Chile que incluyó a 700 participantes de un grupo de edad entre 18 a 62 años, este concluye que los hábitos alimentarios de la población habían empeorado y también mejorado en ciertos parámetros, por ejemplo entre los aspectos negativos se determinó que el 51,3% de la población refiere un aumento de su consumo alimentario y que desde la pandemia la ingesta de comida chatarra y frituras ha aumentado presentándose un consumo de 1 a 2 veces por semana respectivamente. En cuanto a los aspectos positivos se concluyó que el 48,5% de la población refería mantener una ingesta de verduras en la misma frecuencia que antes de la pandemia, además el 59,6% refiere un incremento en el consumo de alimentos en casa (14).

Asimismo, en un estudio realizado en adultos de Brasil el cual tuvo como objetivo describir las características alimentarias que mantenía su población antes y durante la pandemia, se determinó que se generó un aumento en los marcadores de alimentación saludable en la población, ya que se observó incrementos en el consumo de hortalizas de un 87,3% a 89,1%, en frutas de 78,3% a 81,8% y de legumbres de 53,5% a 55,3%. En cambio, en relación a los cambios negativos se observó un incremento del consumo de alimentos procesados de 77,9% a 79,6% (15).

Todos estos cambios son preocupantes ya que debido al aumento de la ingesta de alimentos poco saludables se puede generar un incremento de la ingesta energética y de macronutrientes, y por lo tanto un aumento del riesgo de padecer enfermedades metabólicas y cardiovasculares, además de ello debido a la disminución del consumo de frutas y verduras a causa de la pandemia se puede presentar una dieta deficiente en micronutrientes, lo cual puede afectar el funcionamiento óptimo de nuestro organismo (16).

### **Estilos de vida:**

Existen diversos comportamientos dentro de los estilos de vida saludable, los cuales tienen relación directa con dimensiones personales, motivaciones o tendencias que influyen en tomar decisiones, por lo cual los estilos de vida comprenden un conjunto de acciones que generan beneficios a la salud de las personas. Estas acciones se presentan en contextos donde las personas nacen, crecen y se desarrollan, cabe mencionar que se consideran como determinantes de la salud la actividad física, calidad del sueño, entre otros (17).

### **Actividad Física:**



La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que implique gasto de energía, esta actividad a causa de la pandemia por Covid-19 ha sufrido varias modificaciones a nivel mundial, disminuyendo el tiempo de actividad física, así como aumentando los comportamientos sedentarios tal y como lo demuestran los siguientes estudios (18).

Un estudio español realizado en 3.800 adultos sanos durante el encierro por Covid-19, señala una gran variación en la actividad física, donde se menciona que el tiempo para realizar actividad física de moderada y vigorosa intensidad disminuyó en un 2,6% y 16,8% respectivamente, además el tiempo sedentario aumentó en un 23,8%. Sin embargo, el mismo estudio demuestra que en toda la población no existió una decadencia de la frecuencia de actividad física, porque en las personas que eran menos activas se valoró un incremento en la frecuencia de actividad física de vigorosa y moderada intensidad en aproximadamente un 34% (8).

Otro estudio realizado en Brasil a 45.161 individuos mayores de 18 años determinó que debido a la pandemia por Covid-19 la actividad física de los participantes de entre 18 y 29 años disminuyó de 32,6% antes de la pandemia a 10,9% durante la misma, además de ello se definió que a partir de la pandemia se aumentaron los comportamientos sedentarios, ya que el tiempo que se dedicaba a estar sentado mirando televisión aumentó en un promedio de 1 hora y media desde el inicio de la pandemia (19).

Añadiendo a estos resultados, en un estudio realizado en Chile en adultos mayores de 18 años donde se evaluó la actividad física, se determinó que el 51,2% de hombres y 58,7% de mujeres presentaron disminución de la actividad física durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19 (14).

Por lo ya mencionado es importante tener en cuenta las modificaciones que se han realizado en la actividad física, ya que como lo menciona la Organización Mundial de Salud es indispensable realizar actividad física debido a que esta tiene múltiples beneficios para la salud, como la reducción de la acumulación de grasa visceral, ayudar a mantener un peso normal y por lo tanto disminuir el riesgo cardiovascular y prevenir enfermedades no transmisibles. Además de ello debido a la situación actual, la actividad física puede jugar un papel muy importante porque se ha demostrado que el ejercicio puede fortalecer el sistema inmunológico, lo que generaría un beneficio en respuesta de las enfermedades virales transmisibles como el Covid-19 (16,20).

**Calidad del Sueño:**

La calidad del sueño comprende un concepto amplio que no solo se refiere a dormir de manera adecuada durante la noche, sino que también implica el correcto funcionamiento diurno. Por lo cual presentar modificaciones negativas en la calidad del sueño puede provocar en la población efectos adversos en su salud como la somnolencia, la disminución del rendimiento cognitivo, cambios de humor, así como alteraciones en el metabolismo y en la función hormonal. Todo lo mencionado se puede corroborar en diversos estudios realizados donde se demuestra la disminución de la calidad del sueño debido a la pandemia por Covid-19 (21).

Un estudio realizado en China evaluó las alteraciones del sueño principalmente del insomnio antes de la pandemia por COVID-19 y después de la aparición de la misma, donde se concluyó que la prevalencia de insomnio aumentó significativamente de 26,2% a 33,7%, además el tiempo que se está en cama aumento de 485 minutos antes de la pandemia a 531,5 minutos durante la misma (22).

Por otra parte, en un estudio realizado en 400 estudiantes y personal adulto de administración de una universidad de Milán, reporta como resultados tras la pandemia por Covid 19 un cambio significativo en la hora de dormir, pues el 55% de los estudiantes y el 40% en los trabajadores no lograron conciliar el sueño, por lo cual se determinó que presentaron insomnio. Añadiendo a esto, importa mencionar otro cambio, cuál es el mantenimiento del sueño, pues debido a despertares el 40% de la muestra no logró mantener el sueño, disminuyendo así la calidad del mismo (23).

Asimismo, otro estudio realizado en estudiantes universitarios españoles indica que de 102 participantes estudiados mediante la recolección de información antes del inicio del confinamiento, 20 y 40 días después, se determinó que antes del encierro los participantes presentaron mala calidad de sueño en un 37,3% y a los 20 días un 70,7%.

Siendo los principales cambios a los 40 días el tiempo para lograr dormir y el tiempo para volver a dormir luego de haber despertado (24).

Además, un estudio realizado en Ecuador evaluó la calidad de sueño según la duración y número de despertares nocturnos, en 9522 participantes. Donde se obtuvo como resultados que la calidad del sueño disminuyó en todos los participantes, aproximadamente un 51% en mujeres y 47% en hombres (5).

## Capítulo III

### 3.1 Objetivo general

Determinar el cambio en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida (actividad física, calidad del sueño) debido a la pandemia del COVID-19 en adultos jóvenes de la ciudad de Cuenca, 2021.

### 3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar demográficamente a la población de estudio.
- Identificar los hábitos alimentarios antes y durante la pandemia del COVID-19.
- Determinar la actividad física y calidad del sueño antes y durante la pandemia del COVID-19.
- Analizar los cambios en los hábitos alimentarios, actividad física y calidad del sueño debido a la pandemia del COVID 19.

## Capítulo IV

### 4.1 Tipo de estudio

Se realizó un estudio transversal analítico.

### 4.2 Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Cuenca, Ecuador.

### 4.3 Universo y muestra

El universo para el estudio estuvo conformado por todos los adultos mayores de 18 años que habiten en la ciudad de Cuenca en el año 2021. La muestra seleccionada se obtuvo por medio de la técnica “bola de nieve”, en la cual participantes invitados para formar parte del estudio invitarán a otros participantes ya sean familiares, amigos, conocidos, que cumplan con los criterios de inclusión, los cuales realizarán el mismo procedimiento y así sucesivamente, con el fin de tener un número alto de participantes en el estudio (11).

### 4.4 Criterios de inclusión y exclusión

#### 1. Criterios de inclusión.

- Adultos Ecuatorianos que habitan en la ciudad de Cuenca con edades comprendidas entre 18 a 64 años.

#### 2. Criterios de exclusión.

- Adultos que indiquen en el consentimiento informado que no quieren ser parte del estudio.
- Adultos que tengan discapacidad intelectual u otra que no permita llenar la encuesta en línea.
- Adultos que no tengan acceso a internet en computadora, celular o tablet.

### 4.5 Variables

En el anexo N°1 se visualizará el cuadro de operacionalización de variables.

#### 4.6 Métodos y técnicas e instrumentos para recolección de datos

##### ❖ Metodología:

Para la recolección de la información se utilizó una encuesta sobre hábitos alimentarios y estilos de vida durante el Covid-19 aplicada en otro estudio a una población de adultos (11).

La aplicación de la encuesta tanto en el pilotaje como en la recolección de datos para el proyecto se realizó en línea por medio de la plataforma Google Forms, además la encuesta en línea estuvo disponible desde agosto hasta noviembre de 2021.

##### ❖ Instrumentos:

Cuestionario: La encuesta seleccionada contiene preguntas relacionadas con los hábitos alimentarios y el estilo de vida, antes y durante la pandemia del COVID-19 (11).

La encuesta contendrá 45 preguntas y estará dividida en 6 secciones: La primera sección incluirá 10 preguntas acerca de datos sociodemográficos. La segunda sección incluirá datos acerca de las fuentes de donde se obtiene información relacionada a la salud y nutrición, y consta de 2 preguntas. La tercera y cuarta sección están enfocadas en los hábitos alimentarios y los hábitos de compra, y contará con 12 preguntas y 5 preguntas respectivamente. La quinta sección hará referencia a la actividad física y tendrá 8 preguntas. Por último, la sexta sección la cual está relacionada con la calidad del sueño y presenta 8 preguntas (11). En el anexo N°2 se visualizará la encuesta a la cual se dio mención.

##### ❖ Evaluación de hábitos alimentarios:

En la evaluación de hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario de 12 preguntas en el cual se incluyó preguntas relacionadas con el tipo de alimentos que se han consumido, la cantidad de comidas que realizaban al día y la frecuencia de la ingesta del desayuno y de agua, todos estos datos están en relación al periodo pre pandemia y la actualidad (11).

Además, se realizó una frecuencia de consumo adaptada a la población ecuatoriana en base a los alimentos más consumidos en el país. La lista de alimentos que comprende la frecuencia de consumo son los siguientes: Arroz/Pan, Pollo/Carne/Pescado, Dulces/Postres, Azúcar, Aceites, Leche/Queso/Yogurt, Huevos, Legumbres (lenteja, frijol), Frutas, Verduras, Bebidas dulces (bebidas sin alcohol, jugos embotellados), Embutidos (11,25).

❖ Evaluación de actividad física:

Para la evaluación de la actividad física se utilizó como herramienta una versión modificada del cuestionario de IPAQ-SF. En el cuestionario se solicitó que las personas que son parte de la investigación indiquen si realizaban actividad física pre pandemia y si la realizan actualmente, también si realizaban las tareas del hogar antes de la pandemia y si las realizan ahora, además de preguntas relacionadas con la cantidad de tiempo que pasan frente a la computadora para trabajar o estudiar y cuánto tiempo se destina en la televisión y redes sociales para fines de entretenimiento tanto en el periodo pre pandemia y en la actualidad (11).

❖ Evaluación de calidad del sueño:

Para evaluar la calidad del sueño se realizaron preguntas relacionadas con la cantidad de horas que dormía durante la noche antes de la pandemia y en la actualidad, cómo calificaría su calidad del sueño, si experimentó alguna de las siguientes situaciones: durmió mal, fue difícil conciliar el sueño, se despertó temprano y no pudo volver a dormir, se despertó varias veces y no pudo conciliar el sueño, y la última pregunta relacionada a el nivel de energía que la persona siente durante el día, todas estas preguntas se realizaron en relación a dos periodos de tiempo, el que se mantiene hasta la actualidad y el periodo pre pandemia (11).

#### **4.7 Tabulación y análisis**

Toda la información almacenada fue tabulada y analizada en el programa estadístico SPSS (versión de prueba), todos los datos obtenidos fueron analizados a través de estadística descriptiva para las variables cuantitativas y para las variables categóricas se elaboraron tablas de frecuencia. Se realizó una revisión exhaustiva de cada encuesta recibida para verificar que los participantes cumplan con los criterios de inclusión y exclusión mencionados con anterioridad, en caso de no cumplir con estos parámetros se prosiguió al descarte y la posterior eliminación de estas respuestas.

El proyecto contó con la aprobación del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca y además durante todo el protocolo se consideraron las recomendaciones de la declaración de Helsinki.

Para el estudio se utilizó un formulario de consentimiento informado el cual se envió en conjunto con la encuesta. En el mismo se especificará el propósito de la investigación, la metodología que se va a llevar a cabo, si en el estudio existirá algún tipo de compensación o riesgo para los participantes, así como el beneficio que el estudio puede aportar a la sociedad y los resultados que se esperan alcanzar con el mismo.

#### **4.8 Aspectos éticos**

##### **Confidencialidad**

La presente investigación con respecto a los aspectos éticos garantiza una total confidencialidad de los datos que se brindaron, ya que en la misma no se compartió la identidad de aquellos que participaron en el estudio, además la información que se proporcionó se mantuvo fuera del alcance de cualquier persona a excepción de los investigadores. Para garantizar su anonimidad se realizó una codificación de los datos obtenidos, para esto se enumeraron iniciando desde 0001 a los participantes que llenaron la encuesta desde julio a septiembre.

Es importante mencionar que todos los procedimientos a realizar en el estudio se expusieron por medio del consentimiento informado, para que de esa forma los participantes conozcan lo que se va a llevar a cabo y que el estudio se realice con la mayor transparencia posible.

**Balance riesgo - beneficio**

La investigación a realizar presentó un riesgo mínimo para los participantes, ya que no se tocan temas sensibles dentro del cuestionario, adicionalmente la encuesta fue en línea para evitar el contacto con las personas y evitar un posible contagio por el virus del Covid-19.

Se garantizó la anonimidad de la información por lo cual se codificaron los datos obtenidos asignándoles a los mismos un valor numérico que iniciará desde 0001. Además, se aseguró que la información que se brinde será utilizada sólo para fines académicos y no será compartida con ninguna persona.

A partir de la información que se obtuvo se puede aumentar el conocimiento acerca de los cambios que han existido en los hábitos alimentarios de la población y de esa forma ayudar a futuras investigaciones relacionadas con el tema, además los resultados obtenidos pueden ser el punto de partida para la creación de programas o proyectos que promuevan la promoción de la salud. En la investigación el beneficio para las personas que formaron parte del mismo no será inmediato, sin embargo, a mediano y largo plazo la población podría ser beneficiada de intervenciones que promuevan un estilo de vida más saludable conociendo la realidad de las personas de la ciudad de Cuenca.

Por lo cual en base a lo mencionado se puede comprobar que la participación en el proyecto mantuvo un riesgo mínimo y presentó mayores beneficios potenciales tanto para los participantes como la población en general.

**Proceso de obtención del consentimiento informado.**

El consentimiento informado se compartió junto con el link del cuestionario, no obstante, para la obtención del mismo se pidió a los participantes que aceptaron ser parte de la investigación, que firmen el consentimiento y luego lo reenvíen a los investigadores ya sea escaneando el documento o por medio de una imagen fotográfica.

En el anexo N°3 se puede visualizar el consentimiento informado.

**Declaración de conflictos de interés**

Los investigadores principales del estudio declararon por medio de este documento que no existe ninguna situación de conflicto de interés de índole económica, política, familiar o de otra naturaleza que pueda afectar la ejecución del presente estudio.



## **Idoneidad de investigadores**

Los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética durante su formación académica aprenden y desarrollan estrategias para evaluar hábitos alimentarios y generar recomendaciones que permitan mejorar los mismos en caso de requerirse y adicionalmente promover estilos de vida saludables. Por lo tanto, la ejecución del estudio es totalmente pertinente y acorde con las capacidades de los estudiantes.

## **Consideraciones de género**

En cuanto a las consideraciones de género, es conveniente mencionar que en la investigación no existió ninguna preferencia o términos de exclusión en cuanto al género de las personas que conformaron el estudio

## Capítulo V

## Resultados

## Datos demográficos

La encuesta fue completada por 126 personas las cuales residían en la ciudad de Cuenca, la mayor parte de la misma fue de sexo femenino (65,1%), tenían un rango de edad entre 18-25 años (32,5 %), eran solteros (50%), no tenían hijos (44,4%) y tenían un nivel de educación superior (63,5%). Asimismo, la mayoría de la población refirió que tiene empleo a tiempo completo (36,5%) y trabaja o estudia en casa (65,1%).

La mitad de la población (50%) consideró que aumentó de peso durante la pandemia y el 21,4% que mantuvo su peso. En cuanto al estado de salud el 48,4 % refirió que mantiene un estado de salud bueno, el 17,4% regular y el 4% malo. (Tabla 1)

*Tabla 1. Características demográficas de la población de estudio.*

Género		
	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	82	65,1
Masculino	44	34,9
Total	126	100
Edad		
	Frecuencia	Porcentaje
18-25	41	32,5
26-35	35	27,8
36-45	38	30,2
46-55	10	7,9
56-64	2	1,6
Total	126	100
Estado civil		
	Frecuencia	Porcentaje
Casado/a	46	36,5
Divorciado/a	13	10,3
Soltero/a	63	50
Unión Libre	4	3,2
Total	126	100

### Número de hijos

	Frecuencia	Porcentaje
1-2 hijos	54	42,9
3 o más hijos	16	12,7
No tengo hijos	56	44,4
Total	126	100

### Nivel de educación

	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	1	0,8
Secundaria	30	23,8
Educación Superior – Universidad	80	63,5
Cuarto nivel: Maestría/Doctorado	15	11,9
Total	126	100

### Situación laboral

	Frecuencia	Porcentaje
Desempleado	15	11,9
Empleo a tiempo completo	46	36,5
Empleo a tiempo parcial	10	7,9
Estudiante	38	30,2
Trabajo Independiente	17	13,5
Total	126	100

### Trabajo o estudio en casa

	Frecuencia	Porcentaje
No	37	29,4
No aplica	7	5,6
Sí	82	65,1
Total	126	100

### Cambio de peso durante pandemia

	Frecuencia	Porcentaje
Aumento de peso	63	50
Mantuvo su peso	27	21,4
No lo sé	9	7,1
Perdió peso	27	21,4
Total	126	100

### Estado de salud en los últimos 3 meses

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	2,4
Muy bueno	35	27,8
Bueno	61	48,4
Regular	22	17,4
Malo	5	4
Total	126	100

**Elaborado por:** Autores

**Fuentes de Información:**

Cuando se preguntó a los participantes cuáles son sus principales fuentes de información relacionado con la salud, el 72,2% mencionó sitios web y redes sociales seguido de los profesionales de la salud con un 57,9% (Tabla 2).

Tabla 2. Fuentes de información relacionadas con la salud.

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Amigos y Familiares	49	38,8
Autoridades sanitarias locales e internacionales	35	27,7
Profesionales de la salud	73	57,9
Sitios web y redes sociales	91	72,2
Televisión	26	20,6
Periódicos	6	4,7

**Elaborado por:** Autores

Así mismo en cuanto a las fuentes de información relacionadas con la alimentación y nutrición se obtuvieron resultados similares ya que la mayor parte de la población manifestó que su primera fuente de información son los sitios web y redes sociales (71,4%), como segunda opción se eligió los profesionales de la salud (45,23%) y como tercera opción los amigos y familiares (36,5%) (Tabla 3)

Tabla 3. Fuentes de información relacionadas con la salud y nutrición.

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Amigos y Familiares	46	36,5
Autoridades sanitarias locales e internacionales	24	19,04
Profesionales de la salud	57	45,23
Sitios web y redes sociales	90	71,4
Televisión	27	21,42
Periódicos	10	7,93

**Elaborado por:** Autores

## Hábitos alimentarios

Sobre los hábitos alimentarios los participantes consumieron más comida hecha en casa durante la pandemia que antes de la misma, el número de personas que comían 1-2 veces al día disminuyó del 11,1% al 4,8% durante la pandemia, incrementando además el consumo del desayuno a un 86,5%. Durante el Covid 19 los participantes disminuyeron el saltarse alguna comida a un 33,3%. Además, el consumo de agua se incrementó en la cantidad (Tabla 4).

Tabla 4. Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia Covid 19

<b>La mayoría de las comidas que consumía/consume durante la semana</b>		
	Pre-Covid-19 n (%)	Durante- Covid-19 n (%)
Hechas en casa	106 (84,1)	115 (91,3)
Comidas congeladas listas para comer	1 (0,8)	1 (0,8)
Comida rápida (para llevar, entrega a domicilio)	4 (3,2)	3 (2,4)
Restaurantes (comida para llevar, entrega a domicilio)	11 (8,7)	6 (4,8)
Comida sana (para llevar, entrega a domicilio)	4 (3,2)	1 (0,8)
<b>Total</b>	<b>126 (100)</b>	<b>126 (100)</b>
<b>Número de comidas mantenidas en un día</b>		
1-2 veces al día	14 (11,1)	6 (4,8)
3-4 veces al día	105 (83,3)	93 (73,8)
Más de 5 veces al día	7 (5,6)	27 (21,4)
<b>Total</b>	<b>126 (100)</b>	<b>126 (100)</b>
<b>Desayunar la mayoría de los días</b>		
Sí	96 (76,2)	109 (86,5)
No	30 (23,8)	17 (13,5)
<b>Total</b>	<b>126 (100)</b>	<b>126 (100)</b>
<b>Saltarse alguna comida</b>		
	Pre-Covid-19 n (%)	Durante- Covid-19 n (%)
Sí	77 (61,1)	42 (33,3)
No	49 (38,9)	84 (66,7)
<b>Total</b>	<b>126 (100)</b>	<b>126 (100)</b>
<b>Razones para saltarse comidas (si la respuesta fue sí)</b>		
Reducir la ingesta de alimentos	3 (2,4)	9 (7,1)
Falta de tiempo	61 (48,4)	16 (12,7)
Para adelgazar	4 (3,2)	5 (4)
Falta de apetito	8 (6,3)	11 (8,7)
Para ayunar	1 (0,8)	-
<b>Total</b>	<b>77 (61,1)</b>	<b>41 (32,5)</b>
<b>Cantidad de agua consumida por día</b>		
1-4 vasos	95 (75,4)	77(61,1)
5-7 vasos	23 (18,3)	34 (27)
8 vasos o más	8 (6,3)	15 (11,9)
<b>Total</b>	<b>126 (100)</b>	<b>126 (100)</b>

**Elaborado por: Autores**

La frecuencia de consumo de alimentos aplicada a los participantes indica que más de la mitad mantuvo el consumo de frutas semejante en el rango de 1-4 veces por semana. Antes de la pandemia el 18,3% indicó un consumo de verduras al menos una vez al día, mientras que durante la pandemia el 25,4% reportó consumir una vez al día. El consumo de leche, queso y yogurt incrementó el consumo de una vez al día (26,2%) y 2 a 3 veces al día (10,3%). El consumo de fuentes proteicas como de carne y pescado se mantuvo semejante en las diferentes frecuencias, al igual que el consumo de huevo y legumbres. El consumo de dulces y postres se incrementó durante la pandemia, sin embargo, el consumo de azúcar se mantuvo semejante. En cuanto a los embutidos se disminuyó el consumo durante la pandemia. Finalmente, las bebidas energizantes fueron menos consumidas entre los participantes ya que el 69,8% informó que nunca las consumió durante la pandemia (Tabla 5).

Tabla 5. Frecuencia de consumo antes y durante la pandemia Covid 19.

Alimentos	n (%)									
	Nunca		1-4 veces por semana		Una vez al día		2-3 veces al día		4 o más veces al día	
Frutas	8 (6,3)	2 (1,6)	82 (65,1)	83 (65,9)	25 (19,8)	22 (17,5)	8 (6,3)	14 (11,1)	3 (2,4)	5 (4)
Verduras	7 (5,6)	4 (3,2)	82 (65,1)	73 (57,9)	23 (18,3)	32 (25,4)	12 (9,5)	14 (11,1)	2 (1,6)	3 (2,4)
Leche/Queso/Yogurt	10 (7,9)	9 (7,1)	76 (60,3)	69 (54,8)	29 (23)	33 (26,2)	8 (6,3)	13 (10,3)	3 (2,4)	2 (1,6)
Carne/Pollo/Pescado	2 (1,6)	3 (2,4)	76 (60,3)	75 (59,5)	33 (26,2)	32 (25,4)	11 (8,7)	14 (11,1)	4 (3,2)	2 (1,6)
Huevos	5 (4)	4 (3,2)	87 (69)	83 (65,9)	27 (21,4)	30 (23,8)	3 (2,4)	7 (5,6)	4 (3,2)	2 (1,6)
Legumbres (lenteja, frejol)	4 (3,2)	2 (1,6)	98 (77,8)	100 (79,4)	21 (16,7)	19 (15,1)	2 (1,6)	4 (3,2)	1 (0,8)	1 (0,8)
Arroz/Pan/Fideo	6 (4,8)	4 (3,2)	60 (47,6)	63 (50)	36 (28,6)	35 (27,8)	20 (15,9)	21 (16,7)	4 (3,2)	3 (2,4)
Dulces/Postres	30 (23,8)	20 (15,9)	75 (59,5)	78 (61,9)	19 (15,1)	24 (19)	2 (1,6)	2 (1,6)		2 (1,6)
Azúcar	17 (13,5)	19 (15,1)	62 (49,2)	62 (49,2)	30 (23,8)	30 (23,8)	13 (10,3)	12 (9,5)	4 (3,2)	3 (2,4)
Aceite	8 (6,3)	12 (9,5)	66 (52,4)	64 (50,8)	41 (32,5)	38 (30,2)	10 (7,9)	10 (7,9)	1 (0,8)	2 (1,6)
Café/té	15 (11,9)	14 (11,1)	65 (51,6)	60 (47,6)	30 (23,8)	36 (28,6)	13 (10,3)	15 (11,9)	3 (2,4)	1 (0,8)
Embutidos	29 (23)	38 (30,2)	77 (61,1)	74 (58,7)	16 (12,7)	11 (8,7)	3 (2,4)	2 (1,6)	1 (0,8)	1 (0,8)
Bebidas Dulces (bebidas sin alcohol, jugos embotellados, etc.)	34 (27)	32 (25,4)	71 (56,3)	76 (60,3)	15 (11,9)	11 (8,7)	6 (4,8)	6 (4,8)		1 (0,8)
Bebidas Energizantes	87 (69)	88 (69,8)	28 (22,2)	27 (21,4)	8 (6,3)	9 (7,1)	3 (2,4)			2 (1,6)

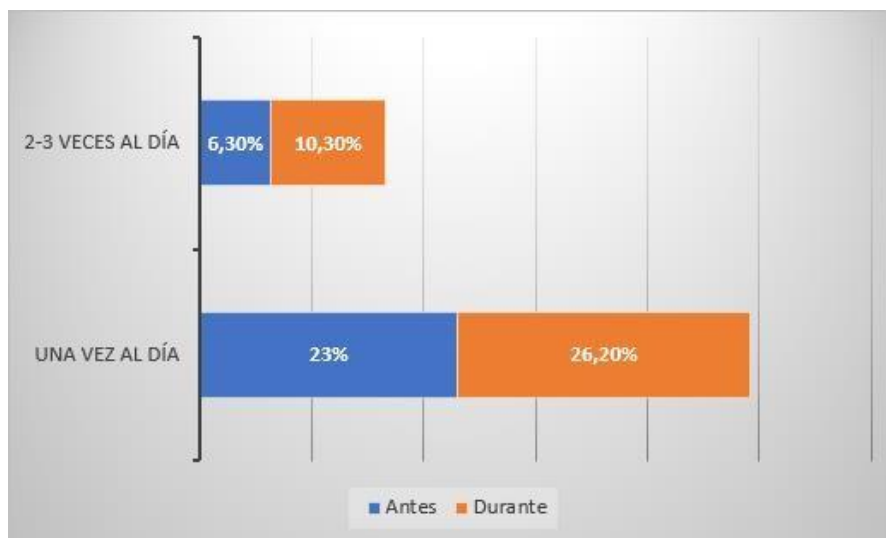
Elaborado por: Autores

Gráfico 1. Consumo de verduras antes y durante la pandemia del Covid-19



Elaborado por: Autores

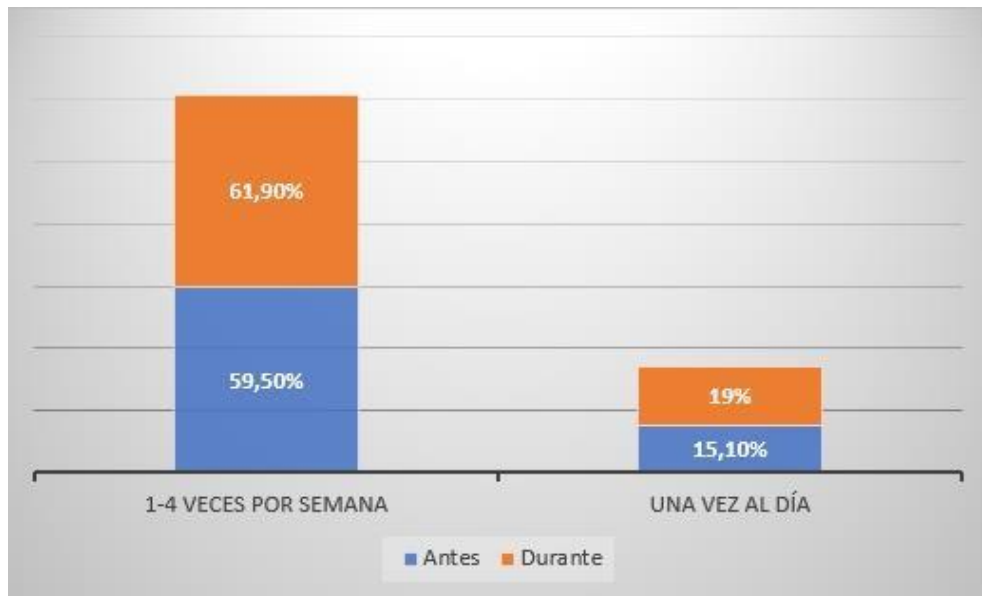
Gráfica 2. Consumo de verduras antes y durante la pandemia del Covid-19.



Elaborado por: Autores



Gráfico 3. Consumo de dulces/postres antes y durante la pandemia del Covid-19.



Elaborado por: Autores

#### Compras durante la pandemia:

En cuanto a las compras de alimentos durante la pandemia, se evidenció similitud en las personas que realizan una lista antes de comprar los alimentos frente a los que no (50,8% -49,2%). Sobre el almacenamiento de alimentos durante la pandemia, la mayoría de los participantes empezó a almacenar alimentos (45,2%). Los participantes en su mayoría no prefirieron comprar alimentos en línea (92,7%). El grupo de mayor porcentaje indicó leer las etiquetas de los alimentos antes de comprar (51,6%). Siendo además la mayoría quienes indicaron limpiar y desinfectar los alimentos antes de guardarlos (75,4%) (Tabla 6).

Tabla 6. Compras alimentarias durante la pandemia Covid 19.

<b>Realiza una lista antes de comprar sus alimentos</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Sí	64	50,8
No	62	49,2
<b>Almacenamiento de alimentos</b>		
Si	57	45,2
No	43	34,1
Yo ya almacenaba comida	26	20,6
<b>Prefiere comprar alimentos en línea</b>		
Sí	9	7,1
No	117	92,9
<b>Lee las etiquetas de los alimentos antes de comprar</b>		
Sí	65	51,6
No	20	15,9
A veces	41	32,5
<b>Limpia y desinfecta sus alimentos antes de guardarlos</b>		
Sí	95	75,4
No	10	7,9
A veces	21	16,7

**Elaborado por:** Autores

#### **Actividad física:**

En base a los resultados obtenidos se pudo observar que la población de estudio aumentó la frecuencia de realizar tareas en el hogar 4-5 a la semana ya que antes de la pandemia lo realizaban 10,3% y durante la pandemia 18,3%. Asimismo, la personas que realizaban todos los días tareas del hogar aumentó de 43,7% a 54%.

En relación al tiempo que la población pasa en el computador para trabajar o estudiar existieron cambios significativos ya que antes de la pandemia el 16,7% mencionó pasar en la computadora durante más de 5 horas y durante la pandemia el porcentaje aumentó

a un 50,8%. En cuanto al tiempo en la computadora/televisión/redes sociales para entretenimiento se encontró de igual manera que el tiempo aumentó ya que antes de la pandemia el 8,7% prefirió pasar más de 5 horas en la computadora para entretenimiento y durante la pandemia el porcentaje aumentó a 38,1% (Tabla 7).

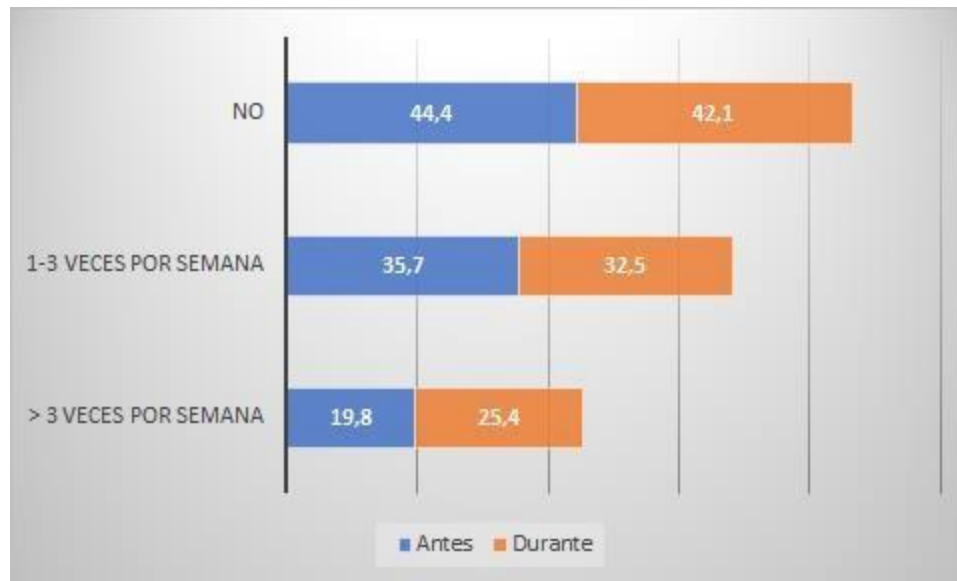
Tabla 7. Actividades diarias antes y durante la pandemia Covid-19.

Realizar tareas del hogar		
VARIABLES	Pre-Covid-19 n (%)	Durante- Covid-19 n (%)
1-3 veces por semana	48 (38,1)	34 (27)
4-5 veces a la semana	13 (10,3)	23 (18,3)
Nunca	10 (7,9)	1 (0,8)
Todos los días	55 (43,7)	68 (54)
Total	126 (100)	126 (100)
Tiempo en la computadora para trabajar/estudiar		
Menos de una hora	25 (19,8)	16 (12,7)
1-2 horas	47 (37,3)	9 (7,1)
3-5 horas	33 (26,2)	37 (29,4)
Más de 5 horas	21 (16,7)	64 (50,8)
Total	126 (100)	126 (100)
Tiempo en la computadora/televisión/redes sociales para entretenimiento		
Menos de una hora	24 (19)	11 (8,7)
1-2 horas	59 (46,8)	24 (19)
3-5 horas	32 (25,4)	43 (34,1)
Más de 5 horas	11 (8,7)	48 (38,1)
Total	126 (100)	126 (100)

**Elaborado por:** Autores

Como se puede observar en el Gráfico Número 4 la frecuencia de actividad física antes y durante el covid-19 sufrió modificaciones, debido a que antes de la pandemia el 35,7% indicó que realizaba actividad física 1-3 veces por semana y durante la misma el porcentaje disminuyó a 32,5%. En cambio, el grupo que realizaba actividad física durante más de 3 veces por semana aumentó de 19,8% a 25,4% (Gráfico 4).

Gráfico 4. Frecuencia de actividad física antes y durante la pandemia del Covid-19.



Elaborado por: Autores

**Calidad del sueño**

Las dificultades para dormir de la población se han visto modificadas debido a la pandemia del covid-19 ya que antes de la pandemia el 15,7% refirió que le era difícil conciliar el sueño y durante la misma el porcentaje aumentó a un 33,33%. De igual forma el porcentaje de personas que se despertaba varias veces durante la noche y le resultaba difícil volver a dormir aumentó de 19,04% antes de la pandemia a 36,05% durante la misma (Tabla 8, Tabla 9).

Tabla 8. Dificultades para dormir antes de la pandemia del Covid-19.

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Dormía mal e inquieto	22	17,46
Era difícil conciliar el sueño	20	15,87
Se despertaba demasiado temprano y no podía volver a conciliar el sueño	26	20,63
Se despertaba varias veces y le resultaba difícil volver a dormir	24	19,04
Ninguna de las anteriores	68	53,96

Elaborado por: Autores

Tabla 9. Dificultades para dormir durante la pandemia del Covid-19.

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Duerme mal e inquieto	25	19,84
Es difícil conciliar el sueño	42	33,33
Se despierta demasiado temprano y no puede volver a conciliar el sueño	27	21,42
Se despierta varias veces y le resulta difícil volver a dormir	46	36,5
Ninguna de las anteriores	39	30,95

**Elaborado por:** Autores

Como se puede observar en los gráficos número 5 y 6 las horas y la calidad del sueño se vieron modificadas durante el Covid-19, ya que antes del mismo el 51,6% refirió dormir menos de 7 horas y durante el Covid-19 el porcentaje disminuyó a un 45,2%. Además, el porcentaje de personas que duermen más de 9 horas aumentó de un 3,2% a 8,7%. El rango de 7-9 horas se mantuvo similar (Gráfico 5).

En referencia a la calidad del sueño el 69% de la población de estudio manifestó que antes de la pandemia su calidad de sueño era buena y durante la misma esta disminuyó a un

62,7%. Igualmente, el porcentaje de personas que consideran que su calidad de sueño es mala aumentó de 8% a 19% (Gráfico 6).

Gráfico 5. Horas de sueño antes y durante la pandemia del Covid-19.



**Elaborado por:** Autores

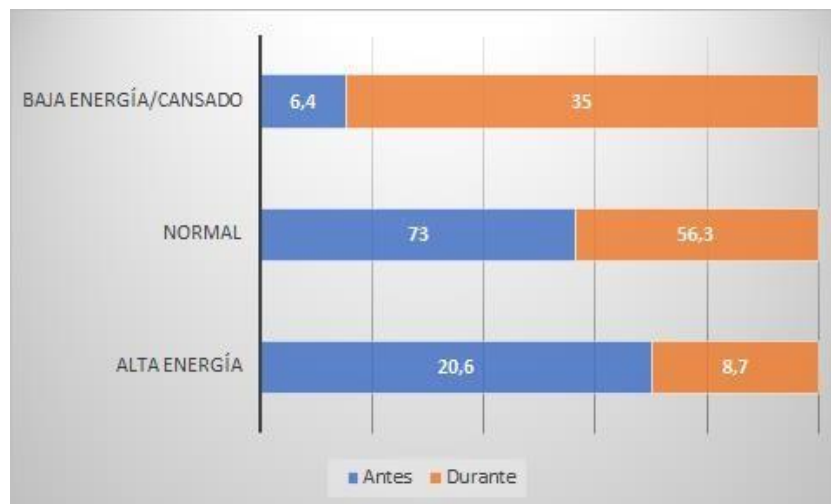
Gráfico 6. Calidad del sueño antes y durante la pandemia del Covid-19.



**Elaborado por:** Autores

En relación al nivel de energía antes y durante la pandemia del Covid-19 el 20,6% de la población refirió que antes de la pandemia tenían un nivel de energía alto y durante la misma el porcentaje disminuyó un 8,7%. Además, el porcentaje de personas que se sienten cansados aumentó de un 6,4% antes de la pandemia a un 35% durante la misma (Gráfico7)

Gráfico 7. Nivel de energía antes y durante el Covid-19.



**Elaborado por:** Autores

## Capítulo VI

### Discusión

El estudio realizado tuvo como objetivo determinar los cambios en los hábitos alimentarios y el estilo de vida debido a la pandemia del Covid-19 en la población de la Ciudad de Cuenca. El brote global del Covid-19 a nivel mundial generó que se instauraran medidas restrictivas que provocaron modificaciones en la vida de las personas durante este periodo de pandemia (26,27).

En este estudio se encontró que el 50% de la población de estudio refiere que sintió un aumento de peso durante la pandemia del Covid-19. Estos datos son similares a los de un estudio realizado en España, donde se obtuvo como resultado que el 38,8% de los encuestados aumentó su peso corporal. Esta percepción de aumento de peso puede estar relacionado con el aumento de comportamientos sedentarios y mayor frecuencia de consumo de alimentos, así como mayor ingesta de alimentos de alta densidad energética en el hogar (28).

En referencia a las fuentes de información elegidas por las personas para obtener datos relacionados con la salud o la nutrición se obtuvo como resultados que la mayoría refirió como principal fuente de información las redes sociales y sitios web seguido de amigos y familiares y como tercera opción las autoridades sanitarias locales e internacionales. Estos datos obtenidos demuestran la relevancia de las redes sociales ya que son formas fáciles y efectivas de difundir u obtener información; como ocurrió durante la pandemia debido al confinamiento y al mayor acceso al internet que promovió mayor búsqueda de información a través de medios digitales (29).

En relación a los hábitos alimentarios se encontró que el 91,3% de los participantes consumieron más comida hecha en casa y un menor porcentaje visitaron restaurantes, pidieron comida para llevar o con entrega a domicilio. Esto lo podemos comparar con un estudio similar alemán en adultos jóvenes que indicó que el 51,8% dejó de pedir comida y que el 41,4% dejaron de consumir alimentos preparados. Así mismo otro estudio italiano indicó que debido a la pandemia por Covid-19 y al encierro, se generó una mayor posibilidad de comer en casa, imposibilidad de consumir comidas de restaurantes, disponibilidad de más tiempo para cocinar y un menor consumo de comidas preparadas fuera de casa en su mayoría ricas con grasas, sal y azúcares. Durante la pandemia existió una reducción de la ingesta de alimentos preparados fuera de casa y un incremento de alimentos más

saludables hechos en casa. Lo cual podría estar relacionado con mayor tiempo disponible, disminuyendo así el saltarse las comidas e incrementando el número de comidas mantenidas en el día, lo cual podemos corroborar en los resultados obtenidos en nuestro estudio. Además, se observó un incremento en el consumo de agua, demostrándose esto en un estudio en los Emiratos Árabes Unidos que indicó un incremento en el consumo de 5 a 7 vasos y más o igual a 8 vasos de agua durante la pandemia (11,28,30).

En relación a la frecuencia de la actividad física se encontró que existió una variabilidad en la misma ya que se incrementó el número de personas que realizaban actividad física más de 3 veces por semana y disminuyó el número de personas que realizaban actividad física 1-3 veces por semana. En el caso de comportamientos sedentarios los participantes refirieron que aumentaron el tiempo que pasan en la computadora ya sea para trabajar o estudiar, asimismo aumentó el tiempo que pasan las personas en la computadora o televisión para entretenimiento; esto se relaciona con el estudio transversal realizado por Galali Yaseen donde encontró que la frecuencia de actividad física disminuyó en las personas que realizaban 3-5 veces por semana ejercicio y aumento en el caso de las personas que realizaban ejercicio de 1-2 veces por semana. Estas variaciones de la frecuencia de actividad física pueden deberse en gran parte a que existieron personas que durante la pandemia vieron una oportunidad para realizar ejercicio en casa, mientras que otros participantes lo tomaron como una limitación y disminuyeron su frecuencia de actividad física. En cambio, en relación al aumento de los comportamientos sedentarios estos se deben en gran parte a las restricciones implementadas en diferentes escuelas, colegios, universidades o trabajos que optaron por el teletrabajo lo que implica mayor tiempo de las personas al frente de la computadora (3).

En cuanto a la calidad del sueño se observó que los participantes aumentaron sus horas de sueño, pero disminuyeron la calidad del mismo ya que en base a los datos obtenidos se incrementó la frecuencia de personas que dormían más de 9 horas y se disminuyó el porcentaje de las personas que dormían menos de 7 horas. No obstante, en referencia a la calidad del sueño las personas manifestaron que la misma se había deteriorado ya que antes de la pandemia el 69% de la población reportó que mantenía una buena calidad de sueño, pero durante la pandemia el porcentaje disminuyó a 62,7%, de igual manera el porcentaje de personas que consideraron que su calidad de sueño es mala aumentó de 8% a 19%. Estos datos se relacionan con los resultados encontrados en el estudio ya mencionado de Galali Yaseen donde la población de estudio que manifestaba que dormía entre 7-9 horas aumentó de 44,8% a 53,6% y los que dormían más de 9 horas incremento



de 8,1% al 22,4%. La relación entre el aumento de las horas de sueño, pero disminución de la calidad del mismo puede estar ocasionado por la situación de aislamiento que provocó que se disminuya el tiempo al aire libre y por ende a la luz solar el cual es un elemento fundamental en la regulación de los ritmos circadianos internos que son indispensables para el patrón de sueño (3).

Y por último en relación al nivel de energía antes y durante la pandemia del Covid-19 se encontró que la población de estudio refirió que su nivel de energía disminuyó durante la pandemia del Covid-19 ya que antes de la misma el 20,6% manifestó tener un nivel de energía alto y durante la misma disminuyó a un 8,7%, de igual manera el porcentaje de personas que refieren sentirse cansados incrementó de 6,4% a un 35%. Esto es similar al estudio realizado por Leila Cheikh en el año 2020 donde se obtuvo que las personas refirieron que disminuyeron su nivel de energía debido a la pandemia del Covid-19. Esto es debido en gran parte al periodo prolongado de aislamiento y restricciones que provocó la pandemia lo que puede generar una gran variedad de afecciones a la salud provocando alteraciones en el estado físico y psicológico (27,28).

El estudio realizado tuvo algunas limitaciones, entre ellas se encuentran que los datos recogidos fueron obtenidos por medio de un cuestionario auto informado por lo cual es posible que esta información se haya visto afectada por algún tipo de sesgo. Otra de las limitaciones es que los datos obtenidos no se pueden generalizar a toda la población ya que la muestra de estudio no fue lo suficientemente amplia para realizar este procedimiento, no obstante, los resultados del estudio pueden servir como punto de partida para estudios futuros que busquen evaluar los cambios en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida de la población.

Todos estos datos mencionados anteriormente evidencian el cambio que la población ha sufrido a raíz de la pandemia del Covid-19 y demuestran la importancia de este tipo de estudios ya que pueden determinar futuros riesgos en el estado de salud de la población.

## Capítulo VII

### Conclusiones y recomendaciones

En base a los datos obtenidos en el estudio se puede indicar que la población de la ciudad de Cuenca que participó en este estudio ha modificado sus hábitos alimentarios y su estilo de vida durante la pandemia, ya que se pudo visualizar que los mismos presentan cambios en sus hábitos alimenticios debido a que los resultados evidencian que el porcentaje de la población aumentó el consumo de alimentos en casa, la ingesta de agua, así como de verduras y lácteos en relación al periodo pre pandemia y post pandemia, además el consumo de fuentes de origen animal, frutas y legumbres se mantuvo similar. Sin embargo, el consumo de postres y el consumo diario de café y té se incrementaron durante la pandemia del Covid-19, lo cual puede estar relacionado con el confinamiento, los cambios en el estilo de vida y el estado de estrés generado durante el tiempo en casa.

Se encontraron también modificaciones en el estilo de vida ya que la población aumentó de manera significativa el tiempo que pasaban en el computador para trabajar/estudiar o para entretenimiento.

Con relación al nivel de actividad física y energía de los participantes también existieron cambios ya que se observó que dependiendo de la frecuencia de la actividad física algunas personas aumentaron o disminuyeron dicha actividad y en cuanto al nivel de energía la mayor parte de población refirió haber disminuido su energía desde la aparición de la pandemia del Covid-19.

Además, para la población de este estudio fue más difícil conciliar el sueño, así como también mantenerlo debido a interrupciones del mismo durante la noche, lo cual podría estar relacionado con la disminución de la calidad de sueño, así como también con la disminución de la calidad de energía reportada, lo cual podría ser debido al confinamiento. Es importante mencionar que incluso podría existir relación entre el bajo nivel de energía con la mala calidad del sueño.

Es recomendable que se realicen estudios más grandes y con mayor profundidad a fin de conocer con detalle las razones específicas de los cambios y de esta manera direccionar intervenciones que puedan ayudar a la población a tener estilos de vida saludables.

### Referencias

1. Federik A; Calderón C, Duria V, Abril S; Monsalvo C; Pinto M; Vázquez C; Laguzzi M. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2020; 40(3): 84-91.
2. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, Leggeri C, Caparello G, Barrera L, Scerbo F, Esposito E, De Lorenzo A. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020; 18(1):229.
3. Galali Y. The impact of COVID-19 confinement on the eating habits and lifestyle changes: A cross sectional study. *Food Sci Nutr*. 2021; 9(4):2105–13.
4. Loaiza I, Vázquez I, Miranda J, Cepeda A, Cardelle A. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutr. Hosp*. 2020; 37(6): 1190-1196.
5. Ramos P, Villavicencio VD, Cárdenas H, Abril L, Solís A, Carpio TV. Eating Habits and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic in Adult Population of Ecuador. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18(7).
6. Pérez C, Gianzo M, Gotzone B, Ruiz F, Casis L, Aranceta J, SENC. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID- 19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2020;26(2).
7. Villaseñor K, Jimenez AM, Ortega AE, Islas LM, González OA, Silva TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2021;25(2).
8. Castañeda A, Arbillaga A, Gutiérrez B, Coca A. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 ;17(18):6878.
9. Medina O, Araque F, Ruiz L, Domínguez M, Bermudez G. Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37 (4).
10. Ministerio de Salud Pública. Prioridades de investigación en salud 2013-2017, Quito, Ecuador. 2013. [Internet] [Citado 23/05/21]. Disponible en: <http://www.investigacionsalud.gob.ec/lineas-de-investigacion/>
11. Cheikh Ismail L, Osaili TM, Mohamad MN, Al Marzouqi A, Jarrar AH, Abu Jamous DO, Magriplis E, Ali HI, Al Sabbah H, Hasan H, AlMarzooqi LMR, Stojanovska L, Hashim M, Shaker Obaid RR, Saleh ST, Al Dhaheri AS. Eating Habits and Lifestyle

- during COVID-19 Lockdown in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2020; 12(11):3314.
12. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Glosario de términos. [Internet] [Citado 11/06/21]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
  13. Deschasaux- M, Druesne N, Esseddik Y, Szabo de Edeleny F, Allès B, Andreeva A, Baudry J, Charreire H, Deschamps V, Egnell M, Fezeu K, Galán P , Chantal J ,Kesse- Guyot E, Latino-Martel P, Oppert J, Péneau S, Verdoot C, Hercberg S, Touvier M. Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March-May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study. *MedRxiv*.2020.
  14. Reyes D, Latorre PÁ, Guzmán IP, Jerez D, Caamaño F, Delgado 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; 17(15):5431.
  15. Steele EM, Rauber F, Costa CDS, Leite MA, Gabe KT, Louzada MLDC, Levy RB, Monteiro CA. Dietary changes in the NutriNet Brasil cohort during the covid-19 pandemic. *Rev Saúde Pública*. 2020; 54:9.
  16. Mattioli A, Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina E. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020; 30(9): 1409–1417.
  17. Stuyck PA. Parenting and Healthy Teenage Lifestyles. *Int J Environ Res Salud pública*. 2020;17(15):5428.
  18. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] [Citado 11/06/21]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  19. Carvalho D, Landmann C, Berti A, Gomes C, Machado I, Borges P, Romero D, Guimarães M, Nogueira D, Fátima M, Freitas M, Oliveira A, Pereira A, Azevedo O, Gracie R. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross- sectional study, 2020. *Epidemiol Serv Saúde*. 2020;29(4).
  20. Pelinski M,1 Silva K, Ribeiro M, Starck E, Calciolari R, Silva D. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clin Exp Med*. 2021;21(1).
  21. Fontana S, Raimondi W, Rizzo M. Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medwave* 2014 ;14(8).

22. Li Y, Qin Q, Sun Q, Sanford LD, Vgontzas AN, Tang X. Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. *J Clin Sleep Med*. 2020; 16 (8): 1417–1418.
23. Marelli S, Castelnuovo A, Somma A, Castronovo V, Mombelli S, Bottoni D, Leitner C, Fossati A, Ferini-Strambi L. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *J Neurol*. 2020:1-8.
24. Martínez I, Santamaría M, Del Líbano M. Influence of Confinement by COVID-19 on the Quality of Sleep and the Interests of University Students. *Nat Sci Sleep* 2020;12:1075-1081.
25. Freire WB., Ramírez-Luzuriaga MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva-Jaramillo MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador.
26. López M, Iglesias M, Miguel M, Garcés R. Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from Covid-19 Home Confinement in the Spanish Population. *Nutrientes*. 2020; 12 (11): 3445.
27. Ruiz R, Padilha P, Mantilla D, Ulloa N, Brun P, Acevedo D, Peres F, Martorell M. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. 2020; 12(6): 1807.
28. Pellegrini M, Ponzio V, Rosato R, Scumaci E, Goitre I, Benso A, Belcastro S, Crespi C, Michieli F, Ghigo E, Broglio F, Simona B. 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.
29. González A, Tortolero L. Social media influence in the COVID-19 Pandemic. *Int Braz J Urol*. 2020; 46 (1): 120–124.
30. Huber BC, Steffen J, Schlichtiger J, Brunner S. Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *Eur J Nutr* 2021; 60(5): 2593–2602.

## Anexos

### Anexo A. Cuadro de operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Codificación de datos	Tipo
<b>Género</b>	Se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres	Biológica	Autoidentificación indicada a través de la encuesta de Google forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Masculino</li> <li>● Femenino</li> <li>● Otro (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cualitativa
<b>Edad</b>	Años cumplidos hasta la fecha actual	Tiempo	Años cumplidos autorreportado a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 18-25</li> <li>● 26-35</li> <li>● 36-45</li> <li>● 46-55</li> <li>● 56- 64 (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Estado Civil</b>	Situación de convivencia administrativamente	Relación de unión	Autoreporte a través de la encuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Casado/a</li> <li>● Soltero/a</li> <li>● Divorciado/a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> </ul>	Cualitativa

	reconocida de las personas en el momento en que se realiza la recogida de información		de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viudo/a</li> <li>• Unión Libre (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4</li> </ul>	
<b>Cantidad de hijos</b>	Número de hijos que mantiene hasta la actualidad.	Número de hijos	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengo hijos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ hijos</li> </ul> </li> <li>• 3 o más hijos (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> </ul>	Cuantitativo
<b>Nivel educativo</b>	Años cursados y aprobados en algún establecimiento educativo.	Escolarización	Nivel de estudio autorreportado a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primaria</li> <li>• Secundaria</li> <li>• Educación Superior - Universidad</li> <li>• Cuarto nivel: Maestría/ Doctorado (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> </ul>	Cualitativo
<b>Situación laboral</b>	Situación en la que se encuentran las personas en relación con el	Actividades laborales que generen un ingreso económico	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empleo a tiempo completo</li> <li>• Empleo a tiempo parcial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> <li>• 5</li> </ul>	Cualitativo

	mercado de trabajo.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempleado</li> <li>• Jubilado</li> <li>• Trabajo Independiente</li> <li>• Estudiante (10).</li> </ul>		
<b>Trabajo o estudio en casa virtualmente</b>	Acciones que realizan los participantes actualmente de manera virtual.	Ocupación	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> <li>• No aplica (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> </ul>	Cualitativa
<b>Cambio de peso durante la pandemia</b>	Alteración del peso durante la pandemia de coronavirus.	Peso corporal modificado durante la pandemia mediante la percepción del participante	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdió peso</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Mantuvo su peso</li> <li>• No lo sé (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> </ul>	Cualitativa
<b>Estado General de Salud</b>	Condiciones médicas.	Condición de bienestar físico.	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excelente</li> <li>• Muy bueno</li> <li>• Bueno</li> <li>• Regular</li> <li>• Malo (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> </ul>	Cualitativa



<p><b>Obtención de información relacionada con la salud.</b></p>	<p>Medios informativos sobre temas de salud.</p>	<p>Informativa</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoridades sanitarias locales e internacionales</li> <li>● Sitios web y redes sociales</li> <li>● Profesionales de la salud</li> <li>● Televisión</li> <li>● Periódicos</li> <li>● Amigos y familiares (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> <li>● 5</li> </ul>	<p>Cualitativa</p>
<p><b>Obtención de información relacionada con la alimentación y nutrición.</b></p>	<p>Medios informativos sobre temas de alimentación y nutrición.</p>	<p>Informativa</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoridades sanitarias locales e internacionales</li> <li>● Sitios web y redes sociales</li> <li>● Profesionales de la salud</li> <li>● Televisión</li> <li>● Periódicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> <li>● 5</li> </ul>	<p>Cualitativa</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amigos y familiares (10).</li> </ul>		
<b>Tipo de comidas consumidas durante la semana, pre pandemia</b>	Lugar de procedencia de la mayoría de comidas consumidas durante la semana, antes de la pandemia.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hechas en casa</li> <li>• Comidas congeladas listas para comer</li> <li>• Comida rápida (para llevar, entrega a domicilio)</li> <li>• Restaurantes (comida para llevar, entrega a domicilio)</li> <li>• Comida sana (para llevar, entrega a domicilio) (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> </ul>	Cualitativa
<b>Tipo de comidas consumidas</b>	Lugar de procedencia de la mayoría de comidas	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hechas en casa</li> <li>• Comidas congeladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> </ul>	Cualitativa

<p><b>durante la semana, en pandemia</b></p>	<p>consumidas en la semana, durante la pandemia.</p>		<p>de Google Forms.</p>	<p>s listas para comer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comida rápida (para llevar, entrega a domicilio)</li> <li>● Restaurantes (comida para llevar, entrega a domicilio)</li> <li>● Comida sana (para llevar, entrega a domicilio) (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4</li> </ul>	
<p><b>Número de comidas al día, pre pandemia</b></p>	<p>Número de comidas consumidas en el día, antes de la pandemia.</p>	<p>Alimentaria</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1-2 veces al día</li> <li>● 3-4 veces al día</li> <li>● Más de 5 veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>
<p><b>Número de comidas al día, en</b></p>	<p>Número de comidas consumidas en el día,</p>	<p>Alimentaria</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1-2 veces al día</li> <li>● 3-4 veces al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>

<b>pandemia</b>	durante la pandemia.		de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 5 veces al día (10).</li> </ul>		
<b>Desayuno en mayoría de días de semana, pre pandemia</b>	Consumo de desayuno en la mayoría de días de la semana, antes de la pandemia.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sí</li> <li>No (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> </ul>	Cualitativa
<b>Desayuno en mayoría de días de semana, en pandemia</b>	Consumo de desayuno en la mayoría de días de la semana, durante la pandemia.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sí</li> <li>No (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> </ul>	Cualitativa
<b>Saltarse comidas, pre pandemia</b>	Omitir comidas que normalmente se cumplen, antes de la pandemia.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sí</li> <li>No (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> </ul>	Cualitativa
<b>Saltarse comidas, en pandemia</b>	Omitir comidas que normalmente se cumplen,	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sí</li> <li>No (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> </ul>	Cualitativa

	durante la pandemia					
<b>Consumo de agua, pre pandemia</b>	Cantidad de agua consumida durante un día, antes de la pandemia.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1-4 vasos al día</li> <li>● 5-7 vasos al día</li> <li>● 8 vasos o más al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Consumo de agua, en pandemia</b>	Cantidad de agua consumida durante un día, durante la pandemia.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1-4 vasos al día</li> <li>● 5-7 vasos al día</li> <li>● 8 vasos o más al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Frecuencia de consumo de Frutas.</b>	Veces en las que se consumen frutas, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Frecuencia de consumo de</b>	Veces en las que se consumen vegetales, ya	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa

<b>Vegetales</b>	sea diario o semanal.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez al día</li> <li>• 2-3 veces al día</li> <li>• 4 o más veces al día (10).</li> </ul>		
<b>Frecuencia de consumo de Leche y productos lácteos</b>	Veces en las que se consume leche y lácteos, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• 1-4 veces por semana</li> <li>• Una vez al día</li> <li>• 2-3 veces al día</li> <li>• 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Frecuencia de consumo de Productos de origen animal</b>	Veces en las que se consumen alimentos de origen animal, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• 1-4 veces por semana</li> <li>• Una vez al día</li> <li>• 2-3 veces al día</li> <li>• 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Frecuencia de consumo</b>	Veces en las que se consumen	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> </ul>	

<p><b>o de Huevos</b></p>	<p>huevos, ya sea diario o semanal.</p>		<p>de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	
<p><b>Frecuencia de consumo de legumbres (lenteja, frejol)</b></p>	<p>Veces en las que se consumen legumbres, ya sea diario o semanal.</p>	<p>Alimentaria</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	
<p><b>Frecuencia de consumo de Carbohidratos (Arroz, pan, fideo)</b></p>	<p>Veces en las que se consumen carbohidratos, ya sea diario o semanal.</p>	<p>Alimentaria</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>

<b>Frecuencia de consumo de Dulces/Postres</b>	Veces en las que se consumen dulces/postres, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Frecuencia de consumo de Azúcar</b>	Veces en las que se consume azúcar, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	
<b>Frecuencia de consumo de Aceites</b>	Veces en las que se consumió o utilizó aceites, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	



<b>Frecuencia de consumo de Café/Té</b>	Veces en las que se consume café o té, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Frecuencia de consumo de embutidos</b>	Veces en las que se consume embutidos, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	
<b>Frecuencia de consumo de bebidas dulces</b>	Veces en las que se consumen bebidas dulces, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa

<b>Frecuencia de consumo de bebidas energéticas</b>	Veces en las que se consumen bebidas energizantes, ya sea diario o semanal.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-4 veces por semana</li> <li>● Una vez al día</li> <li>● 2-3 veces al día</li> <li>● 4 o más veces al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Elaboración de lista de compras</b>	Agrupar los alimentos por categorías, precios o por la necesidad de cada uno.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sí</li> <li>● No (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> </ul>	Cualitativa
<b>Abastecimiento de alimentos durante la pandemia.</b>	Comprende la adquisición de alimentos para tener una reserva de alimentos por un cierto tiempo.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sí</li> <li>● No</li> <li>● Yo ya almacena ba comida (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cualitativa
<b>Compras de alimentos a domicilio</b>	Método de obtención de los alimentos, con el cual le entregan los	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sí</li> <li>● No</li> <li>● A veces (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cualitativa

	alimentos en el domicilio.					
<b>Revisión de etiqueta nutricional</b>	Acción de leer etiqueta nutricional que indica las características nutricionales de un producto.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sí</li> <li>● No</li> <li>● A veces (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cualitativa
<b>Limpieza y desinfección de alimentos antes de almacenamiento</b>	Procesos en los cuales se elimina suciedad y bacterias de los alimentos.	Alimentaria	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sí</li> <li>● No</li> <li>● A veces (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cualitativa
<b>Nivel de actividad física, pre pandemia</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, antes de la pandemia.	Hábitos saludables	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No</li> <li>● 1-3 veces por semana</li> <li>● &gt;3 veces por semana (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	Cuantitativa

<p><b>Nivel de actividad física, durante pandemia</b></p>	<p>Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Durante la pandemia.</p>	<p>Hábitos saludables</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No</li> <li>● 1-3 veces por semana</li> <li>● &gt;3 veces por semana (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>
<p><b>Tareas del hogar, pre pandemia</b></p>	<p>Las tareas domésticas son las que se efectúan en el hogar como: lavar la ropa, doblar y guardar la ropa limpia, barrer, quitar el polvo, etc.</p>	<p>Hogar</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-3 veces por semana</li> <li>● 4-5 veces por semana</li> <li>● Todos los días (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>
<p><b>Tareas del hogar, durante pandemia</b></p>	<p>Las tareas domésticas son las que se efectúan en el hogar como: lavar la ropa, doblar y guardar la ropa limpia,</p>	<p>Hogar</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-3 veces por semana</li> <li>● 4-5 veces por semana</li> <li>● Todos los días (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>

	barrer, quitar el polvo, etc.					
<b>Tiempo en la computadora para trabajar o estudiar, pre pandemia</b>	Tiempo usado para actividades específicas (trabajar o estudiar), antes de la pandemia.	Ocupación	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ninguno</li> <li>● 1-2 horas al día</li> <li>● 3-5 horas al día</li> <li>● Más de 5 horas al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Tiempo en la computadora para trabajar o estudiar, durante pandemia</b>	Tiempo usado para actividades específicas (trabajar o estudiar), durante la pandemia.	Ocupación	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ninguno</li> <li>● 1-2 horas al día</li> <li>● 3-5 horas al día</li> <li>● Más de 5 horas al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Tiempo que pasa a diario en la televisión, computadora</b>	Tiempo usado para actividades específicas (televisión, computadora, redes	Ocio	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menos de una hora al día</li> <li>● 1-2 horas al día</li> <li>● 3-5 horas al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> </ul>	Cuantitativa

<p><b>dora, redes sociales para entretenimiento, pre pandemia</b></p>	<p>sociales), antes de la pandemia.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más de 5 horas al día (10).</li> </ul>		
<p><b>Tiempo que pasa a diario en la televisión, computadora, redes sociales para entretenimiento, durante la pandemia</b></p>	<p>Tiempo usado para actividades específicas (televisión, computadora, redes sociales), durante la pandemia.</p>	<p>Ocio</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de una hora al día</li> <li>• 1-2 horas al día</li> <li>• 3-5 horas al día</li> <li>• Más de 5 horas al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>
<p><b>Horas de sueño, pre pandemia</b></p>	<p>Horas de sueño para restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales</p>	<p>Calidad de sueño</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 7 horas al día</li> <li>• 7-9 horas al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> </ul>	<p>Cuantitativa</p>

	para un pleno rendimiento, antes de la pandemia.			<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 9 horas al día (10).</li> </ul>		
<b>Horas de sueño durante pandemia</b>	Horas de sueño para restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento, durante la pandemia.	Calidad de sueño	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menos de 7 horas al día</li> <li>7-9 horas al día</li> <li>Más de 9 horas al día (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> <li>2</li> </ul>	Cuantitativa
<b>Estado de sueño, pre pandemia</b>	Profundidad, horas y satisfacción de sueño, como también sentir descanso al despertar, antes de la pandemia.	Calidad de sueño	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy buena</li> <li>Buena</li> <li>Mala (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> <li>2</li> </ul>	Cualitativa
<b>Estado de sueño, durante</b>	Profundidad, horas y satisfacción de sueño, como	Calidad de sueño	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy buena</li> <li>Buena</li> <li>Mala (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0</li> <li>1</li> <li>2</li> </ul>	Cualitativa

<p><b>pandemia</b></p>	<p>también sentir descanso al despertar, durante la pandemia.</p>					
<p><b>Problemas de sueño, pre pandemia</b></p>	<p>Impedimentos para cumplir con una buena calidad de sueño, antes de la pandemia.</p>	<p>Calidad de sueño</p>	<p>Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dormía mal e inquieto</li> <li>● Era difícil conseguir el sueño</li> <li>● Se despertaba demasiado temprano y no pudo volver a conciliar el sueño</li> <li>● Se despertaba varias veces y le resultó difícil volver a dormir</li> <li>● Ninguna de las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0</li> <li>● 1</li> <li>● 2</li> <li>● 3</li> <li>● 4</li> </ul>	<p>Cualitativa</p>



				anteriores (10).		
<b>Problemas de sueño, durante pandemia</b>	Impedimentos para cumplir con una buena calidad de sueño, durante la pandemia.	Calidad de sueño	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerme mal e inquieto</li> <li>• Es difícil conciliar el sueño</li> <li>• Se despierta demasiado temprano y no puede volver a conciliar el sueño</li> <li>• Se despierta varias veces y le resultó difícil volver a dormir</li> <li>• Ninguna de las anteriores (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> </ul>	Cualitativa
<b>Nivel de energía, pre</b>	Requerimiento para realizar actividades	Calidad de sueño	Autoreporte a través de la encuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta energía</li> <li>• Normal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> </ul>	Cualitativa

<b>pandemia</b>	cotidianas durante todo el día, antes de la pandemia.		de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja energía/Cansado (10).</li> </ul>		
<b>Nivel de energía, durante pandemia</b>	Requerimiento para realizar actividades cotidianas durante todo el día, luego de la pandemia.	Calidad de sueño	Autoreporte a través de la encuesta de Google Forms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta energía</li> <li>• Normal</li> <li>• Baja energía/Cansado (10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> </ul>	Cualitativa

## Anexo B. Encuesta sobre hábitos alimentarios y estilos de vida

**“Encuesta sobre el cambio en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida en adultos jóvenes debido al Covid-19 en la ciudad de Cuenca. 2021”**

### INFORMACIÓN PERSONAL

#### 1. ¿Cuál es su género?

- Masculino
- Femenino
- Otro

#### 2. ¿A qué grupo de edad pertenece?

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55

- >56

### 3. ¿Cuál es su estado civil?

- Casado/a
- Soltero/a
- Divorciado/a
- Viudo/a
- Unión libre

### 4. ¿Cuántos hijos tiene?

- No tengo hijos
- 1-2 hijos
- 3 o más hijos

### 5. ¿Cuál es su nivel de educación?

- Primaria
- Secundaria
- Educación Superior - Universidad
- Cuarto nivel: Maestría/Doctorado.

### 6. ¿Cuál es su situación laboral?

- Empleo a tiempo completo
- Empleo a tiempo parcial
- Desempleado
- Jubilado
- Trabajo Independiente
- Estudiante

### 7. ¿Actualmente trabaja / estudia desde casa?

- Sí
- No
- No aplica

**8. ¿C cambió su peso durante la pandemia de coronavirus?**

- Perdió peso
- Aumento de peso
- Mantuvo su peso
- No lo sé

**9. ¿Qué opción describe su estado general de salud en los últimos 3 meses?**

- Excelente
- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo

**10. ¿En qué ciudad vive?**

- Cuenca
- Otra

**FUENTE DE INFORMACIÓN****1. ¿Dónde obtiene información relacionada con la salud? (elija todas las opciones que corresponda)**

- Autoridades sanitarias locales e internacionales
- Sitios web y redes sociales
- Profesionales de la salud
- Televisión
- Periódicos
- Amigos y familiares

**2. ¿Dónde obtiene información relacionada con la alimentación y la nutrición? (elija todas las opciones que corresponda)**

- Autoridades sanitarias locales e internacionales
- Sitios web y redes sociales

- Profesionales de la salud
- Televisión
- Periódicos
- Amigos y familiares

## HÁBITOS ALIMENTARIOS

**1. Antes de la pandemia de coronavirus, ¿La mayoría de las comidas que consumía durante la semana eran?**

- Hechas en casa
- Comidas congeladas listas para comer
- Comida rápida (para llevar, entrega a domicilio)
- Restaurantes (comida para llevar, entrega a domicilio)
- Comida sana (para llevar, entrega a domicilio)

**2. Durante la pandemia de coronavirus, ¿La mayoría de las comidas que consume durante la semana son?**

- Hechas en casa
- Comidas congeladas listas para comer
- Comida rápida (para llevar, entrega a domicilio)
- Restaurantes (comida para llevar, entrega a domicilio)
- Comida sana (para llevar, entrega a domicilio)

**3. Antes de la pandemia de coronavirus, ¿Cuántas comidas consumía al día?**

- 1-2
- 3-4
- Más de 5

**4. Durante la pandemia de coronavirus, ¿Cuántas comidas come al día?**

- 1-2
- 3-4
- Más de 5

**5. Antes de la pandemia de coronavirus, ¿Usted desayunaba la mayoría de días de la semana?**

- Sí
- No

**6. Durante la pandemia de coronavirus, ¿Usted desayuna la mayoría de los días de la semana?**

- Sí
- No

**7. Antes de la pandemia de coronavirus, ¿Usted solía saltarse comidas?**

- Sí
- No

Si es así, ¿Por qué?

- Reducir la ingesta de alimentos
- Falta de tiempo
- Para adelgazar
- Falta de apetito
- Para ayunar

**8. Durante la pandemia de coronavirus, ¿Usted se salta las comidas?**

- Sí
- No

Si es así, ¿por qué?

- Reducir la ingesta de alimentos
- Falta de tiempo
- Para adelgazar
- Falta de apetito
- Para ayunar

**9. Antes de la pandemia de coronavirus, ¿Cuánta agua bebía diariamente?**

- 1-4 vasos
- 5-7 vasos

- 8 vasos o más

**10. Durante la pandemia de coronavirus, ¿Cuánta agua bebe diariamente?**

- 1-4 vasos
- 5-7 vasos
- 8 vasos o más

**11. ¿Con qué frecuencia consume los alimentos que se enumeran a continuación?**

<b>Alimentos</b>	Nunca	1-4 veces por semana	Una vez al día	2-3 veces al día	4 o más veces al día
Frutas					
Verduras					
Leche/Queso/yogurt					
Carne/Pollo/Pescado					
Huevos					
Legumbres (lenteja, frejol)					
Arroz/Pan/Fideo					
Dulces/Postres					
Azúcar					
Aceite					
Café/Té					
Embutidos					
Bebidas dulces (bebidas sin alcohol, jugos embotellados, etc.)					

Bebidas energizantes					
<p><b>12. Durante la pandemia del coronavirus. ¿Con qué frecuencia consume los alimentos que se enumeran a continuación?</b></p>					
<b>Alimentos</b>	Nunca	1-4 veces por semana	Una vez al día	2-3 veces al día	4 o más veces al día
Frutas					
Verduras					
Leche/Queso/yogurt					
Carne/Pollo/Pescado					
Huevos					
Legumbres (lenteja, frejol)					
Arroz/Pan/Fideo					
Dulces/Postres					
Azúcar					
Aceite					
Café/Té					



Embutidos					
Bebidas dulces (bebidas sin alcohol, jugos embotellados, etc.)					
Bebidas energizantes					

## COMPRAS ALIMENTARIAS

**1. ¿Usted realiza una lista antes de comprar sus alimentos?**

- Sí
- No

**2. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Usted comenzó a almacenar alimentos?**

- Si
- No
- Yo ya almacenaba comida

**3. ¿Prefiere comprar sus alimentos en línea? (Y que le entreguen en su casa)**

- Sí
- No

**4. ¿Lee las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos?**

- Sí
- No
- A veces

**5. ¿Limpia y desinfecta sus alimentos antes de guardarlos?**

- Sí
- No

- A veces

## **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

### **1. ¿Hacía ejercicio antes de la pandemia del coronavirus?**

- No
- 1-3 veces por semana
- > 3 veces por semana

### **2. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Usted hace algún ejercicio (caminar, correr, ejercicio en grupo, etc.)?**

- No
- 1-3 veces por semana
- > 3 veces por semana

### **3. Antes de la pandemia del coronavirus, ¿Usted solía hacer las tareas del hogar?**

- Nunca
- 1-3 veces por semana
- 4-5 veces a la semana
- Todos los días

### **4. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Usted realiza las tareas del hogar?**

- Nunca
- 1-3 veces por semana
- 4-5 veces a la semana
- Todos los días

### **5. Antes de la pandemia del coronavirus, ¿Cuánto tiempo pasaba en la computadora para trabajar /estudiar a diario?**

- Menos de una hora
- 1-2 horas
- 3-5 horas
- Más de 5 horas

**6. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Cuánto tiempo pasa en la computadora para trabajar /estudiar a diario?**

- Menos de una hora
- 1-2 horas
- 3-5 horas
- Más de 5 horas

**7. Antes de la pandemia del coronavirus, ¿Cuánto tiempo pasaba diariamente en la televisión, computadora, redes sociales para entretenimiento?**

- Menos de una hora
- 1-2 horas
- 3-5 horas
- Más de 5 horas

**8. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Cuánto tiempo pasa a diario en la televisión, computadora, redes sociales para entretenimiento?**

- Menos de una hora
- 1-2 horas
- 3-5 horas
- Más de 5 horas

## **CALIDAD DEL SUEÑO**

**1. Antes de la pandemia del coronavirus, ¿Cuántas horas dormía por noche?**

- Menos de 7 horas
- 7-9 horas
- Más de 9 horas

**2. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Cuántas horas duerme por noche?**

- Menos de 7 horas
- 7-9 horas

- Más de 9 horas

**3. ¿Cómo calificaría la calidad de su sueño antes de la pandemia del coronavirus?**

- Muy buena
- Buena
- Mala

**4. ¿Cómo calificaría la calidad de su sueño durante la pandemia del coronavirus?**

- Muy buena
- Buena
- Mala

**5. Antes de la pandemia del coronavirus, ¿Experimentó alguna de las siguientes situaciones?**

**Escoja todas las que apliquen.**

- Dormía mal e inquieto
- Era difícil conciliar el sueño
- Se despertaba demasiado temprano y no pudo volver a conciliar el sueño
- Se despertaba varias veces y le resultó difícil volver a dormir
- Ninguna de las anteriores

**6. Durante la pandemia del coronavirus, ¿Experimentó alguna de las siguientes situaciones?**

**Escoja todas las que apliquen.**

- Duerme mal e inquieto
- Es difícil conciliar el sueño
- Se despierta demasiado temprano y no puede volver a conciliar el sueño
- Se despierta varias veces y le resulta difícil volver a dormir
- Ninguna de las anteriores

**7. ¿Cómo describiría su nivel de energía antes de la pandemia del coronavirus?**

- Alta energía
- Normal
- Baja energía/Cansado

**8. ¿Cómo describiría su nivel de energía durante la pandemia del coronavirus?**

- Alta energía
- Normal
- Baja energía/Cansado

**Anexo C. Consentimiento informado**

**Título de la investigación:** “Cambio en los hábitos alimentarios y en los estilos de vida en adultos jóvenes debido al Covid-19 en la ciudad de Cuenca, 2021.”

**Datos del equipo de investigación:**

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Steven Mateo Saquicela Ulloa.	0107231961	Universidad de Cuenca
Investigador Principal	Nelson Ismael Uyaguari Paucar.	0105633234	Universidad de Cuenca

**¿De qué se trata este documento?**

Usted ha sido invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en el 2021. En este documento llamado “consentimiento informado” se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. Además se explicará los riesgos, beneficios y derechos que tiene en caso de participar en la investigación. Después de revisar toda la información brindada en el

consentimiento y aclarar sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar la decisión de participar o no en el estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

### **Introducción**

Desde la aparición de la nueva enfermedad Covid-19 y las medidas sanitarias que se han implementado para prevenir su propagación, se ha generado grandes cambios tanto los hábitos alimentarios como el estilo de vida de la población a nivel mundial. En la ciudad de Cuenca no se han realizado ningún reporte acerca de estas modificaciones por lo cual es importante realizar esta investigación ya que estos cambios ya sea a corto o largo plazo pueden afectar la salud de las personas haciéndolas más propensas a enfermedades y aumentando el riesgo de complicaciones ante un posible contagio por el virus Sars Covid-19.

Las personas que podrán ser parte del estudio serán todas aquellas que sean mayores de 18 años y vivan en la Ciudad de Cuenca y que no tengan ningún tipo de discapacidad física o intelectual que no permita llenar la encuesta.

### **Objetivo del estudio**

El objetivo de la investigación de la cual formará parte será determinar el cambio en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida debido a la pandemia del COVID-19 en adultos jóvenes de la ciudad de Cuenca en el año 2021.

### **Descripción de los procedimientos**

Para realizar el estudio se utilizará una encuesta sobre hábitos alimentarios y estilo de vida durante el covid-19, la encuesta será aplicada en línea y compartida por medio de la plataforma Google Forms y estará disponible desde agosto hasta septiembre de 2021. Por lo cual al finalizar esta fecha se definirá la cantidad de participantes del estudio, después de verificar que los mismos cumplan con los criterios de inclusión determinados.

La encuesta consta de 43 preguntas y está dividida en 6 secciones donde se realizarán preguntas relacionadas con: fuentes de donde se obtiene información relacionada a la salud y nutrición, hábitos alimentarios y hábitos de compra, actividad física y la calidad del sueño.

Luego de recolectar la información se procederá a la tabulación y análisis de los datos y posteriormente se realizará la redacción del informe y presentación de resultados.

### **Riesgos y beneficios**

La investigación a realizar presenta un riesgo mínimo para los participantes ya que puede existir riesgo de quebrantar la confidencialidad de los datos brindados, no obstante para minimizar el riesgo y garantizar la anonimidad de la información se codificará los datos obtenidos asignándoles a los mismos un valor numérico, además se asegurará que la información que se brinde será utilizada sólo para fines académicos y no será compartida con ninguna persona.

En la investigación no existe ningún beneficio para las personas que formen parte de la misma sin embargo a partir de la información que se obtenga se puede aumentar el conocimiento acerca de los cambios que han existido en los hábitos alimenticios de la población y de esa forma ayudar a futuras investigaciones relacionadas con el tema.

### **Otras opciones si no participa en el estudio**

La participación en la investigación es voluntaria por lo cual todos los participantes que formen parte de la misma son libres de responder o no las preguntas expuestas y están en todo su derecho de no

querer formar parte del estudio o revocar el consentimiento informado en cualquier momento, sin que exista ninguna penalidad para el participante.

### Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 11) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;



12) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;

13) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

### Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0987174378 que pertenece a Steven Mateo Saquicela Ulloa o envíe un correo electrónico a [mateo.saquicela25@ucuenca.edu.ec](mailto:mateo.saquicela25@ucuenca.edu.ec)

### Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

---

Nombres completos del/a  
participante

---

Firma del/a participante

---

Fecha

---

Nombres completos del testigo (*si aplica*)

Firma del testigo

Fecha

---

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. José Ortiz Segarra, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: [jose.ortiz@ucuenca.edu.ec](mailto:jose.ortiz@ucuenca.edu.ec)