

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS

TESIS PROFESIONAL

CONFINAMIENTO Y NUEVA
NORMALIDAD: IMPACTO EN
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO
JOVEN

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA

PRESENTA

CRISTEL GONZÁLEZ SOSA

DIRECTORA DE TESIS

DRA. ERIKA JUDITH LÓPEZ ZÚÑIGA

CODIRECTORA DE TESIS

DRA. SANDRA AURORA GONZÁLEZ SÁNCHEZ



AGRADECIMIENTOS

A mis padres

Ustedes han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes han estado siempre a mi lado en los días buenos y malos. Les dedico a ustedes este logro amados padres como una meta más realizada. Orgullosa de tenerlos como mis padres y que estén a mi lado en este momento tan importante. No ha sido sencillo el camino hasta ahora pero gracias a sus aportes, a su amor, a su inmensa bondad y apoyo, lo complicado de realizar esta meta se ha logrado. También le agradezco a Dios quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mis asesoras

Dra. Erika Judith López Zúñiga y Dra. Sandra Aurora González Sánchez, sus palabras fueron sabias, sus conocimientos rigurosos y precisos, donde quiera que vaya los llevaré conmigo en mi transitar profesional. Su semilla de conocimientos, germinó en el alma y espíritu. Gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable. Sus consejos fueron útiles cuando no salían las ideas para escribir lo que hoy he logrado. Muchas gracias por sus orientaciones.

“Gracias por creer en mí”.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
OBJETIVOS.....	8
GENERAL	8
ESPECÍFICOS	8
MARCO TEÓRICO.....	9
METODOLOGÍA.....	29
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	29
TIPO DE ESTUDIO.	29
TIPO DE ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
POBLACIÓN	29
MUESTRA	29
MUESTREO.....	29
CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA	29
<i>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</i>	29
<i>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</i>	30
CRITERIOS DE ELIMINACIÓN.....	30
CRITERIOS DE ÉTICA.....	30
VARIABLES	30
<i>INDEPENDIENTES</i>	30
<i>DEPENDIENTE</i>	30
RECOLECCIÓN DE DATOS	31
PESO.....	31
ESTATURA	32
ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	33
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	34
RESULTADOS EN CONFINAMIENTO Y DESPUÉS DE CONFINAMIENTO.....	34
CONCLUSIÓN	55
PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS	56
GLOSARIO.....	57
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	59
ANEXOS	62
ANEXO 1. FORMULARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA. SI VERSALITAS	63
ANEXO 2. REALIZACIÓN DE TOMA DE PESO, TALLA Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA	74
ANEXO 3. TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL, IMC.....	75
ANEXO 4. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Problemas económicos en su hogar.....	34
Figura 2. Tipo de alimentación en su consumo.....	35
Figura 3. Alimentos preparados en casa.....	37
Figura 4. Tipo de preparación de los alimentos consumidos.....	38
Figura 5. Presencia de trastorno alimenticio.....	40
Figura 6. Tipo de trastorno alimenticio.....	41
Figura 7. Realización de actividad física.....	42
Figura 8. Tipo de actividad física que realizaban.....	44
Figura 9. Frecuencia de actividad física.....	45
Figura 10. Tiempo de realización de actividad física.....	46
Figura 11. Actividad física.....	48
Figura 12. Situación emocional.....	49
Figura 13. Tipo de situación emocional.....	50
Figura 14. Cambios en su peso corporal en consecuencia de la pandemia.....	52
Figura 15. Estado Nutricional por IMC y por sexo.....	54

INTRODUCCIÓN

Hoy en día los estudiantes universitarios cada vez son más autónomos y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación; deciden qué comer, dónde, cómo y cuándo quieren comer. En esta época los estudiantes, tienen una tendencia muy marcada hacia sus hábitos alimentarios, no comen a horas adecuadas, se saltan alguna de las comidas, ingieren mucha comida “chatarra” en vez de nutrirse adecuadamente y hay que recordar que cantidad no es igual a calidad. Además, se adquirieron hábitos alimentarios ante la nueva normalidad. El objetivo de la investigación es identificar los hábitos alimentarios y de actividad física por pandemia y en nueva normalidad, para el mejoramiento del estado nutricional en los alumnos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, (UNICACH). El tipo de estudio es descriptivo transversal con enfoque cuantitativo, para describir si existe una diferencia en sus hábitos anteriormente mencionados para el mejoramiento del estado nutricional en los alumnos. Se aplicaron encuestas identificando sus hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento y la nueva normalidad, también se hizo la investigación en un tiempo determinado definiéndose como una investigación de tipo transversal. En este trabajo de investigación se tomaron en cuenta las valoraciones de toma de peso, talla e índice de masa corporal para monitorizar el estado nutricional en los estudiantes y observar si existió o existe algún cambio. Después del confinamiento mediante la investigación del cambio de actividad física, los estudiantes de Nutriología del sexo femenino se volvieron más sedentarios, en cambio, en el sexo masculino fueron más aplicados en la realización de actividad física. Los estudiantes de Biología es lo contrario, el sexo masculino son más sedentarios y el sexo femenino son más activas. El sobrepeso sigue existiendo en la mayoría de los estudiantes, es importante que tengan el conocimiento de cómo cuidar su alimentación y mejorar el rendimiento de actividad física.

JUSTIFICACIÓN

La pandemia cambia todo el estilo de vida de los estudiantes al modificar la forma de realizar los trabajos y estudios, las actividades del hogar que evidentemente involucran cambios en los horarios y tipos de alimentación. Durante el confinamiento las actividades cotidianas cambiaron por completo, lo que originó una nueva forma de vida en el hogar y estar en un espacio más sedentario durante el día, sobre todo a los estudiantes que en esta etapa de la vida son más susceptibles a generar el sedentarismo. Por lo tanto se puede derivar la adquisición de hábitos alimentarios no saludables y la falta de actividad física, Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021).

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENSANUT, 2020), evidenció que la pandemia ha afectado gravemente a toda una generación de estudiantes universitarios alrededor del mundo, un 26% de los encuestados tuvo al menos un familiar que perdió su empleo, el 37% de los que tenían una oferta de trabajo la perdieron, en cuanto a los estudios, un 12% abandonó al menos una de sus asignaturas, en cuanto a salud, un 7% de los encuestados dieron positivo en un test COVID-19. Al preguntar a los estudiantes universitarios del área de la salud si durante el confinamiento, se “han preocupado por engordar”, el 36% refirió que, con mucha frecuencia, 32% respondió que a veces, 16% respondió que con frecuencia y por último un 16% respondió que nunca o casi nunca.

Es necesario saber cuáles fueron los cambios que sufrieron los estudiantes en su alimentación, actividad física y cómo se han ido incorporando ante la nueva normalidad, cuáles son los que se han mantenido si pueden retomar la actividad física, si presentan sobrepeso, para poder establecer un programa de salud en la universidad que pueda permitir cuidar estos aspectos

que son fundamentales para el desarrollo de los estudiantes, cuidando su estado de salud de acuerdo al peso y la actividad física para en un futuro poder prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares, pudiendo ser reversibles si se realiza esta investigación y se detecta cómo ha afectado la pandemia. La situación económica generó una reducción de empleos lo cual pudo llevar a una modificación de alimentos, por no tener la posibilidad o el poder adquisitivo para obtenerlos.

Food and Agriculture Organization (FAO, 2019), menciona la importancia del enfoque sobre estos malos hábitos que ocasiona un gran desajuste en el organismo, como graves consecuencias para su salud integral a corto, mediano y largo plazo, frente al covid-19, los esfuerzos realizados por estudiar una línea del comportamiento alimentario durante los cambios que han afectado a los jóvenes universitarios.

Por otro lado, a causa de lo antes mencionado se pueden plantear nuevas opciones del plato del buen comer con lo que puedan tener disponibles en sus hogares y promover más actividad física dentro de ciudad universitaria para los estudiantes, considerando cada condición física que puedan tener o pudieron desarrollar durante el confinamiento y actualmente se ven afectados, relacionando la atención psicológica para los que tienen problemas de salud mental o desarrollaron durante pandemia como es la bulimia o la anorexia, que es más común entre la etapa de joven adulto.

Es importante generar estrategias que pueda dar alternativas a estudiantes que adoptaron un mal hábito alimentario que se encuentren en riesgo debido a un cambio en su alimentación y actividad física, que si no se atiende a tiempo posteriormente pueden derivar enfermedades cardiovasculares o trastornos alimenticios.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este proyecto de investigación surge a partir de la necesidad de saber cómo los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas de las Licenciaturas en Biología y Nutriología, han tenido modificaciones en sus hábitos alimentarios con cambios positivos y negativos, teniendo un gran impacto en su salud, debido a que es necesario que después de vivir un evento inédito en el año como fue en la pandemia COVID-19 y el confinamiento, se busca establecer cuáles fueron las consecuencias en la salud de los estudiantes las cuales pueden llevar a un futuro el adquirir o desarrollar ciertas enfermedades derivadas de los trastornos alimenticios o las modificaciones en la alimentación.

Examinando así el consumo de alimentos durante pandemia y en nueva normalidad, observar si realmente tuvieron cambios y si esos cambios fueron positivos o negativos para su estilo de vida incluyendo la realización de la actividad física, afectando a los estudiantes las horas largas frente a una computadora realizando actividades de la escuela. También la salud mental pudo haber sido afectada por el confinamiento por la poca interacción social lo que también pudo derivar en cuadros depresivos que pudieron modificar los esquemas de alimentación y generar alguna enfermedad relacionada con trastornos de este tipo (Henderson, 2021).

Por su parte la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2020), hace mención que los hábitos alimentarios o la actividad física constituyen aquellos comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a consumir y elegir ciertos alimentos o una actividad física en respuesta a algunas influencias sociales y/o culturales, estos también incluyen el comportamiento normal relacionado con hábitos alimentarios, cantidades ingeridas y tipos de técnicas culinarias utilizadas.

La nueva normalidad, que comienza a emerger de forma muy paulatina debido a la vacunación y el fin de muchas de las medidas de restricción, propicia retomar o mejorar los hábitos saludables incluyendo el ejercicio, una alimentación sana, la actividad física y el cuidado emocional que son claves para alcanzar el bienestar, en la etapa universitaria, que conlleva a un aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad, en esta etapa en la que se toman decisiones sobre el “cómo, qué, dónde y cuándo comer” (Bermejo, 2020).

En el Estado de Chiapas el 50.8% de adultos de veinte años en adelante tienen obesidad, seis de cada diez hombres y siete de cada diez mujeres lo padecen, dando como resultado la aparición de otras enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, hipercolesterolemia, entre otras. Por ello, la primera causa de muerte en Chiapas son las enfermedades crónico-degenerativas, la diabetes mellitus ocupa el primer lugar (Matus, Álvarez, Nazar, Mondragón, 2020).

En el estudio, dentro de las causas y factores percibidos que tuvieron una influencia en el aumento de peso, el 41% mencionó haber tenido malos hábitos alimenticios y haber consumido alimentos de mala calidad. Un 17% mencionó haberse vuelto sedentarios, algunas personas regresaban del trabajo y no realizaban ninguna actividad física (Ochoa, 2020).

Algunos mencionaron que, acostumbraban a consumir alimentos dulces como pan o galletas cuando tenían ansiedad; el que tuvieran deudas los estresaba y comiendo disminuían esa sensación, consumían alimentos para consolarse en los momentos de tristeza y preocupaciones por cuestiones familiares. Con base a lo anterior, en el estado la cifra oscila entre las 350 mil y las 400 mil personas aquejadas por este mal. La obesidad también golpea, más del 70 % de los habitantes tienen sobrepeso y el 25% registra hipertensión arterial (Morales, 2020).

OBJETIVOS

GENERAL

Identificar los hábitos alimentarios y de actividad física por pandemia diferenciándolos durante el confinamiento y después de confinamiento, para buscar estrategias de intervención en orientación nutricional para los alumnos de las Licenciaturas en Nutriología y Biología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, (UNICACH).

ESPECÍFICOS

- Analizar los cambios que tuvieron los estudiantes durante el confinamiento y después de confinamiento en su alimentación y actividad física a través de encuesta.
- Determinar el diagnóstico nutricional de los jóvenes en la nueva normalidad, por medio de IMC.
- Identificar la licenciatura y el sexo que tuvo la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad acuerdo al índice de masa corporal.

MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), indica que la COVID-19 es la enfermedad causada por el virus, tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan, el coronavirus es un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio, cabe destacar que la cepa de coronavirus que ha causado el brote en China es nueva y no se conocía previamente. El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.

American Thoracic Society (2020), fundamenta que el Coronavirus El COVID-19 es una nueva forma de la enfermedad del Coronavirus la cual se debe al nuevo virus SARS-CoV2 que causa una infección aguda con síntomas respiratorios. Este nuevo virus es diferente de los que causan el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo) o el MERS (Síndrome Respiratorio del Medio Oriente). Por otra parte, International Commission on Microbiological Specifications for Foods (ICMSF, 2020), señala que la COVID-19 es una enfermedad respiratoria y no existen pruebas de que los alimentos en sí sean un vector de transmisión.

El Programa Mundial de Alimentos (PMA, 2017), señala que la malnutrición se define como la nutrición deficiente o desequilibrada a causa de una dieta pobre o excesiva; es uno de los factores que más contribuyen a la carga mundial de la morbilidad, pues más de una tercera parte de las enfermedades infantiles en todo el mundo se atribuyen a la desnutrición, donde la pobreza representa una de sus causas principales, la malnutrición en sus distintas manifestaciones tiene consecuencias importantes que abarcan: la salud, con relación directa en morbilidades y mortalidad; el desarrollo de capacidades y los resultados educativos.

El Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2020), señala que las clases virtuales son una modalidad de estudio a distancia que al encontrarnos en una emergencia sanitaria por la COVID-19, su aplicación alrededor del mundo se volvió una obligación para precautelar la vida de los estudiantes en cuanto a las compras compulsivas de ingesta de alimentos no saludables.

National Institutes Of Health (NIH, 2020), indica que existe un menor gasto energético y una mayor ingesta de carbohidratos. Esta combinación, a juicio de los expertos, es muy peligrosa, especialmente para quienes tienen algún tipo de sobrepeso o poseen una enfermedad crónica, como diabetes o hipertensión. Uno de los cambios más destacados es el hambre emocional, por el que a causa de factores como el estrés o la ansiedad se opta por comer más número de veces al día o más cantidad, científicos financiados afirman que existe mayor riesgo de morir por enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2 (enfermedades cardio metabólicas), por la alta ingesta de alimentos ricos en sodio, una gran cantidad de personas han cambiado sus hábitos alimenticios, de manera que han aumentado la ingesta de productos con estas características perjudiciales, mientras se ha disminuido el consumo de los alimentos necesarios, el confinamiento genera sin duda estrés, pero debemos aprender a sobrellevarla de la mejor manera posible.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2020), realizó un estudio transversal con un muestreo no probabilístico por conveniencia con un total de 241 participantes. La recolección de datos se realizó con la encuesta “Hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior en COVID-19”, basada en una encuesta previamente utilizada para medir hábitos alimentarios en universitarios.

Investigadores del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública en colaboración con el Programa Mundial de Alimentos (PMA, 2022), realizan una encuesta en línea con el objetivo de identificar cómo la pandemia está afectando la compra de alimentos y la calidad de la dieta de la población; entre los factores a estudiar se incluyen las repercusiones económicas de la pandemia de COVID-19 en el ingreso de los hogares; las afectaciones en el acceso y disponibilidad de los alimentos; el sobreconsumo de alimentos por la ansiedad, depresión o aburrimiento; el confinamiento en el hogar y medidas de distanciamiento social que a su vez afectan la manera de comprar alimentos, así como el tiempo libre y el tiempo destinado al cuidado de los hijos y a la preparación de alimentos.

Los factores relacionados a la pandemia de COVID-19 se asocian con la calidad de la dieta de la población es importante no solo para entender el momento actual, la contingencia que se está viviendo puede permear en los estilos de vida de manera permanente, es posible que a partir de esta situación se instalen nuevas maneras de entender y priorizar la alimentación y de obtener y preparar los alimentos; por ello la relevancia de entender la asociación entre estas nuevas modalidades y la calidad de la dieta, y así, poder proveer las estrategias que desde la salud pública deben considerarse para favorecer el consumo de una dieta saludable en el corto y largo plazo, con el objetivo de entender cómo van cambiando los hábitos de consumo y compra de alimentos, así como la relación entre los factores relacionados a la pandemia con la calidad de dicho consumo en el transcurso de la pandemia (OMS, 2020).

National Center for Biotechnology Information (NCBI, 2020), indica que la dieta es un factor fundamental para el estado de salud de las personas en todo el mundo, los riesgos metabólicos fueron los responsables de la mayoría de los cinco principales riesgos de discapacidad y muerte, nuevas evidencias obtenidas sugieren que los pacientes con afecciones

preexistentes relacionadas con la dieta, como la obesidad grave, las enfermedades cardíacas y la diabetes, están sufriendo consecuencias más serias derivadas de la COVID-19, entre ellas una intensificación de la enfermedad y una mayor necesidad de cuidados intensivos, incluido el uso de respiradores mecánicos.

La Association of Southeast Asian Nations (ASEAN, 2019), indica que la malnutrición también debilita de forma importante el sistema inmunológico de las personas, aumentando las carencias de hierro, yodo, ácido fólico, vitamina A y zinc son las más comunes, con más de 2000 millones de personas afectadas en todo el mundo, esta “hambre oculta” no solo aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad. Se espera que aumente la inseguridad alimentaria y nutricional, la desigualdad mundial en materia de alimentación y nutrición va a empeorar. El Programa Mundial de Alimentos ha advertido de la posibilidad de que este año se duplique la inseguridad alimentaria aguda, en los países de ingreso bajo y mediano debido a las pérdidas de ingresos y de remesas, en estudios realizados en Bangladesh, Camboya y Mauritania se evaluaron los efectos de la crisis mundial de los precios de los alimentos y se observó que había aumentado la malnutrición aguda en un 50 %, existen evidencias de que la venta de aperitivos y alimentos no perecibles está creciendo rápidamente, a expensas de los alimentos frescos, como las verduras y las frutas, y los alimentos ricos en proteínas, como las legumbres, el pescado y la carne. Según informes, los productores de comida chatarra ven la crisis como una oportunidad para ampliar su cuota de mercado.

Futura Ealth Nutrition And Population (HNP, 2020), señala que la segunda área no es menos importante: los países deben ir más allá de los alimentos básicos de alto contenido calórico y asegurar una mejor nutrición para aumentar la resiliencia de las personas y reducir los riesgos de enfermedades preexistentes relacionadas con la dieta y de intoxicaciones

alimentarias, en lo que respecta a la agricultura, esta medida puede adoptar muchas formas, desde el fomento de los huertos caseros, la plantación de cultivos biofortificados y la diversificación de alimentos producidos para el consumo interno hasta la mejora de las cadenas de frío para los alimentos nutritivos perecibles y de los mercados de alimentos frescos y las inversiones en seguridad alimentaria.

El Banco Mundial menciona que el resultado sobre las consecuencias sanitarias y económicas de la epidemia de obesidad, alienta a los Gobiernos a aumentar los impuestos sobre los alimentos poco saludables y a regular su comercialización y publicidad; a partir de las enseñanzas de ejemplos exitosos como los de Chile y México, en el estudio también se insta a los Gobiernos a subvencionar alimentos más sanos y a exigir un etiquetado adecuado en los alimentos procesados, más de 47 países ya están aplicando estos enfoques, una acción más inteligente en materia de gasto público, especialmente con la puesta en marcha de medidas impositivas sobre artículos como las bebidas azucaradas, ayudaría a generar recursos en momentos de restricciones presupuestarias y de aumento de los programas públicos de protección social (Malpass, D., 2020).

Los jóvenes universitarios constituyen un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones, para quienes el futuro es incierto, aunque se advierte que lograr una mayor capacitación se relaciona a la integración social y laboral. Los estudiantes universitarios suelen tener dependencia económica e incertidumbre respecto a la inserción profesional, la universidad presenta un cierto aislamiento del resto de la sociedad, lo que favorecería un cambio del estilo de vida, innovación social y un rechazo a las normas y valores tradicionales. Desde esta perspectiva, el mundo de los jóvenes universitarios podría actuar como un catalizador para facilitar un estilo de vida físicamente activo, en mayor medida que en otros grupos sociales (OMS, 2019).

Avanzar en el conocimiento de las conductas de actividad física y deportivas de los jóvenes universitarios, sus principales determinantes, así como las motivaciones hacia la conducta sedentaria y consumos asociados al tabaco, el alcohol y las drogas, ha de ser un insumo relevante asociado a la calidad de vida, en relación con el desarrollo humano y social; y en el campo particular de la vida universitaria, en la adopción de decisiones asociadas a las ofertas deportivas y de actividad física, y el desarrollo de acciones que promuevan el bienestar y la calidad de vida (OMS, 2019).

The Food And Agriculture Organization (FAO, 2021), realiza estrategias de cambios de comportamientos para la prevención de la doble carga de la mala nutrición en contexto de COVID-19 y disminución del consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas. Promover el consumo de verduras, frutas y leguminosas, así como el consumo de agua potable y facilitar su acceso (en términos de precio y proximidad), especialmente para la población de bajos recursos o que ha visto afectado severamente su ingreso. Impulsar y favorecer la compra de alimentos locales y frescos. Promover el desarrollo de la agricultura local y la diversificación productiva, debido a los efectos seguramente duraderos de la pandemia de COVID-19 sobre la economía, nutrición y salud de las familias más vulnerables, se requiere la participación y contribución de todos los sectores de la sociedad, liderados por el gobierno federal, con la participación de organismos internacionales y de la sociedad civil, profesionales de la salud, medios de comunicación y sociedad en general para implementar medidas urgentes que permitan mitigar tal impacto, en ese sentido.

El esfuerzo y acciones que está implementando el gobierno de México para enfrentar la situación, haciendo a su vez una invitación para fortalecer, siguiendo las recomendaciones emitidas en el documento presentado el día hoy, aquellas acciones necesarias en favor de la

buena nutrición. Reactivar el rol de los comités multisectoriales en nutrición. Estos deben abogar por una alimentación saludable y velar porque la nutrición se refleje de manera adecuada en los planes nacionales y subnacionales de emergencia, recuperación y superar las circunstancias frente a los impactos de la COVID-19. Apoyar al sistema de salud en el cumplimiento de los protocolos sanitarios en toda actividad que se vaya a hacer para garantizar el suministro, acceso, promoción, compra y consumo de alimentos saludables (FAO, 2020).

Por un lado, la pandemia del COVID-19 también afectó seriamente a la educación superior, pues las universidades cerraron sus instalaciones y los países cerraron sus fronteras para responder a las medidas de confinamiento, también en este sector, eso afectó la continuidad del aprendizaje y la entrega de materiales didácticos, la seguridad y el estatus legal de los estudiantes internacionales en su país anfitrión y la percepción de los estudiantes del valor de su carrera. Desde el inicio de la pandemia, el 73% de los encuestados tomó más conciencia sobre cómo mejorar su salud y bienestar. Hoy, después de que el confinamiento en varios países se ha eliminado y que se vuelve de a poco a una nueva normalidad, un tercio (32%) dice que ya el ejercicio forma parte de su rutina diaria y que incluso, pueden hacer actividad física durante más tiempo sin que les falte el aire, mientras que el 29% asegura que la inclusión de estos hábitos les ha permitido controlar su peso de forma más eficiente. Además, los encuestados respondieron que sienten menos antojos de azúcar y dulces (29%), tienen más energía durante todo el día (27%) y, en algunos casos, las molestias y los dolores desaparecieron (23%). También manifestaron que comenzaron su camino hacia un estilo de vida más saludable a través de algunas acciones como el cocinar y consumir alimentos más sanos, realizando más actividad física y consumiendo suplementos alimenticios, como vitaminas y minerales (Education at a Glance, 2022).

Es poco probable que los estudiantes dediquen grandes cantidades de tiempo y dinero a consumir contenido en línea. Los estudiantes acuden a las universidades a conocer grandes personajes, a sostener conversaciones inspiradoras con el personal académico, a colaborar con investigadores en el laboratorio y a experimentar la vida social en el campus. Para conservar su pertinencia, las universidades tendrán que reinventar los entornos de aprendizaje de modo que la digitalización amplíe y complemente, pero no sustituya, la relación estudiante-profesor y estudiante (Education at a Glance, 2020).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2020), la prevalencia de sobrepeso obesidad ha incrementado a nivel mundial en las últimas tres décadas, afectando a dos de cada tres adultos, en el año 2015, 10.8% de todas las muertes en el mundo se atribuyeron a exceso de peso y, en el año 2016, esta cifra incrementó a 12.3 por ciento. En México, se ha documentado que, en las últimas dos décadas, algunas de las comorbilidades asociadas a la obesidad (Romero, M., 2020).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF y Banco Mundial (2020), en la práctica de actividad física sistemática y estructurada de los jóvenes universitarios, reportando beneficios para la salud y mejorando la percepción que tienen de la mismo, la asociación entre la práctica de AF y la percepción de salud señalada en la presente investigación ha sido también reportada en numerosos estudios demostrándose cómo una mayor práctica de AF se asocia positivamente con la buena salud, teniendo siempre en cuenta los condicionantes de dicha práctica, frecuencia, duración e intensidad. Sería interesante profundizar en estas variables y comprobar cómo puede afectar la práctica de AF, con diferente frecuencia y duración e intensidad, sobre la percepción

de salud del alumnado practicante. Aunque en este trabajo no se profundiza en el análisis de estas variables, será imprescindible el análisis de las mismas en futuras investigaciones.

Es por esto que toma una gran relevancia el estudio de cómo esta situación sanitaria mundial, impacta en los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior, población que se caracteriza por estar permanentemente sometido a estrés por la naturaleza de sus responsabilidades. Esto se asocia directamente con adherencia a hábitos no saludables como lo son el consumo de alcohol, comida chatarra procesada y alta en grasa, bebidas y jugos azucarados, dulces y pasteles altos en azúcares simples, ha afectado gran parte de nuestros hábitos, costumbres, relaciones y rutinas. La alimentación y nutrición de la población en general se ha visto fuertemente alterada; ha cambiado la distribución, transporte, disponibilidad, acceso y forma de producción de los alimentos. Durante la crisis de COVID-19, también se ha producido el 35% un aumento del consumo de bebidas azucaradas, snacks y dulces con un 32%, la comida rápida y productos precocinados con un 29%, con una disminución del consumo de frutas y verduras con el 33% y agua con 12% (OMS, 2019).

Alrededor de 1 de cada 4 el 23% de los U-reporters participantes opina haber visto más anuncios de productos poco saludables en los medios de comunicación durante la pandemia. El 52% reportó que era menos activo físicamente en comparación con los tiempos pre-pandemia. Mientras que el 33% reportó no practicar ninguna actividad física, el 25% practicaba menos de una hora a la semana, y 7% practicaba más de 6 horas a la semana, los resultados permiten resaltar las voces de las y los adolescentes y jóvenes participantes junto con conocer los desafíos que enfrentan para tener una alimentación y actividad física adecuada (Gallegos *et al.*, 2021).

Es por ello, que se toma una gran relevancia en el estudio de cómo esta situación sanitaria mundial, impacta en los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior, población que se caracteriza por estar permanentemente sometido a estrés por la naturaleza de sus responsabilidades. Esto se asocia directamente con adherencia a hábitos no saludables como lo son el consumo de alcohol, comida chatarra procesada y alta en grasa, bebidas y jugos azucarados, dulces y pasteles altos en azúcares simples. La situación de confinamiento producto de la pandemia por COVID-19, ha provocado diversos efectos negativos a nivel psicológico, aumento de ansiedad, estrés postraumático y por lo tanto aumento en los niveles de estrés percibido. Este a su vez se relaciona directamente con el desarrollo de diversos hábitos alimentarios tanto saludables como no saludables (FAO, 2021).

Los hábitos saludables comprenden la práctica del consumo de alimentos a través de un adecuado fraccionamiento durante el día y una adecuada composición nutricional, esto considera el consumo de tiempos de comida como el desayuno y la cena basados principalmente en comida casera compuesta por legumbres, frutas, verduras, lácteos descremados, carne roja y blanca, pescado, pan integral, avena, entre otros cereales integrales, mientras que aquellos que se describen como no saludables se componen de hábitos de consumo de bebidas alcohólicas, bebidas o jugos azucarados, comida chatarra, dulces, galletas y pasteles, una herramienta fundamental para la promoción y educación en alimentación saludable, cuyo objetivo es contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso saludable, evitando el consumo de frituras y alimentos con grasas, disminuyendo el consumo de sal y evitando el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados (Romero, M., 2019).

Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2019), la mayor claridad sobre los hábitos alimentarios y el consumo de alcohol en universitarios, es que se han llevado a cabo una serie de estudios nacionales que incluyen información actualizada sobre los hábitos alimentarios, la calidad de la alimentación y el estado nutricional de los jóvenes, donde se destacan hallazgos referentes a una alta prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas, tales como un bajo consumo de desayuno, menor al 50%, lo cual puede deteriorar la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, Además de un bajo consumo de frutas y verduras y una alta adherencia a alimentos y hábitos poco saludables como comida chatarra, bocadillos dulces y consumo de alcohol, en especial en hombres; hábitos que si se mantienen en el tiempo pueden convertirse en factores de riesgo para la salud, a dieta de los estudiantes universitarios se basa principalmente en alimentos procesados, industrializados y pobres en micronutrientes; se estableció que la monotonía alimentaria y la inadecuada selección de los alimentos eran algunas de las causas, independiente del nivel socio económico.

Considera estos factores resulta de gran importancia conocer los cambios en los hábitos de alimentación de los estudiantes en época de cuarentena por COVID - 19 y educación online, debido a que se podría ver perjudicada más aún la salud física y psicológica de los mismos, producto del aumento del estrés por la situación mundial y un consiguiente deterioro en la alimentación. El propósito de esta investigación tiene como punto central la evaluación de los posibles cambios en los hábitos alimentarios de la población de estudiantes de educación superior, mayores de 18 años debido a la condición de confinamiento, cuarentena y aislamiento social impuesto como medida sanitaria preventiva a causa del COVID-19. Las consecuencias que puede causar una pandemia mundial a nivel alimentario individual y por consiguiente, establecer un inicio para dimensionar el impacto indirecto de ésta en la salud de cada individuo y

trabajar a largo plazo en planes y proyectos preventivos de salud. Por lo mencionado anteriormente se podría esperar que exista una disminución en los hábitos alimentarios saludables y no saludables en los estudiantes de educación superior durante el confinamiento por COVID-19 en Chile. Este estudio que tuvo como objetivo de esta investigación estudiantes durante el año 2021, se realizó un diseño de estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, observacional y ambispectivo, la población de estudio se compuso por estudiantes de educación superior mayores de 18 años (Carrillo *et al.*, 2020).

La hipótesis inicial planteada en esta investigación sugería que podría existir una disminución de los hábitos saludables durante pandemia y confinamiento por COVID-19, mientras que los hábitos no saludables se verían aumentados. Por lo que se decidió a evaluar los cambios en los hábitos alimentarios saludables y no saludables de los estudiantes de educación superior, En el hábito de consumo de cena se evidenció que 29% en promedio, afirma consumirla todos los días durante ambos periodos, sin embargo, el mismo porcentaje declara no realizarla; esto es importante de mencionar ya que se recomienda un consumo preferente por sobre el de la once, un hábito arraigado, el confinamiento supone que la persona realiza un menor esfuerzo físico en sus actividades diarias a favor del sedentarismo y, esto aunado a la falta de ejercicio físico en el entorno personal del estudiante ha favorecido el incremento de problemas de salud que lo llevan a tener una baja calidad de vida generando un bajo rendimiento y productividad. Los resultados aquí presentados, muestran la relación entre los niveles de estrés que manifiestan los estudiantes universitarios y la influencia de la actividad física como herramienta para la mejora de la salud psicológica del individuo que ayude en el rendimiento del estudiante en actividades académicas en espacios virtuales por causa de confinamiento (Xiang *et al.*, 2020).

Si bien es cierto, la evidencia empírica hasta este momento aún es escasa, y no podemos afirmar que la Actividad Física podría disminuir los riesgos de infección por COVID-19, hay suficiente evidencia que demuestra que la Actividad Física planificada, estructurada, repetitiva y realizada por medio de pausas activas tiene una relación con la mejora o el mantenimiento de uno o más de los componentes de la aptitud física, porque al realizarla de forma continua protege la salud del individuo, y se ha documentado la ayuda que brinda al control del estrés porque ayuda a mantener la función inmune, particularmente en personas sometidas a periodos largos de aislamiento y confinamiento como los presentados por la pandemia actual (Simpson *et al.*, 2020).

A modo de conclusión final y tomando en cuenta los planteamientos anteriores, se hace ver que la cuarentena obligatoria por el COVID-19, ha provocado cambios sustanciales en los niveles de actividad física entre los estudiantes durante el periodo de confinamiento, en la mayoría de los casos se prefirió un estado de sedentarismo y quienes sí practicaron lo realizaron en bien de cuidar su estado físico, por salud o entretenimiento y con la ayuda de recursos caseros. Al realizar un confinamiento por parte del estudiante, la falta de actividad física asociada a un aislamiento social le provoca estrés y ansiedad. Es importante que las universidades puedan incorporar un programa que contenga estrategias relacionadas con la Actividad Física, así como algunas recomendaciones de alimentación y medidas de pausas activas sumadas al descanso adecuado que ayuden a disminuir el estrés y la ansiedad del estudiante mediante actividades virtuales que ayuden en el mantenimiento de la condición física (Gallegos y Carrillo *et al.*, 2021).

La percepción del control del estrés a través de la actividad física para los estudiantes universitarios, es un resultado que debe analizarse para descartar la relatividad con base al género, edad y programa educativo. Los resultados aquí presentados comprueban el objetivo

planteado en la investigación donde se destaca la importancia de que las universidades desarrollen e implementen un programa de ejercicio físico sistematizado y controlado en los programas de capacitación que ofrece la universidad, con el propósito de mejorar la salud y calidad de vida que ayude a desarrollar habilidades a sus estudiantes para un buen rendimiento en condiciones de confinamiento (ENSANUT, 2019).

Asimismo, el sedentarismo trae consigo un impacto en la salud por la pérdida de masa muscular con la que viene acompañada, la cual representa un factor de riesgo para enfermedad cardiovascular, afecciones metabólicas y aumento de la mortalidad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo es uno de los 10 factores de riesgo principales para la mortalidad y es el responsable del 6% de las muertes anuales a nivel mundial. Con respecto a los principales aspectos del comportamiento alimentario que se vieron alterados por el confinamiento, el 51,8% de los participantes afirmó que había presentado un aumento de la cantidad de comida consumida durante este periodo. La variedad de alimentos presentes en la alimentación y el consumo de frutas son otros 27 aspectos que, de igual forma, presentaron un aumento por el aislamiento para el 45,1% y 49,2% de los estudiantes respectivamente (OMS, 2020).

En relación con los tiempos de comida que hacen los participantes durante el confinamiento, el 95,3%, el 97,4% y el 93,8% desayunan, almuerzan y cenan respectivamente, mientras que solo el 5,3% realiza medias nueves. Haciendo referencia al lugar de consumo de los alimentos, antes del confinamiento, el 81,9% y el 93,3% de los estudiantes reportaron que realizaban el desayuno y la comida en casa, mientras que el 65,3% y el 60,6% hacía el almuerzo y las onces en los lugares de trabajo y/o estudio respectivamente. Es importante resaltar que se

asume que todas las comidas son realizadas en casa durante el periodo de confinamiento (Romero, M., 2020).

Según los resultados, el 38,3% de los estudiantes de Nutrición y Dietética afirmaron haber aumentado de peso durante este periodo, lo cual es contrario a la expectativa, ya que se espera que los estudiantes de esta carrera conozcan la teoría correspondiente al mantenimiento de hábitos alimentarios saludables y las consecuencias que trae el exceso de peso sobre la salud. Sin embargo, estos hallazgos coinciden con un estudio realizado en Chile donde se encontró que el 51% de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, presentaron malnutrición por exceso de peso (Pino V. *et al.*, 2010). Por otro lado, en un estudio realizado en la Pontificia Universidad Javeriana con los estudiantes de Nutrición y Dietética, se determinó que tan solo el 3% presentó exceso de peso (Criollo G. *et al.*, 2014).

De acuerdo con la escala de percepción de la alimentación de los estudiantes en términos de saludable o no saludable, se encontró que el promedio percibió su alimentación como “algo saludable” antes y durante el confinamiento, indicando que la mayoría no percibió cambios en las características que hacen que la alimentación sea más o menos saludable. Este resultado coincide con los hallazgos de algunos autores que reportaron que el confinamiento por COVID-19 llevó a la población estudiada a adoptar hábitos alimentarios más saludables que, si se sostienen en el tiempo, podrían traer impactos positivos en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Pérez *et al.*, 2020).

Respecto a los lugares de consumo de las comidas previos al confinamiento, se encontró que la mayoría de los participantes desayunaban y comían en casa y almorzaban en los sitios de trabajo o estudio. Dicha observación concuerda con algunos autores que determinaron que los adultos jóvenes con edades entre 18 y 30 años de edad, incluyendo estudiantes universitarios,

consumen un promedio de 5 comidas a la semana (de lunes a viernes) en sus respectivos lugares de estudio (Carillo *et al.*, 2020).

Durante el confinamiento, los estudiantes realizan todas sus comidas en casa. Asimismo, se ha estudiado que la alimentación en casa es más balanceada en términos de energía, nutrientes esenciales y sodio que la de restaurantes o cafeterías. Además, comer alimentos fuera de casa se relaciona con un aumento del consumo de energía, proteínas, carbohidratos y sodio. Esto con un consecuente aumento del índice de masa corporal de las personas, incrementando el riesgo de obesidad en un 42,76% (López *et al.*, 2020).

A partir de los resultados obtenidos en la investigación también fue posible determinar si los participantes comían acompañados o solos las diferentes comidas durante el día. Se encontró que, antes del confinamiento, los estudiantes realizaban en mayor medida 4 de las 5 comidas (almuerzo, medias nueves, onces y comida) acompañados de colegas de trabajo, compañeros de estudio o familiares y únicamente el desayuno sin compañía. Sin embargo, durante el confinamiento se observó un cambio en este patrón, ya que una gran proporción de los participantes reportó comer únicamente 2 de las 5 comidas del día (almuerzo y cena) con compañía, y el desayuno, las medias nueves, y onces, solos. Según la literatura, comer solo tiene implicaciones negativas en la salud de las personas en comparación con aquellas que comen acompañadas. Se ha estudiado que 37 comer solo está asociado a una alimentación de menor calidad donde predomina la carencia de nutrientes sin una disminución de calorías, lo que conlleva a una “malnutrición moderna” caracterizada por el sobrepeso y la deficiencia de nutrientes (Méndez *et al.*, 2018).

Afirmaron haber aumentado el consumo de algunos alimentos calóricos y deficientes en nutrientes como lo son las comidas rápidas y productos de paquete, lo cual coincide con algunos

autores que encontraron un aumento significativo del consumo de alimentos “poco saludables” durante el periodo de aislamiento por COVID-19, además, esta tendencia a elegir alimentos ricos en calorías se ha relacionado con situaciones de estrés y ansiedad como lo es el confinamiento. La respuesta típica a esta situación suele ser aumentar el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares como lo son los productos ultra procesados. El consumo de este tipo de productos y alimentos ricos en calorías y grasas saturadas a largo plazo se convierte en un hábito poco saludable que ha sido asociado a enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad, hipertensión y diabetes tipo 2 (López *et al.*, 2018).

Los estudiantes afirmaron haber aumentado el consumo de frutas y verduras durante el aislamiento. Este hallazgo concuerda con los resultados de otros autores que reportaron un aumento en el consumo de frutas y verduras en el periodo de confinamiento por COVID- 19 (Di Renzo *et al.*, 2020). El consumo de estos grupos de alimentos ha sido clasificado por la literatura como un factor protector de la salud por su elevado contenido de micronutrientes y vitaminas y sus funciones antioxidantes (Mattioli *et al.*, 2018).

Frente al uso de servicios de comida a domicilio, los resultados del presente estudio muestran un aumento en la proporción de estudiantes que lo utilizaron 2 o más veces a la semana durante el confinamiento en comparación con el periodo previo. Al mismo tiempo, se observó una disminución del 34,7% al 23,8% en la proporción de participantes que no nunca lo utilizan. Estos resultados indican un posible aumento en el consumo de alimentos a través de servicios a domicilio, los cuales casi siempre corresponden a alimentos calóricos o comidas rápidas. Tal como sucede con los alimentos ultra procesados, el consumo de comidas rápidas o poco saludables ha sido relacionado con una serie de condiciones de salud aumentando el riesgo de desarrollar diferentes patologías como obesidad, sobrepeso, hipertensión, enfermedad

cardiovascular, inflamación y síndrome metabólico, sin embargo, estos hallazgos no coinciden con otros autores que encontraron una disminución en la frecuencia a la semana con la que se consumen comidas rápidas o a domicilio durante el confinamiento (Ruiz Roso *et al.*, 2020).

A participación en la preparación de los alimentos del hogar por parte de los participantes. Esto debido a que el 43,5% de los estudiantes no participaban en esta actividad en el periodo previo mientras que, durante el confinamiento, en el 64,5% de los hogares, se convirtió en una tarea compartida. Este resultado también concuerda con el 34,2% de los jóvenes que afirmaron tener más tiempo para cocinar durante el aislamiento. Este hallazgo es similar a lo que encontraron otros autores tanto europeos como latino americanos que afirman que las personas aumentaron la participación en la preparación y cocción de alimentos ya que tienen más deseo y tiempo para hacerlo (Di Renzo *et al.*, 2020).

Además, es posible que cocinar los alimentos en casa sea un factor protector para la reducción de la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles. No obstante, el impacto positivo en la salud que podría traer esta práctica podría ser insignificante en comparación con los efectos negativos a largo plazo a los que se encuentran expuestos los adolescentes a diario (Vergara Castañeda *et al.*, 2019).

El 48,2% de los estudiantes indicaron que la situación les genera estrés y ansiedad. La exposición prolongada al estrés no solo trae consecuencias a nivel sistémico como afecciones metabólicas, alteraciones de las funciones del sistema inmune y de la función cardiaca, sino también produce cambios negativos en los hábitos alimentarios de las personas. La consecuencia principal relacionada son los cambios que surgen a nivel de alimentación y estilos de vida. Igualmente, se ha estudiado que las situaciones de estrés prolongado aumentan las preferencias hacia alimentos ricos en grasas, azúcares y carbohidratos. Esto se debe a que el deseo de comer

alimentos calóricos estimula la producción de serotonina, neurotransmisor que ejerce una función positiva en el humor disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad (Mattioli *et al.*, 2020).

Además, del estrés, el aburrimiento también se vio presente en el 38,9% de los jóvenes durante el confinamiento por COVID-19. El aburrimiento es un comportamiento predictor de ciertos hábitos alimentarios como el aumento de la cantidad de alimentos consumidos a diario y del deseo de consumir productos procesados o no saludables en oposición a elegir alimentos saludables. En lo concerniente a la actividad física, los resultados de la presente investigación no demostraron cambios importantes en la proporción de estudiantes que realizaban actividad física 1 a 4 veces por semana antes y durante el confinamiento (Moynihan *et al.*, 2015).

Podría asociarse a el resultado obtenido en el presente estudio donde un gran porcentaje de los estudiantes manifestó tener más flexibilidad de tiempo en el confinamiento o podría atribuirse a que posiblemente los 40 estudiantes se encuentran realizando actividad física durante los horarios de sus otras actividades tanto educativas como laborales. Dicho hallazgo coincide con otros autores quienes reportaron un aumento en la frecuencia de realización de actividad física durante el aislamiento por COVID-19. Es importante hacer énfasis en que la actividad física prolongada es factor protector para la enfermedad cardiovascular, reduce la inflamación, elimina el estrés oxidativo y permite mantener un peso corporal adecuado y niveles bajos de grasa visceral y corporal (Di Renzo *et al.*, 2020).

No obstante, los resultados anteriores contradicen otros datos encontrados en la presente investigación donde se evaluó la percepción de los jóvenes frente a la actividad física y se observó que el 46,1% afirmó que su actividad física era menor y el 46,6% que no sienten motivación para realizar actividad física en este periodo. Los niveles bajos de actividad física

han sido relacionados, por la literatura, con un incremento de la grasa corporal y desregulación del apetito (Mattioli *et al.*, 2020).

Dada la situación que actualmente se está viviendo a consecuencia de la pandemia por COVID-19, la realización de las actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias instituciones están poniendo a disposición del público; una de las recomendaciones que establece la OMS es mantener una rutina para mantenerse activo todos los días, con ejercicios que se puedan realizar estando solos, o realizar una clase por internet, un encuentro en línea con amigos para hacer juntos ejercicio, que de alguna manera se cumpla para crear una rutina y adaptarse a las nuevas formas de trabajo, estudio y vida familiar en marco de las restricciones impuestas durante la pandemia por COVID-19 (OMS, 2020).

Las repercusiones en cuestiones de salud son múltiples y muy variadas en opinión de las personas en este proceso de adaptación que se ha tenido que incorporar e integrar en las formas de vida de muchas personas, todo un conjunto de hábitos no saludables en el ejercicio, alimentación, en el descanso, en el conjunto de sus rutinas cotidianas que permiten caracterizar el “estilo de vida no saludable” durante el confinamiento por COVID-19, recoge que, a los jóvenes con obesidad cuando se les retiran las actividades escolares estructuradas y se les confina a sus hogares, podrán mostrar tendencias desfavorables en los comportamientos de estilo de vida, siendo fundamental cuidar estos efectos colaterales para evitar la depreciación de los esfuerzos de control de peso entre estos jóvenes que presentan un exceso de adiposidad (FAO, 2020).

Es de suma importancia mantener niveles de actividad física adecuados para evitar el sedentarismo y los efectos secundarios que trae consigo, por el triple beneficio que conlleva la práctica deportiva: supone una mejor salud hoy, cuando esa generación crezca y para la generación siguiente (OMS, 2019).

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Tipo de estudio.

El tipo de estudio es descriptivo porque se realizaron diagnósticos para describir la situación de los universitarios en su alimentación y actividad física, de igual manera es una investigación transversal porque se realizó en un tiempo determinado y cuantitativo para hacer las comparaciones mediante resultados estadísticos expresados en gráficos.

Tipo de enfoque de la investigación.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se obtuvo el IMC de los alumnos, al finalizar los resultados fueron representados en figuras.

POBLACIÓN

Estudiantes adultos jóvenes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) de las Licenciaturas en Nutriología y Biología.

MUESTRA

La muestra estuvo conformada por 62 alumnos de la Licenciatura de Nutriología y 62 alumnos de la Licenciatura de Biología, de 2°, 3°, 4° y 5° semestre con turno matutino y vespertino.

MUESTREO

No probabilístico

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Criterios de inclusión.

- Alumnos de la Licenciatura de Nutriología y Biología

- Alumnos que se encuentren entre 18-23 años
- Alumnos de los semestres 2° a 5°
- Alumnos que estudien en la UNICACH

Criterios de exclusión.

- Alumnos que ya lleven un régimen de alimentación especial
- Alumnos que asistan a terapias psicológicas
- Alumnos que no accedan a la toma de peso y talla

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Alumnos que no respondieron bien a la evaluación que se les realizó

CRITERIOS DE ÉTICA

- La investigación no causa daño a la persona
- Prevalecerá el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar
- Se realizó un documento de concientización hacia coordinación donde estén de acuerdo en apoyar la investigación agregando su nombre y firma.

VARIABLES

Independientes.

Hábitos alimentarios y actividad física

Dependiente.

Edad

Sexo

Peso

Talla

Estado nutricional

RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos, se habló con los directores de las facultades para autorización de trabajar con los estudiantes de las licenciaturas; Nutriología y Biología en la toma de peso y talla. Se realizó encuesta virtual de hábitos alimentarios y actividad física: Confinamiento y nueva normalidad que constó de 5 preguntas de datos personales, 33 preguntas acerca de sus hábitos alimentarios y actividad física, preguntas de opciones a través de formularios Google.

PESO

La báscula a utilizar es de piso de la marca Seca Dial Mechanical Floor Scale 750, con capacidad de 150 kg, primero se hace la toma de peso, con la técnica de (Holway, 2017), se debe encontrar en una superficie plana, horizontal y firme. Antes de iniciar, se comprueba el adecuado funcionamiento de la báscula y su exactitud, esto último mediante el uso de pesas previamente taradas si la báscula es de palanca y plataforma. No debe subirse con zapatos, retirar cualquier otro objeto que lleve con él para tener la medición más exacta:

1. Verificar que la báscula se encuentre en cero.
2. Pedir al alumno deje todas sus pertenencias que lleve con él en una mesa.
3. Pedir que se quite los zapatos.
4. Colocar a la persona en el centro de la plataforma de la báscula.
5. Se debe parar de frente al medidor, erguido con hombros abajo, los talones juntos y con las puntas separadas.

6. Verificar que los brazos de la persona estén hacia los costados y holgados, sin ejercer presión.
7. Checar que la cabeza esté firme y mantenga la vista al frente en un punto fijo.
8. No debe moverse para evitar oscilaciones en la lectura del peso.
9. Por último, se obtendrá la medición y se realizará el cálculo con la fórmula; Peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2), El resultado será interpretado con el IMC de acuerdo con la tabla de clasificación de los indicadores localizada en Anexo 3.

ESTATURA

Una vez obtenido el peso, se realiza la medición de la talla con la técnica de (Instituto Nacional de la Salud (INS, 2004), a través de la siguiente técnica:

1. Buscar una superficie firme y plana perpendicular al piso (pared, puerta), colocar el estadímetro en el piso con la ventanilla hacia delante, en el ángulo que forman la pared y el piso.
2. Verificar que la primera raya de la cinta (correspondiente a 0.0 cm) coincida con la marca de la ventanilla. Sostener el estadímetro en el piso, en el ángulo que forma la pared y el piso, jalando la cinta métrica hacia arriba hasta una altura de dos metros.
3. Fijar firmemente la cinta métrica a la pared con cinta adhesiva y deslizar la escuadra hacia arriba, asegurarse de que la cinta métrica se encuentre recta.
4. La estatura se mide con la persona de pie y sin zapatos ni adornos en la cabeza que dificulten o modifiquen la medición.
5. Colocar al sujeto para realizar la medición. La cabeza, hombros, caderas y talones juntos

deberán estar pegados a la pared bajo la línea de la cinta del estadímetro. Los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados del cuerpo. Mantener la cabeza de la persona firme y con la vista al frente en un punto fijo.

6. Solicitar que contraiga los glúteos, y estando frente a él coloca ambas manos en el borde inferior del maxilar inferior del explorado, ejerciendo una mínima tracción hacia arriba, como si desearas estirarle el cuello.
7. Vigilar que el sujeto no se ponga de puntillas colocando su mano en las rodillas, las piernas rectas, talones juntos y puntas separadas, procurando que los pies formen un ángulo de 45°.
8. Deslizar la escuadra del estadímetro de arriba hacia abajo hasta topar con la cabeza del sujeto, presionando suavemente contra la cabeza para comprimir el cabello. Verificar nuevamente que la posición del sujeto sea la adecuada.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los resultados obtenidos se analizan a través de programa Excel 2016, el estudio fue frecuencias y porcentajes realizado por toma de peso y talla para obtener el IMC y mediante figuras se plasmaron los resultados obtenidos.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de la investigación realizada, para analizar el impacto de hábitos alimentarios y actividad física durante la pandemia y ante la nueva normalidad. Para el diagnóstico nutricional se midieron y pesaron a los participantes para obtener el índice de masa corporal.

RESULTADOS EN CONFINAMIENTO Y DESPUÉS DE CONFINAMIENTO

Se puede observar que durante el confinamiento se vieron afectados económicamente los hogares con un 67% en los estudiantes de la licenciatura en Nutriología y el 77% de los estudiantes de la licenciatura de Biología. Por lo contrario, después del confinamiento se estabilizan económicamente la mayoría de los estudiantes, con un 55% los estudiantes de Nutriología y 57% los estudiantes de Biología (Figura 1).

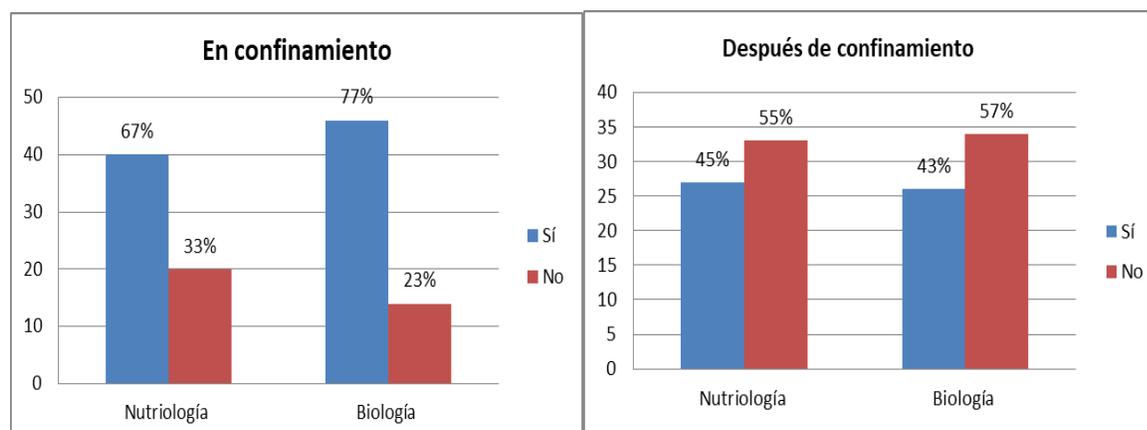


Figura 1. Problemas económicos en su hogar.

Fuente: Autoría propia.

Al comparar los resultados de Robles (2021), con el presente estudio se puede observar una coincidencia con los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México, quienes también vieron afectada la economía familiar por la crisis económica a nivel nacional y en consecuencia las pérdidas de empleo a causa de la pandemia. Es así como Robles señala que el

46.8% de su población sí se vio dañada la economía de sus hogares y el 53.2% no.

De acuerdo en la entrevista de Newsletter Vanguardia México por nombre “Economía de México sin panorama” para 2023, Indica que un 31% de los hogares en México consideró que su economía empeoró este año, es decir, un 5% mayor respecto al año 2021, asimismo, aseguran que el 22% de los encuestados tuvo “una percepción más positiva de la situación”, pues su economía se vio ligeramente mejorada. También, un 20% de los hogares señalaron que la economía ha sido la misma, según la consultora Liz Hernández (2022).

Acerca del tipo de alimentación durante el confinamiento con un 46% de los estudiantes de Nutriología y 47% de los estudiantes de Biología indican que su alimentación era buena, por el temor del contagio y para evitar ser afectados en su salud. Después de confinamiento el 52% de los estudiantes de Nutriología y el 45% de los estudiantes de Biología indican mantener una buena alimentación, teniendo así un buen impacto ante nueva normalidad siendo más saludables (Figura 2).

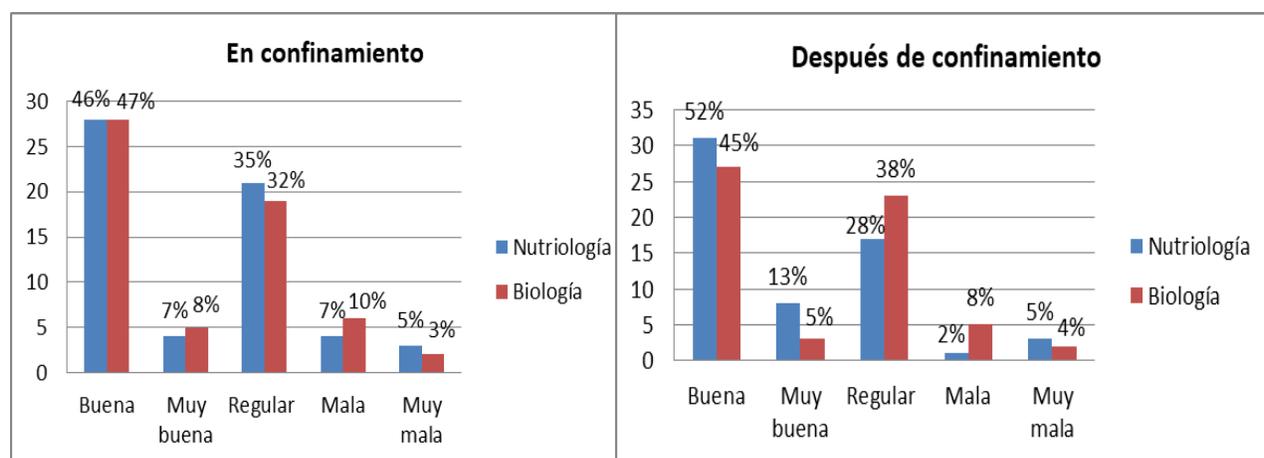


Figura 2. Tipo de alimentación en su consumo.

Fuente: Autoría propia.

Durante el periodo del confinamiento por covid-19 la población adulto joven universitarios modificó actividades laborales y sociales, alterando patrones alimentarios causando un impacto directo sobre la salud. Los cambios generados en la alimentación en Chiapas, el 54% indicó que consumía carnes procesadas durante la semana, 20% comida rápida los fines de semana, en conclusión la población presentó tendencia a los cambios en alimentación y estilos de vida poco saludables, aumentando factores de riesgo a padecer otros tipos de enfermedades, considerando que la mayor parte de los jóvenes estudiantes no tienen una buena alimentación (Gómez, 2020).

Respecto a los resultados de la Universidad de Anáhuac Mayab (2021), Ante nueva normalidad la pandemia ha tenido un comportamiento peculiar en México; mientras en otros países afecta principalmente a adultos mayores en tener un buen hábito alimentario, en México los más afectados son los estudiantes universitarios por tener una mala alimentación, no todas las familias tienen un patrón de alimentarse sanamente, el comer alimentos industrializados o comprarlos ya hechos es un hábito que para ellos es normal. Esto se debe al mal estado nutricional de la población, donde el 70% tienen sobrepeso u obesidad a causa de un consumo excesivo de calorías (demasiado fáciles de conseguir en el entorno).

Se observa que los estudiantes de Nutriología con un 100% y los estudiantes de Biología con un 97% consumían sus alimentos en casa durante el confinamiento, esto para evitar contagios al comprar comida fuera de casa, únicamente el 3% de estudiantes de Biología indican que no consumían sus alimentos hechos en casa. Después de confinamiento, el 97% de estudiantes de Nutriología y el 95% de los estudiantes de Biología continuaron consumiendo sus alimentos únicamente hechos en casa, observando que la pandemia dejó cierto temor en consumir alimentos fuera de casa (Figura 3).

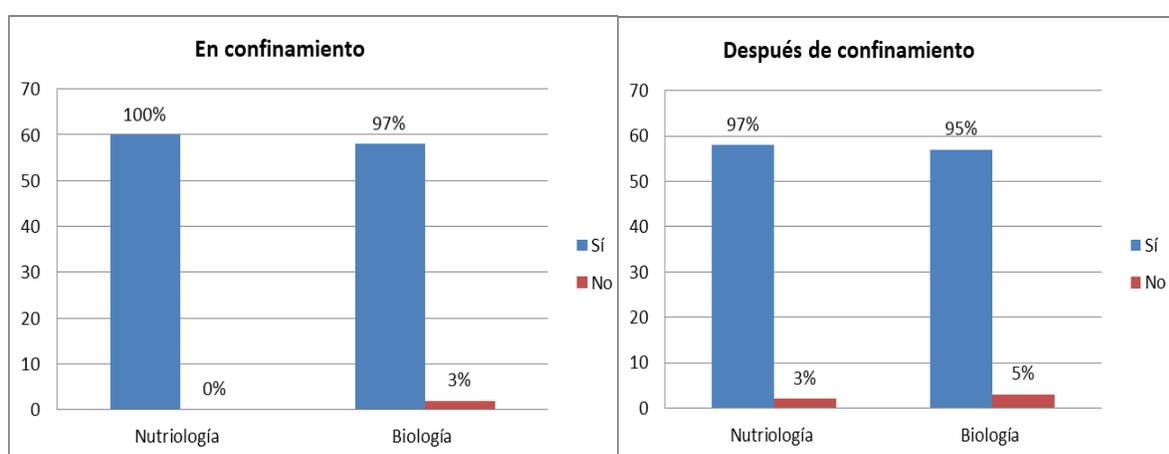


Figura 3. Alimentos preparados en casa.

Fuente: Autoría propia.

Los resultados de The United Nations Children's Fund UNICEF (2020), dan cuenta de las dificultades en el acceso a alimentos saludables. El sondeo también demuestra que las principales barreras para el acceso a alimentos saludables fueron tener menos dinero para comprar (69%), y el temor a contraer el virus (34%).

En cuanto al diagnóstico por Aranceta (2021), indica que ha aumentado el porcentaje de personas que cocinan en casa. El 62,5% de los participantes en el estudio ya cocinaba en su casa habitualmente y siguió haciéndolo durante el confinamiento. Pero además, un 14,1% se sumó a

este colectivo y comenzó a cocinar en casa ante la nueva normalidad aunque antes de la pandemia no lo hacía con regularidad.

Por otra parte, se observa que durante el confinamiento el método de preparación de los estudiantes es el asado con un 40% en los estudiantes de Nutriología, un 32% en los estudiantes de Biología, hervidos con un 35% en los estudiantes de Nutriología y 31% los estudiantes de Biología, observando que los alimentos fritos seguían presentes, con un 23% en los estudiantes de Nutriología y un 32% en los estudiantes de Biología. Posteriormente al confinamiento, se mantuvo con mayor porcentaje la preparación asado con el 42% en los estudiantes de Nutriología y el 40% de los estudiantes de Biología, el preparado frito disminuyó en los estudiantes de Nutriología en un 13% y aumentó en el caso de los estudiantes de Biología un 38% (Figura 4).

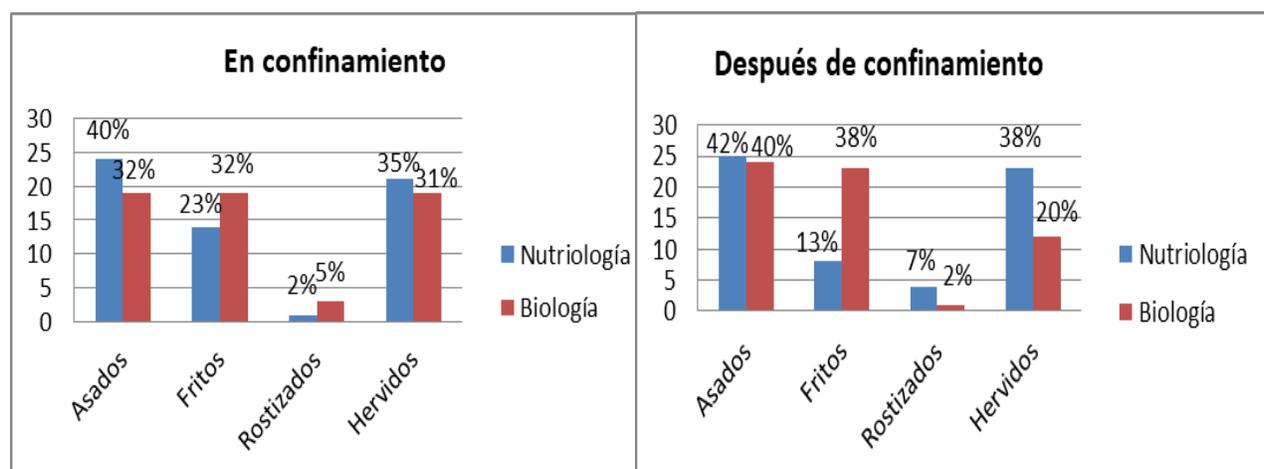


Figura 4. Tipo de preparación de los alimentos consumidos.

Fuente: Autoría propia.

Se comparan los datos obtenidos con el estudio realizado de The United Nations Children's Fund UNICEF (2020), en el que durante la crisis de COVID-19, también se ha producido un aumento del consumo de alimentos con preparaciones fritos (35%) y productos precocinados

(29%), en relación al resultado anterior hay similitud con el tipo de preparación de sus alimentos que más predomina.

Respecto a las estadísticas de Romero et al. (2022), donde se observa que se ha descrito que el consumo en EUA la ingestión de grasas el 90% de los jóvenes estudiantes consumen sus alimentos ultra procesados, indicando que estos alimentos su contenido de grasa es excesivo. En México, la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN 2022), se puede señalar que el consumo de alimentos con menos grasas como asados o hervidos es 37% en los jóvenes adultos, el consumo total de alimentos fritos tiene un 33%.

En los alumnos de Nutriología y Biología se observa con un 62% que en ambas licenciaturas no presentaron algún trastorno alimenticio durante el confinamiento, De igual manera un 38% en ambas licenciaturas indican que sí tuvieron trastorno alimenticio. Después del confinamiento con el 75% en los estudiantes de Nutriología se observa que no hay trastorno alimenticio y en Biología con el 55%. Sin embargo, hay alumnos con presencia de trastorno alimenticio aunque ha disminuido comparándolo durante el confinamiento (Figura 5).

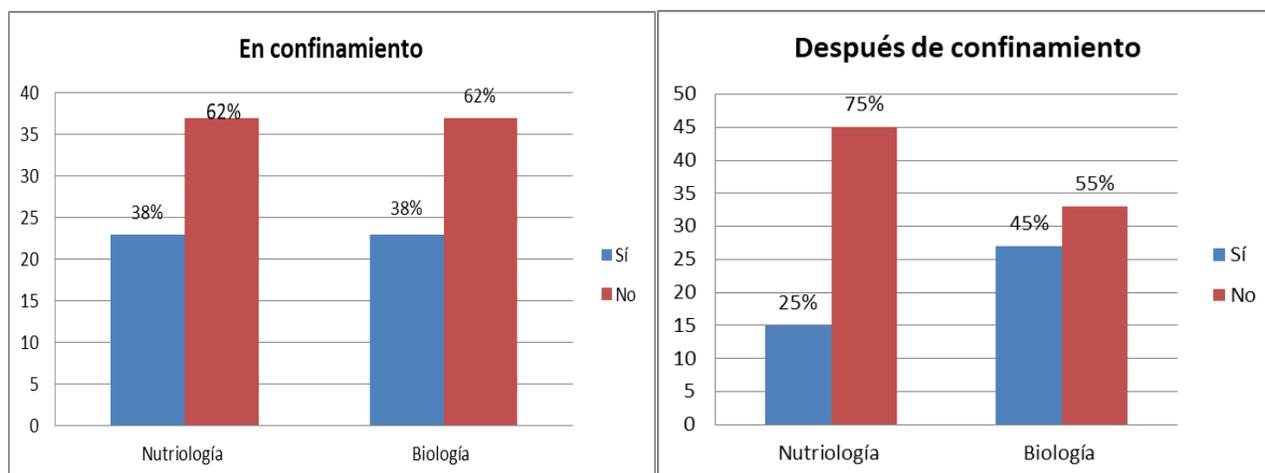


Figura 5. Presencia de trastorno alimenticio.

Fuente: Autoría propia.

En la investigación de la Revista La Sociedad Académica (2021), se les preguntó a los estudiantes si durante el aislamiento social “en ocasiones han comido demasiado, se han atascado de comida” y el 43% refiere que a veces, 33% que nunca o casi nunca, 14% lo ha hecho con frecuencia y 10% lo ha hecho con mucha frecuencia. Al preguntar a los estudiantes si “han vomitado después de comer, para tratar de bajar de peso”, los resultados indican que el 95.2% nunca o casi nunca lo ha hecho, el 3.74% a veces, con frecuencia el 0.53% y, por último, con mucha frecuencia el 0.53%. Estos resultados son similares a los encontrados en la investigación.

En cambio después de confinamiento, En el estudio de Andrew Cuomo (2021), aproximadamente el 8% de los estudiados informaron comportamientos de control de peso extremadamente poco saludables, el 53% tenían comportamientos menos saludables y el 14% informó atracones. El estudio reveló que estos resultados se asociaron significativamente con un peor manejo del estrés, mayores síntomas depresivos y dificultades financieras moderadas o extremas. Estos resultados no arrojan similitud con los conseguidos en la investigación

Así mismo, el 62% de los estudiantes de Nutriología y Biología no presentaron trastorno alimenticio durante confinamiento, en cuanto al resto de los estudiantes el trastorno que más predomina es comer compulsivamente con un 16% los estudiantes de Nutriología y el 13% en los estudiantes de Biología. Por lo tanto después de confinamiento el 76% de los estudiantes de Nutriología y el 56% de los estudiantes de Biología indican no tener un trastorno alimenticio, en cuanto comer compulsivamente sigue en pie en los estudiantes con 25% en los estudiantes de Biología y 15% en los estudiantes de Nutriología. En excepción que algunos estudiantes generaron otro tipo de trastorno (Figura 6).

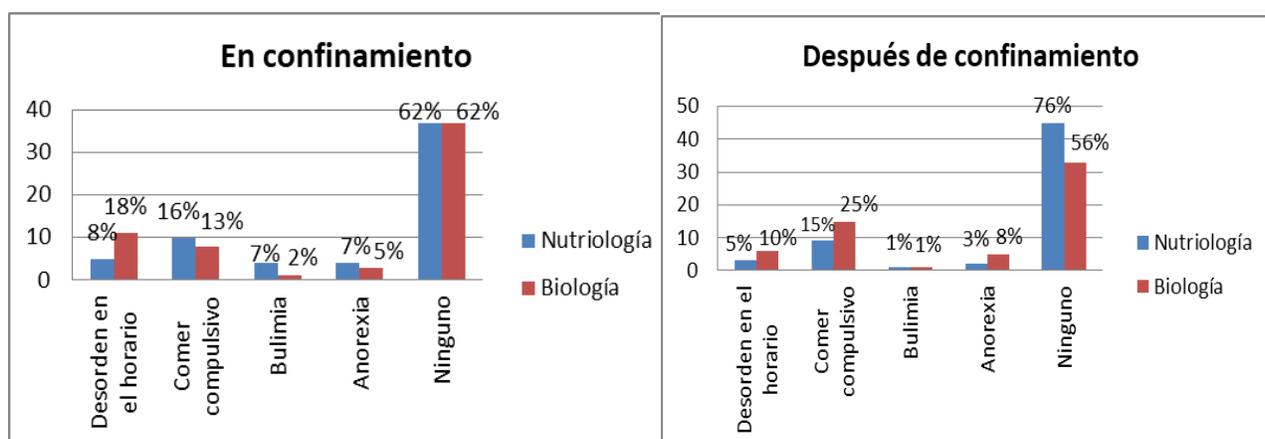


Figura 6. Tipo de trastorno alimenticio.

Fuente: Autoría propia.

Por su parte, los universitarios del área de la salud respondieron a la pregunta si “han perdido el control sobre lo que comen” que nunca o casi nunca lo han hecho (54%), a veces lo ha hecho el 34% del total de los participantes y con frecuencia el 6% y con mucha frecuencia el 6%. Al preguntar a los estudiantes si “han vomitado después de comer, para tratar de bajar de peso”, los resultados indican que el 95.2% nunca o casi nunca lo ha hecho, el 3.74% a veces, con frecuencia el 0.53% y, por último, con mucha frecuencia el 0.53%. Contrastando los resultados

más sobresalientes mencionados anteriormente por los obtenidos por (Valdez, 2021).

Un estudio realizado por The United Nations Children's Fund UNICEF (2020), encontró que ante la nueva normalidad el 43% de una población de universitarios estudiada, hizo referencia a que a veces ha comido demasiado, se ha atascado de comida y 10% lo ha hecho con mucha frecuencia. Los universitarios del área de la salud respondieron a la pregunta ¿Han perdido el control sobre lo que comen? que nunca o casi nunca lo han hecho 54%, a veces lo ha hecho el 34% del total de los participantes y con frecuencia el 6% y con mucha frecuencia el 6%, manifestándose así una diferencia con los datos obtenidos en la presente investigación.

La pandemia generó un gran impacto en que los estudiantes realizaran actividad física ya que, se vio de manera importante el tener una buena salud para esta enfermedad, durante el confinamiento el 63% de los estudiantes de Nutriología realizaban actividad física y el 62% de los estudiantes de Biología. Es importante destacar que aumentaron los porcentajes de la actividad física en los estudiantes con 65% estudiantes de Nutriología y 63% estudiantes de Biología, con la finalidad de tener una vida más saludable (Figura 7).

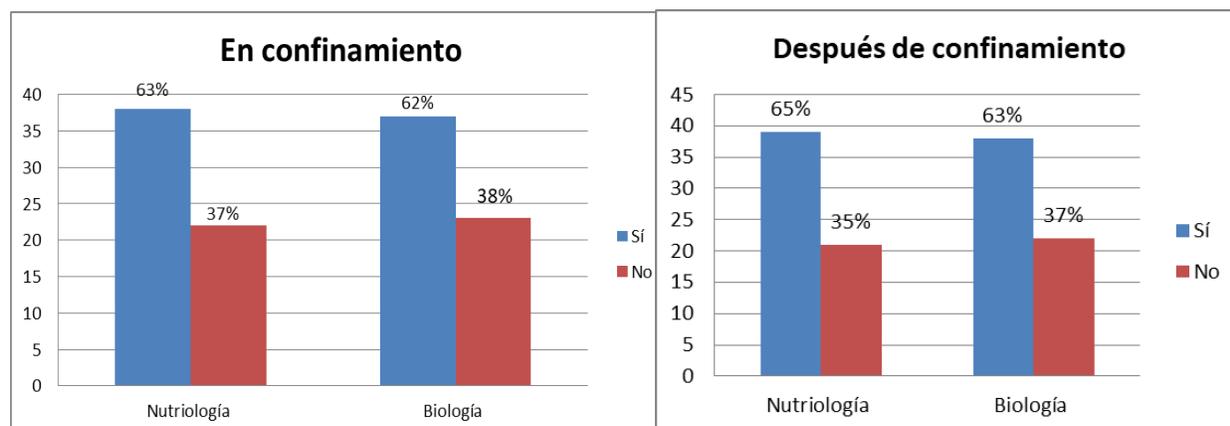


Figura 7. Realización de actividad física.

Fuente: Autoría propia

Durante pandemia de acuerdo al estudio por el INEGI, destacan datos a conocer del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (2021), los cuales muestran que sólo el 39.6% de la población declaró estar físicamente activa y el 60.4% del resto de la población indican no están físicamente activos. Es preocupante que entre la población de adulto joven no realicen ejercicio físico, México arrastra una gran inactividad de actividad física provocando así consecuencias para su salud.

Ante la nueva normalidad el 75% de los jóvenes universitarios se ejercitan cada vez más por salud que para verse mejor, el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2022). Pregunta a la o el informante si en su tiempo libre practica algún deporte o ejercicio físico. De la población en México los estudiantes jóvenes adultos y más que viven en área urbana, 57.9% respondió que no y 42.1% que sí. Así lo muestran los datos de los últimos tres años recabados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022).

En cuanto al tipo de actividad física que realizaban, con mayor porcentaje durante el confinamiento se observa que ninguno con el 37% en los estudiantes de Nutriología y 38% en los estudiantes de Biología, sin embargo, con el 35% los estudiantes de Nutriología realizaban gym en casa y de igual manera con un 22% los estudiantes de Biología. En relación a los resultados obtenidos después de confinamiento, el 35% de los estudiantes de Nutriología y el 37% de los estudiantes de Biología no practicaban actividad física, pero, el 42% de los estudiantes de Nutriología realizaban el gym en casa y el 33% de los estudiantes de Biología realizaban deporte, entre otras actividad físicas como nadar y correr (Figura 8).

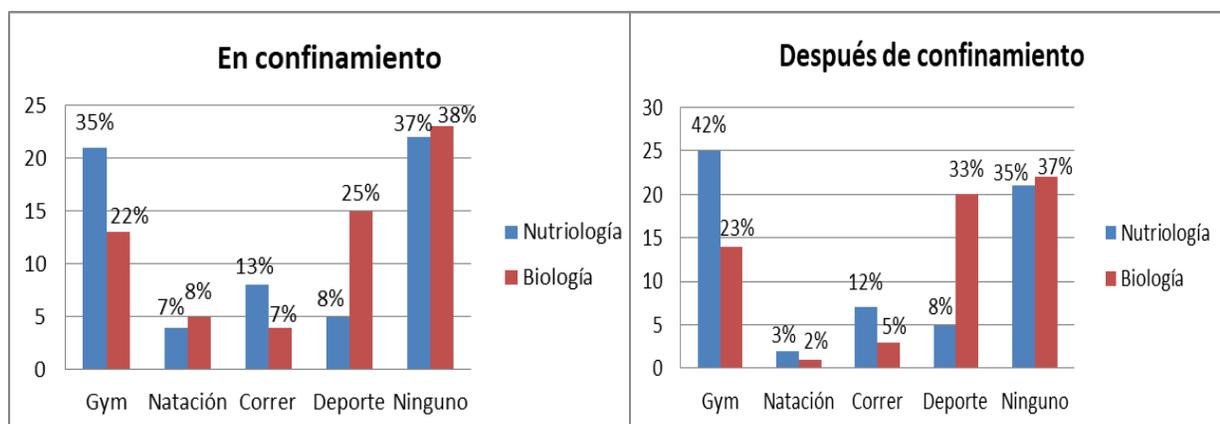


Figura 8. Tipo de actividad física que realizaban.

Fuente: Autoría propia

En la encuesta de Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021), se hace mención que el 71.7% alguna vez realizó práctica físico-deportiva, mientras que por sexo, 43.8% de los hombres declaró realizar deporte o ejercicio físico en tiempo libre, en tanto que para las mujeres la proporción es de 34.4 puntos porcentuales. El nivel de escolaridad se relaciona de forma directa con la participación en la actividad física. De la población de 18 y más años de edad que no ha concluido su educación básica, 25.7% son activos; entre quienes tiene al menos un grado de educación superior la proporción alcanza 51.5 por ciento.

En 2022 cuando se abrieron varios sitios para realizar actividad física en áreas urbanas un 42.1% de la población adulto joven dijo que, en su tiempo libre practican algún deporte o ejercicio físico, como futbol, basquetbol, aerobics, bicicleta, caminar u otro. De esta población activa físicamente, 55.0% lo hace con nivel de suficiencia requerida (tiempo e intensidad) para mejorar la salud. El 29.4% de la población de 18 años y más de nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre (INEGI, 2022).

Durante el periodo del confinamiento la frecuencia de actividad física de los estudiantes de Nutriología con el 32% y los estudiantes de Biología con el 28% su frecuencia de actividad física era de 3 a 4 veces por semana y el 26% Los estudiantes de Nutriología y el 14% de los estudiantes de Biología realizaban la actividad física de 5 a 6 veces a la semana. Comparando los resultados después de confinamiento aumentaron los porcentajes en la frecuencia con el 33% en los estudiantes de Nutriología y el 37% en los estudiantes de Biología pero, en la frecuencia de 5 a 6 veces a la semana disminuyó con el 25% de los estudiantes de Nutriología y el 13% de los estudiantes de Biología (Figura 9).

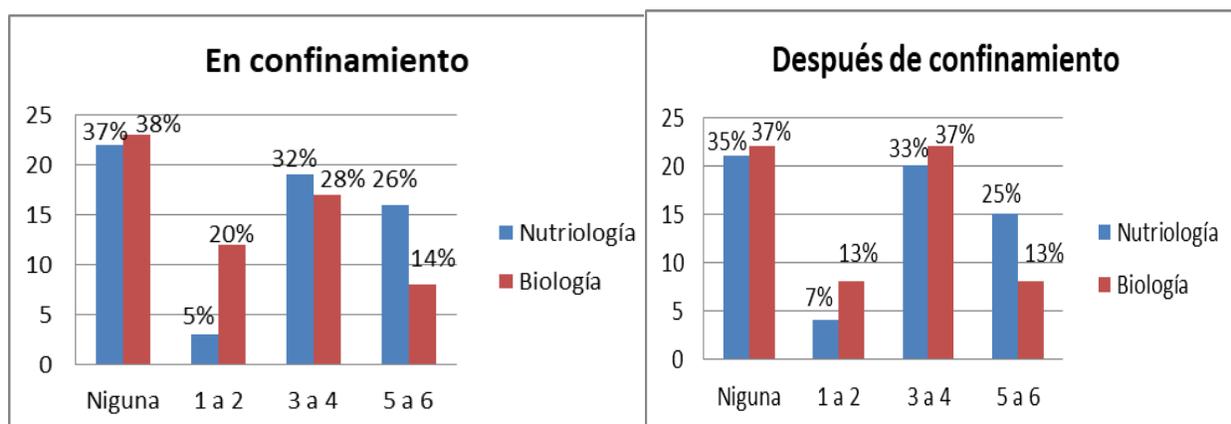


Figura 9. Frecuencia de actividad física.

Fuente: Autoría propia

De acuerdo a la investigación de National Center for Biotechnology Information (2020), indica que durante el confinamiento el 55,8% practicaba menos ejercicio, principalmente por falta de material. Los cambios ocurridos en cada modalidad eran estadísticamente significativos ($p < 0,01$), acercándose los porcentajes (65,7% aeróbico, 41,1% fuerza y 44,6% estiramiento-equilibrio). El 44,1% realizaba ejercicio más de 3 días/semana. El 51,1% empleaba 30-60 min/día de ejercicio y el 38,5% < 30 min. El/los entrenamientos eran dirigidos online (52,1%) y libre (61%). Realizar menos ejercicio durante este periodo respecto previamente (análisis

bivariante), se relacionaba con la edad ($p < 0,01$), sexo ($p < 0,037$) y más ejercicio se relacionaba con más horas de sueño ($p < 0,01$)

Ante nueva normalidad en el grupo de los estudiantes universitarios el tiempo promedio a la semana de actividad física físico-deportiva entre quienes cumplieron con un nivel suficiente de ejercitación fue de 5 horas 45 minutos para los hombres y de 5 horas 24 minutos para las mujeres a la semana (INEGI 2023).

Se observa que el 42% de los estudiantes de Nutriología y el 37% de los estudiantes de Biología realizaban su actividad física de 1 a 1:30 hora sin embargo, el 13% de los estudiantes de Nutriología y el 10% de los estudiantes de Biología lo realizaban en el tiempo de 2 horas durante el confinamiento. Posteriormente al confinamiento el 38% de los estudiantes de Nutriología y el 40% de los estudiantes de Biología realizaban 1 a 1:30 hora y el 12% de los estudiantes de Nutriología y el 13% de los estudiantes de Biología realizan 2 horas de actividad física durante la semana (Figura 10).

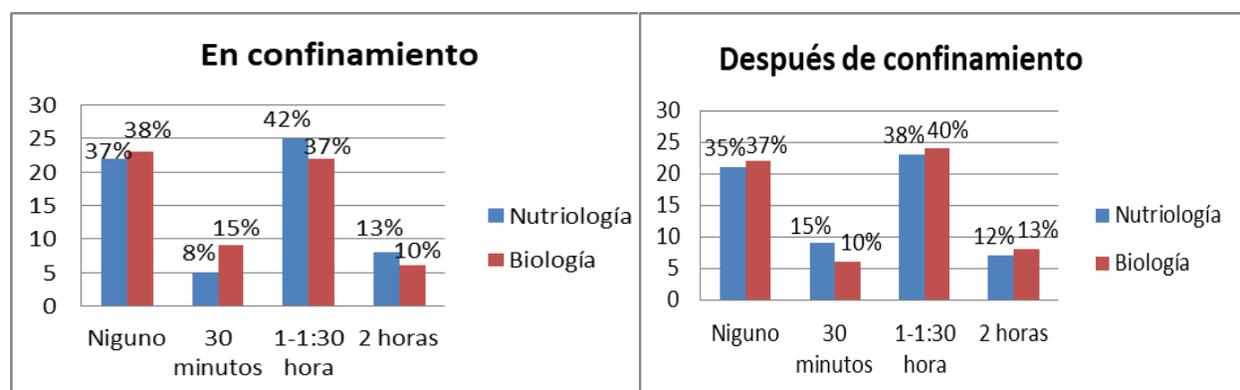


Figura 10. Tiempo de realización de actividad física.

Fuente: Autoría propia.

En la investigación de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Zaragoza, España (2020), se analizaron los niveles de actividad física en función del género y edad, 901

estudiantes, 408 hombres y 493 mujeres se realizaron en ellos una pregunta que evaluaba los estados de cambio de su actividad física. Entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física moderada. El 48.61% del resto de los estudiantes universitarios practican aproximadamente 40 minutos diarios de actividad física moderada, siendo significativamente superiores en el caso de los hombres.

Después de pandemia Los resultados de la investigación hallados muestran que, estos estudiantes universitarios practican una media de 39.94 minutos diarios de actividad física moderada. No obstante, el 51.38% de los estudiantes no cumplen con las recomendaciones para obtener beneficios para la salud. Por lo contrario, el elevado valor de 40.98 minutos, sugiere que algunos estudiantes universitarios presentan registros muy altos en la práctica de actividad física que aumenta la media de minutos diarios en el presente estudio. El 57% de los estudiantes universitarios mexicanos no cumplen con las recomendaciones de práctica de actividad física establecidas por los organismos internacionales (Romaguera et al, 2021).

Durante el periodo de confinamiento aumentó el 43% de actividad física en los estudiantes de Nutriología, sin embargo el 57% del resto de los estudiantes disminuyó su actividad física. Por otra parte el 32% de los estudiantes de Biología aumentó su actividad física, pero el 68% del resto de los estudiantes disminuyó su actividad física. Sin embargo después de confinamiento la actividad física aumentó el 40% en los estudiantes de Nutriología y el 60% del resto de los estudiantes disminuyó su actividad física y el 48% de los estudiantes de Nutriología aumentó la actividad física pero el 52% del resto de los estudiantes disminuyó la actividad física (Figura 11).

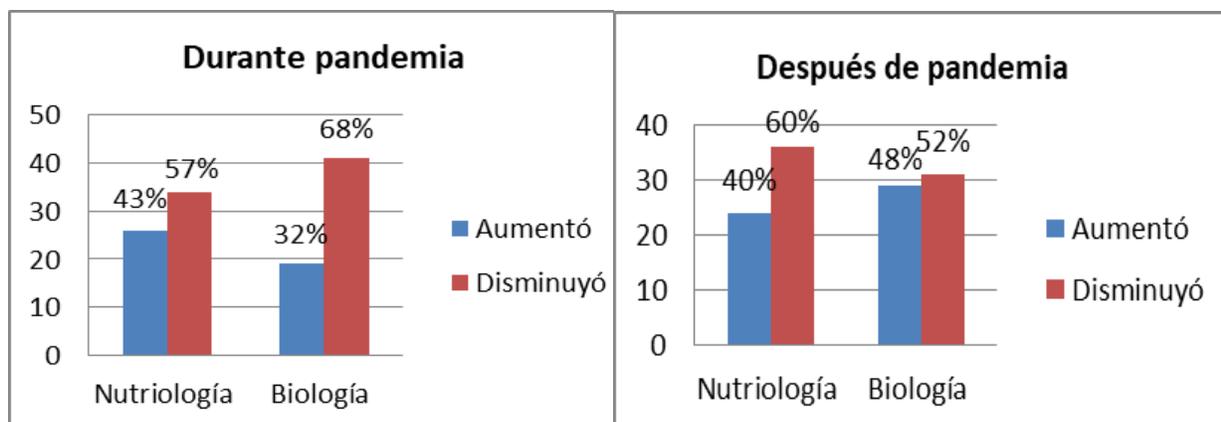


Figura 11. Actividad física.

Fuente: Autoría propia.

El 73.9% de la población que realizó deporte o ejercicio físico declaró como motivo de realizarlo por salud. Esta proporción es mayor con respecto a 2019 y 2020, en 10.9 y 3.3 puntos porcentuales, respectivamente. La población que realizó deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares privados aumentó de 11.2 a 21.8%, porcentaje cercano al que se tenía en 2019, luego de su disminución en 2020. Por sexo, 46.7% de los hombres y 33% de las mujeres fueron activos físicamente. De acuerdo a los resultados de la encuesta de Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021), Destaca que en este año el 39.6% de la población de 18 y más años de edad en México dijo ser activa físicamente.

De acuerdo a la investigación de actividad física de estudiantes universitarios después de confinamiento por la Covid-19 (2022), al comparar actividad física después de pandemia, la cantidad de alumnos con nivel alto de actividad física disminuyó en 55.6% y en nivel moderado cayó en 10.9%, mientras que en nivel bajo aumentó en 111.1%. En conclusión el confinamiento tuvo consecuencias negativas tanto en el nivel y frecuencia de actividad física según lo recomendado por (Cantú et al., 2022).

Se observa que durante el confinamiento el 78% de los estudiantes de Nutriología sí generaron una situación emocional y el 22% no, en cambio el 82% de los estudiantes de Biología generaron una situación emocional y solo el 18% no. Es importante destacar que después de confinamiento disminuyó el 58% de los estudiantes de Nutriología la presencia de situaciones emocionales y aumentó con el 42% no tener una situación emocional. Por lo tanto también disminuyó con el 65% en los estudiantes de Biología la presencia de las situaciones emocionales y aumentó con el 35% que no presentan ninguna situación emocional (Figura 12).

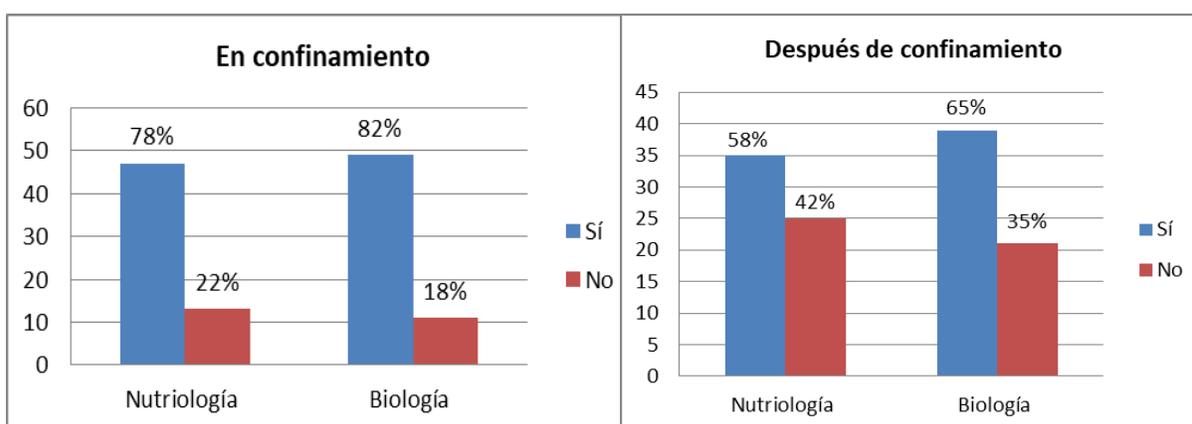


Figura 12. Situación emocional.

Fuente: Autoría propia.

El Ministerio de Salud de la Nación ha elaborado diversas recomendaciones para reducir el impacto en la salud mental. Trabajos recientes advierten sobre las consecuencias en la salud mental que el COVID-19 y el aislamiento social provocan en la población. En este sentido, en México el 53.8% de personas clasificó el impacto psicológico del COVID-19 como severo. Entre los participantes, 46% de los estudiantes reportó sí sentir una situación emocional, el 36% no siente haber generado alguna situación emocional durante pandemia (Kamberi, 2019).

Según el estudio de (González Rojas, 2022), sobre una encuesta realizada a 6.829 personas,

un 46% dijo experimentar actualmente un incremento del malestar psicológico general, pero las mujeres informaron de una escalada más acusada: el 12% afirmó que había subido mucho frente al 6.8% de los hombres. La pandemia tuvo un riesgo alto de consecuencias al desarrollar situaciones emocionales en los universitarios, aproximadamente iniciando la nueva normalidad, 31 a 38% de los estudiantes tienen síntomas de sí presentar problemas emocionales y 22 a 42% síntomas de generar problemas psicológicos.

Es importante destacar que durante el confinamiento el tipo de situación emocional que más predominó con el 42% es depresión en los estudiantes de Biología y el 38% con ansiedad en los estudiantes de Nutriología, esto se debe al cambio total que tuvieron los estudiantes, que sus actividades cotidianas cambiaran tan drásticamente y no saber cómo manejar sus emociones durante el principio de este periodo. Después de confinamiento la situación emocional disminuyó con un 42% en los estudiantes de Nutriología y un 35% en los estudiantes de Biología, pero la ansiedad sigue presente en ellos con un 37% en los estudiantes de Nutriología y 40% en los estudiantes de Biología (Figura 13).

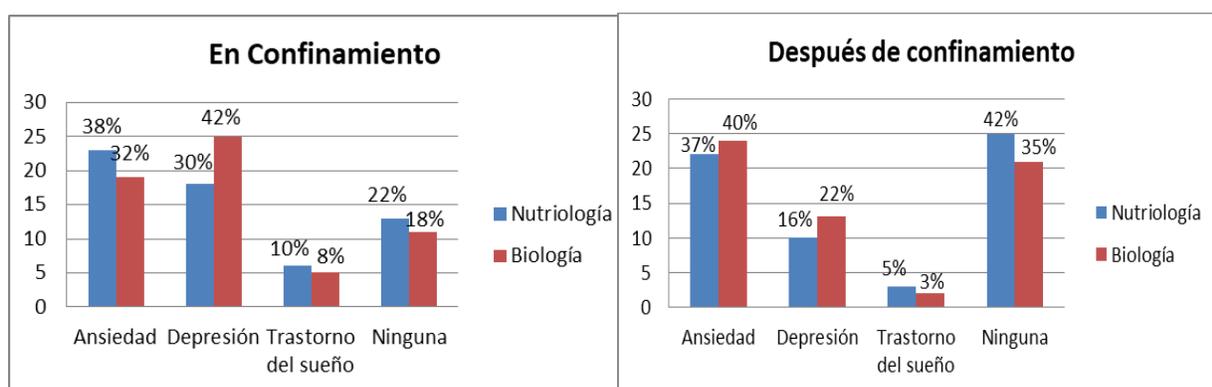


Figura 13. Tipo de situación emocional.

Fuente: Autoría propia.

Aproximadamente la tercera parte (31.77 %) de los estudiantes presentaron ansiedad, sin

embargo, todos ellos dentro del rango bajo de ansiedad-estado. Este porcentaje de estudiantes con ansiedad es muy similar al encontrado por (Kamberi, 2019), quienes obtuvieron resultados que indicaban que la prevalencia de síntomas de ansiedad en una muestra de 676 estudiantes universitarios fue del 33.6 %. Mientras que obtuvieron que un 46 % de los estudiantes en una universidad Chilena tenían un alto nivel de ansiedad, sin estar ligado a una influencia de género, coincidiendo con los resultados obtenidos en esta investigación, donde se encontró que la ansiedad no estaba relacionada con ningún dato de filiación del estudiante, como la edad y el género, así como tampoco con el grado de conocimiento e información sobre COVID-19 (Singh, 2019).

De acuerdo al estudio de (Arroyo, 2021), menciona en la revista de *The Conversation* que un porcentaje significativo de profesionales reportó síntomas de ansiedad (71.6% y depresión 60.3%. El 14.5% informó de síntomas de estrés agudo. Se realizó un análisis de regresión que explicó el 30% de la variancia asociada al nivel de malestar emocional, y como otros factores de haber experimentado la muerte de una persona cercana por Covid-19.

Durante la pandemia debido a desbalances originados por el confinamiento, los estudiantes de Biología un 67% aumentaron peso, 27% disminuyó peso y el 6% no tuvo cambios. Se observa que después de pandemia los estudiantes de Nutriología el 53% disminuyeron peso, el 37% aumentó peso y un 10% no tuvo cambios y en los estudiantes de Biología el 67% disminuyó peso, un 18% aumentó peso y un 15% no tuvo cambios (Figura 14).

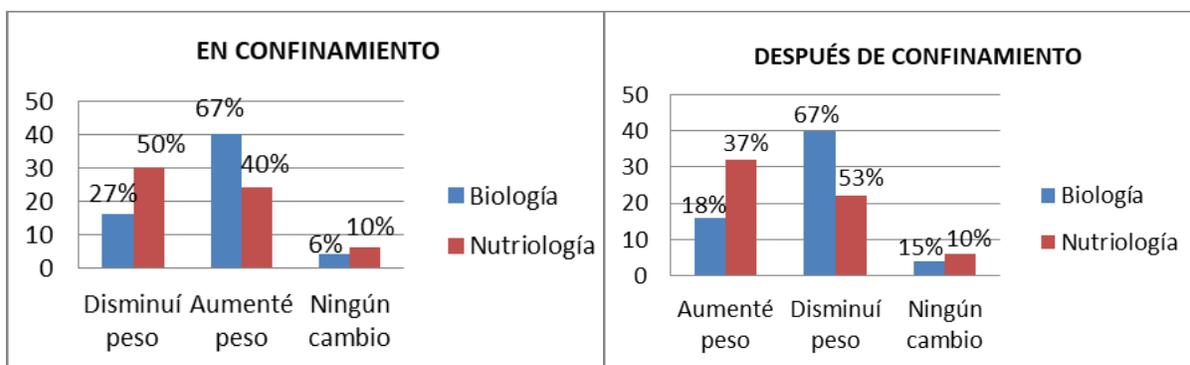


Figura 14. Cambios en su peso corporal en consecuencia de la pandemia.

Fuente: Autoría propia.

De acuerdo al estudio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo ESPOCH (2021), de todos los estudiantes que se mantuvieron en confinamiento, el 65% menciona que en los últimos meses han incrementado de peso corporal, por otra parte, el 35% de estudiantes no han notado variaciones en su peso corporal. La mayoría de los estudiantes indican que han incrementado su peso en circunstancias del encerramiento, las limitaciones para hacer ejercicio físico, entre otros aspectos son factores que predisponen al incremento del peso corporal, por su constitución genética, sexo, hábitos alimentarios.

Comparando con el resultado de Mancillas et al., (2022), pudimos entender que el 76% de encuestados consideró que su peso estaba por encima de lo normal, el 72% estaban preocupados por su peso y el 85% son conscientes de que el sobrepeso afectará su salud futura. El 67% cree que podrían perder peso si se lo proponen y el 65% sienten que la pérdida de peso es

responsabilidad exclusiva de ellos como adolescentes. Sus principales motivadores son querer estar en forma, mejorar su vida social y mayor popularidad en redes sociales, en ningún momento hablan de efectos en su salud.

Se observa que después de confinamiento los estudiantes de la licenciatura de Nutriología y de la licenciatura de Biología tuvieron cambios en su peso, los siguientes resultados fueron obtenidos a través de una encuesta para obtener su IMC índice de masa corporal, los resultados obtenidos fue que, en el sexo femenino de los estudiantes de la licenciatura de Nutriología un 57% tiene un peso normal y los estudiantes de Biología un 72%, en sobrepeso los estudiantes de Nutriología un 21% tienen sobrepeso y un 16% en los estudiantes de Biología, siendo más alumnos de Nutriología padeciendo esto. Solo el 11% de los estudiantes de Nutriología padecen obesidad y un 6% los estudiantes de Biología en el caso del sexo femenino. Por lo contrario en el sexo masculino en los estudiantes de Nutriología un 54% tienen su peso normal y un 41% de los estudiantes de Biología. En el estado nutricional de sobrepeso, un 18% de los estudiantes de Nutriología y un 28% de los estudiantes de Biología, en conclusión los estudiantes del sexo masculino de la licenciatura de Nutriología mantienen su estado nutricional normal mientras que, en las alumnas de la licenciatura de Biología son quienes se encuentran en rango normal (Figura 15).

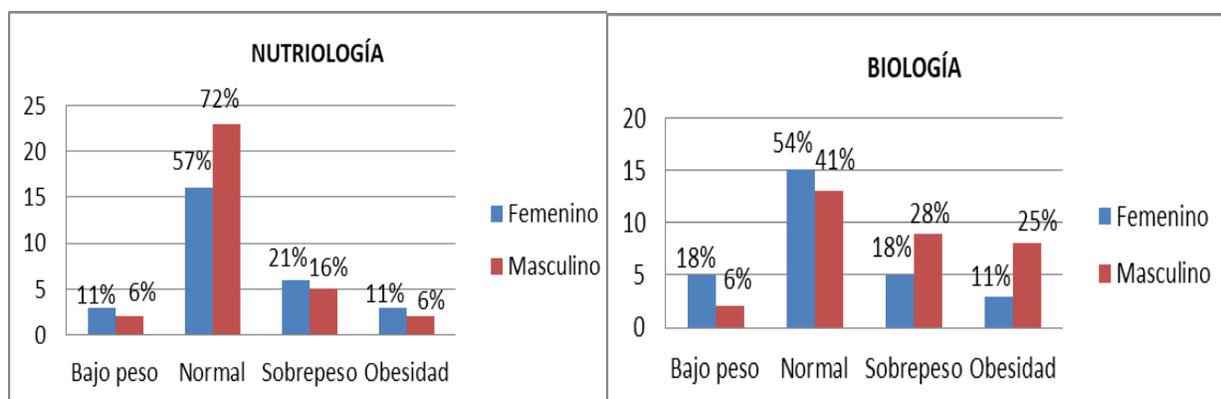


Figura 15. Estado Nutricional por IMC y por sexo.

Fuente: Autoría propia.

Ante nueva normalidad de acuerdo al estudio de (Gómez 2022), el 37.78% de los estudiantes pertenecían a la carrera de medicina y el 30.67% a la carrera de promoción de salud. Durante el pretest el 43.11% de los estudiantes tenían normo peso, el 36.00% sobrepeso y el 12.80% obesidad. Durante el postest el 52.44% fue considerado como normo peso, el 31.11% con sobrepeso y el 8.44% con obesidad.

CONCLUSIÓN

En los resultados obtenidos de la investigación, se identificaron factores que han incidido en los estudiantes, el primero de ellos es que, se considera que sus ingresos económicos disminuyeron durante pandemia y actualmente la mayoría de ellos se han podido estabilizar económicamente. Respecto a su alimentación durante el confinamiento los estudiantes refieren mayor consumo de alimentos saludables pero, parte de ellos la consideran como una alimentación regular por no tener un hábito alimentario completamente saludable. Los alimentos para su consumo son hechos en casa, esto se debe al temor de contagios durante pandemia y actualmente para evitar otras enfermedades. Algunos de ellos consumen alimentos fritos por lo que no es recomendable para la salud. El encierro y el efecto de las redes sociales han provocado trastornos alimenticios en la mayoría de los estudiantes, sin embargo, hubo la presencia de tener desorden en el horario del consumo de sus alimentos y el comer compulsivamente. Durante el confinamiento la actividad física aumentó en los estudiantes de Nutriología y disminuyó en los estudiantes de Biología. La situación de pandemia, el confinamiento y la educación a distancia han tenido consecuencias con ansiedad y depresión que puede ser provocada por varios factores dentro y fuera de sus hogares. Se concluye que la mayoría de los estudiantes aumentaron de peso después de la pandemia y se relaciona la mayoría con la ansiedad, el estrés y la depresión. En el estudio se puede presenciar de manera general el aumento de peso en los estudiantes de la licenciatura de Nutriología y Biología. Por último el estado nutricional de los estudiantes de Nutriología el sexo masculino actualmente tiene el 72% en el rango normal y el sexo femenino tiene el 57%, en cambio en los resultados de los estudiantes de Biología el sexo femenino se encuentra en el rango normal con 54% y el sexo masculino con 41%, parte del resto de los estudiantes se encuentran en el rango de sobrepeso.

Por último, de acuerdo al índice de masa corporal de los estudiantes, se observó un impacto predominante en el sexo femenino teniendo un estado de nutrición normal más alto que el estado nutricional del sexo masculino y en sobrepeso sobresale más el resultado en el sexo masculino de ambas licenciaturas, por lo que indica que, las mujeres siempre tienden a cuidarse más físicamente y en su alimentación.

PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

Después de la realización de este estudio, se recomiendan a los estudiantes de la licenciatura de Nutriología y Biología:

- Tener una dieta adecuada que cumpla con los lineamientos del plato del buen comer, una dieta completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada.
- Tomar 8 vasos de agua al día para tener una buena hidratación.
- Establecer un horario estable para el consumo de los alimentos permitiendo así, atender de manera correcta sus necesidades.
- Realizar actividad física 5 veces por semana y 30 minutos al día para garantizar el ejercicio adecuado para la edad.
- Dormir 8 horas por las noches para mejora de la salud.

GLOSARIO

ALIMENTACIÓN: al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Secretaria de Salud, 2013, P.3).

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA: circunferencia o perímetro de cintura o abdominal; al mínimo perímetro de la cintura, se hace identificando el punto medio entre la costilla inferior y la cresta iliaca, en personas con sobrepeso se debe medir en la parte más amplia del abdomen. Tiene como objetivo estimar la grasa abdominal o visceral (Palomo, 2020, p. 5).

COVID-19: es una nueva forma de la enfermedad del Coronavirus la cual se debe al nuevo virus SARS-CoV2 que causa una infección aguda con síntomas respiratorios (American Thoracic Society, 2020, p.1).

DIETA: al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación (Carbajal, 2018, p.15).

EL PLATO DEL BIEN COMER: a la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades (Muñoz, 2015, p.3).

ESTADO DE NUTRICIÓN O ESTADO NUTRICIO: al resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos (vehículo de nutrimentos) y las necesidades nutrimentales de los individuos; es así mismo consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de tipo biológico, psicológico y social (Fernández, 2018, p. 2).

HÁBITOS ALIMENTARIOS: los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales

Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2014, p.1).

ÍNDICE DE MASA CORPORAL: Es un indicador de la relación entre el peso y la talla, se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por su talla en metros al cuadrado kg/m^2 (Morphol, 2021, P. 594).

OBESIDAD: la obesidad del sobrepeso el cual se define como un exceso de peso en referencia con un estándar arbitrario, usualmente el peso deseable de acuerdo con las tablas de peso y talla. Un fisicoculturista estará probablemente en sobrepeso para su talla pero será muy magro y por lo tanto no obeso (García, 2004, p.1).

SOBREPESO: al estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m^2 y menor a $29,9 \text{ kg/m}^2$ y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m^2 y menor a 25 kg/m^2 . En menores de 19 años, el sobrepeso se determina cuando el IMC se encuentra desde la percentil 85 y por debajo de la 95, de las tablas de edad y sexo de la OMS (Gómez, 2018, p. 13).

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Acosta, M., Díaz, C., Gómez, B., Núñez, A. y Ortiz-Hernández, L. (2006). *Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 12(3), 161-171.
- Acosta, M. V. y Gómez, G. (2003). *Insatisfacción corporal y seguimiento de una dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México*. International Journal of Clinical Health Psychology, 3(1), 9-21.
- American Thoracic Society. (28 de abril 2020), *¿Qué es el COVID-19? (¿Formalmente “el nuevo COV-2019 Coronavirus”?)*. Recuperado de: <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/spanish/covid-19.pdf>
- Arellano, B., Martínez, M., et al, (2021). *Evidencia internacional sobre el impacto de la COVID-19 en las perspectivas académicas y laborales de los estudiantes universitarios*. Recuperado de: <https://nadaesgratis.es/about>
- Becerra, S. (2016). *Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. Revista de Psicología, 34(2), 1-22.
- Botello, M., Villanueva, L., Ruiz, V., Gallegos, T. (2018). *Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud*. México. Revista Lux Médica, 39, 55-62.
- Brooks, K. S., (2020, 02, 26). Pubmed. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Recuperado de <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>
- Córdoba, R., et al., (2021). *Estudiantes de 10 carreras de la UCR revelaron problemas económicos, de salud mental y conectividad durante la pandemia*. San Pedro de Montes. Recuperado de: <https://semanariouniversidad.com/universitarias/estudiantes-de-10-carreras-de-la-ucr-revelaron-problemas-economicos-de-salud-mental-y-conectividad-durante-la-pandemia/>
- Díaz, G. (2014). *Aportaciones mexicanas al estudio y tratamiento de la obesidad. Investigación básica y aplicada para explicar y proponer alternativas de solución al problema de la obesidad*. Alemania: Editorial Académica
- Díaz, G., Arrollo, K., Hoyos, P., et al., (2021). *Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia*. (Pág 25). Rev Española Nutr Humana y Dietética. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000100008

Durán, S., Batten, B., Rodríguez, M., Cordón, K., et al, (2019). *Asociación entre edulcorantes no nutritivos y riesgo de obesidad en estudiantes universitarios de Latinoamérica*. Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872015000300012&script=sci_arttext&tlng=es

Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., et al., (2021). *Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico*. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403

Gonzalez G. J., (2019). *Estudio sobre el efecto de la contingencia COVID-19 en el consumo y compra de alimentos de adultos mexicanos*. Recuperado de: <https://insp.mx/dieta-covid>

González, J., Tejeda, A., Espinoza, M., Ontiveros, H., (2020). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID-19*. Recuperado de: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756>

Hernández, G., Lera, P., Gómez, R., Bastidas, C., y Martínez, J. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental durante la contingencia*. Tecnológico de Monterrey. Recuperado de: <https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durantecontingencia/https://www.thoracic.org/patients/patientresources/resources/spanish/covid-19.pdf>

Herrera, G., Celaira, M., Asaduroglu, A. (2017). *Habito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la Carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina*. Rev Esp Nutr Comunitaria, 23(2), 14-21.

Loera, S. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental durante la contingencia*. Tecnológico de Monterrey. México. Recuperado de: <https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durante-la-contingencia/#:~:text=La%20salud%20mental%20puede%20verse,el%20individuo%20en%20su%20hogar.>

Lorenzo, A., Marco, C., et al., (2010). *Desafíos emergentes en la nutrición del adolescente*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/1941/194154512011/html/>

Miravalls, R., Guzman, P., Elvira, J., Vañó V., Nebo,t V. et al., (2020). *Factores relacionados con el estilo de vida y la condición física que se asocian al IMC en función del género en preadolescentes españoles*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000100018

Martinez, F., Sanchis, F., Galeano, H., (2018). *Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Nutrients*.

Recuperado de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32466598/#:~:text=These%20studies%20identify%20as%20main,risk%20of%20multiple%20chronic%20diseases.>

Muñoz, G. et al., (2020). *Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios.*

Recuperado de: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1007>

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2. 2013. *Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria, criterios para brindar orientación* (s.f.).

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO 2020), *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición.* Pág. 7. Artículo N. °10.

Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45794-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-10-habitos-consumo>

Pérez, R. et al., (2020). *Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España.* Recuperado de: <https://www.finut.org/cambios-en-los-habitos-alimentarios-durante-el-confinamiento-por-la-pandemia-covid-19-en-espana/>

Rico, S. (2020). *Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en covid-19.*

Recuperado de:

<https://www.anahuac.mx/mexico/files/2020/04/Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf>

Sánchez, P. (2021). *Malnutrición: ¿Cuáles son los factores de riesgos y tratamientos?*

Recuperado de: <https://www.ucsc.cl/noticias/malnutricion-cuales-son-los-factores-de-riesgos-y-tratamientos/>

Sepúlveda, L. (2020). *Padecen estudiantes problemas de ansiedad ante confinamiento.*

Universidad de Guadalajara. México.

Suquilanda, M. (2019). *Estudio estadístico de hábitos alimentarios de estudiantes universitarios.*

Escuela Superior Técnica del Litoral; 2019. Recuperado de:

<https://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/handle/123456789/48990>

Toro, J. (2006). *Trastornos alimentarios en Hispanoamérica.*

México: Editorial Gerardo Mancilla.

Vallejos, G. A., (2020). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior Chile.*

(Ed.2) *Alimentación durante confinamiento durante* (pp.35). Valdivica, Chile: Grupo planeta Chile.

ANEXOS

ANEXO 1. FORMULARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA. SI VERSALITAS



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS



LICENCIATURA: NUTRIOLOGÍA

Cuestionario: Hábitos alimentarios y actividad física en la dieta: Confinamiento y nueva normalidad.



Nutriología / Hábitos alimentarios y actividad física en la dieta: Confinamiento y nueva normalidad.

La población universitaria se considera un periodo crítico en la adquisición y formación de hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento y actualmente ante la nueva normalidad. El objetivo del presente trabajo es determinar las conductas alimentarias y de estilo de vida en los jóvenes estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) alumnos de biología y nutriología.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

Sexo *

- Mujer
- Hombre
-

1. ¿Qué edad tienes? *

- 18-20
- 21-22
- 23-24
- 25-26

2. Licenciatura que estudias *

- Lic. Nutriología
- Lic. Biología
- Otra...
-

3. Semestre que cursas actualmente *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4. ¿Se contagió de covid? *

- Sí
 - No
-

5. ¿Ya te vacunaste contra la COVID-19? *

- Sí
- No

6. Si tu respuesta fue "no" indica brevemente por qué:

- En desconfianza a lo que pueda tener
 - Por falta de tiempo
 - Nunca me he vacunado
 - No creo en la Covid-19
 - Falta de información
-

7. ¿En qué estado te vacunaste? *

- Chiapas
- Oaxaca
- Veracruz
- Tabasco
- Otra...

8. ¿Qué responsabilidades tienes en tu hogar? *

- Labores del hogar
 - Cuidar a mis hermanas/os
 - Trabajar
 - Cuidar adultos mayores
 - Otra...
-

9. ¿La pandemia afectó la economía de tu familia? *

- Sí
- No

10. ¿Cómo consideras que era tu alimentación durante pandemia? *

- Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala
 - Muy mala
-

11. ¿Tus alimentos eran hechos en casa? *

- Sí
- No

12. Si tu respuesta anterior fue sí, indica quién preparaba tus alimentos en casa durante el confinamiento?:

- Yo
- Mamá
- Papá
- Abuela
- Abuelo
- Hermana
- Hermano
- Otra...

13. Indica cómo eran mayormente los alimentos que consumías durante pandemia: *

- Fritos
- Asados
- Horneados
- Rostizados
- Hervidos

14. Durante la pandemia, ¿cómo conseguían los alimentos para su consumo en casa? *

- Se compraban físicamente
- Se compraban por domicilio

15. ¿La pandemia o el confinamiento generaron algún trastorno en tu alimentación? *

- Sí
- No

68

16. Si tu respuesta fue sí, indica cuál de los siguientes trastornos alimenticios:

- Bulimia
- Anorexia
- Comer compulsivamente
- Alteración en las horas de consumo de tus alimentos
- Otra...

17. Durante pandemia, ¿realizaste actividad física? *

- Sí
- No

18. Si tu respuesta anterior fue sí, indica el tipo de actividad física que realizabas. (si tu respuesta fue no, sigue respondiendo a partir de la pregunta 22).

- Deporte
- Ejercicio de fuerza
- Cardio
- Gym

19. Indica la frecuencia a la semana en que lo realizabas:

- 1-2 veces a la semana
 - 3-4 veces a la semana
 - 5-7 veces a la semana
-

20. ¿En qué tiempo lo realizabas?

- 30 minutos
- 1- 1:30 hora
- 2 horas
- Otra...

21. ¿De alguna manera el confinamiento afectó tu actividad física?

- Hubo un aumento de actividad física
 - Disminuyó mi actividad física
-

22. Durante el confinamiento presentaste alguna situación emocional. (puede ser mas de una): *

- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza
- Trastorno del sueño
- Ninguna

23. ¿Notaste algún cambio en tu peso corporal durante pandemia? *

- Aumenté peso
 - Disminuí peso
 - Ningún cambio
-

24. Actualmente ¿cómo consideras que es tu alimentación? *

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

25. ¿Tus alimentos son realizados en casa? *

- Sí
 - No
-

26. Si tu respuesta anterior fue sí, indica quién prepara tus alimentos en casa:

- Yo
- Mamá
- Papá
- Abuela
- Abuelo
- Hermana
- Hermano
- Otra...

27. Indica como son mayormente tus alimentos que consumes: *

- Fritos
 - Asados
 - Horneados
 - Rostizados
 - Hervidos
 - Otra...
-

28. Actualmente, ¿cómo consigues los alimentos para tu consumo en casa? *

- Se compran físicamente
- Se compran por domicilio

29. ¿Actualmente generas algún trastorno de alimentación? *

- Sí
 - No
-

30. Si tu respuesta anterior fue sí, indica cuál de los siguientes trastornos alimenticios:

- Bulimia
- Anorexia
- Comer compulsivamente
- Alteraciones en las horas de consumo de mis alimentos
- Otra...

31. ¿Actualmente realizas actividad física? *

- Sí
- No

32. Si tu respuesta anterior fue sí, indica qué tipo de actividad física realizas. (si tu respuesta fue no, sigue respondiendo a partir de la pregunta 36).

Deporte

33. Frecuencia a la semana en que lo realizas

- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-7 veces a la semana

34. Tiempo en que lo realizas:

- 30 minutos
- 1-1:30 hora
- 2 horas
- Otra...

35. ¿Actualmente tu actividad física se ve afectada por el confinamiento?

- Hubo un aumento de actividad física
- Disminuyó su actividad física

36. ¿Actualmente presentas alguna situación emocional (puede ser más de una): *

- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza
- Trastorno del sueño
- Ninguna

37. ¿Notas un cambio en tu peso corporal actualmente? *

- Aumenté peso
- Disminuí peso
- Ningún cambio

Fuente: Autoría propia.

ANEXO 2. REALIZACIÓN DE TOMA DE PESO, TALLA Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.



Fuente: Autoría propia.

ANEXO 3. TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL, IMC.

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	<18.5
Intervalo normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	> o, igual 25.0
Preobesidad	25.0 – 29.9
Obesidad	> o, igual 30.0
Obesidad de clase I	30.0 – 34.9
Obesidad de clase II	35.0 – 39.9
Obesidad de clase III	> o, igual 40.0

Fuente: Organización Mundial de la Salud, OMS (2010).

ANEXO 4. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

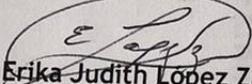
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
07 de septiembre de 2022

Mtra. Nayhelli Gutiérrez Castañón
Coordinadora del P.E. de la Licenciatura en Nutriología
Presente

Por medio del presente y de la manera más atenta, solicito a usted su valioso apoyo para que se le permita a la alumna C. Cristel González Sosa, con matrícula 65118162, perteneciente a la Licenciatura en Nutriología y quien actualmente cursa el 9º. Semestre, realizar un trabajo relacionado con su proyecto de investigación de Tesis Profesional denominado **Confinamiento y nueva normalidad: impacto en hábitos alimentarios y actividad física en el adulto joven**, del cual soy asesora, el proyecto a realizar está enfocado para el 20% de alumnos de 2º al 5to. Semestre y grupos A,B,C, el cual consistirá en realizar toma de peso, talla y obtención de IMC, así como aplicación de encuestas relacionadas con los hábitos alimentarios. La propuesta de los días a realizar dicho procedimiento estará programada con base al espacio que usted indique.

Sin otro particular, agradezco su amable deferencia.

Atentamente,
"Por la Cultura de mi Raza"



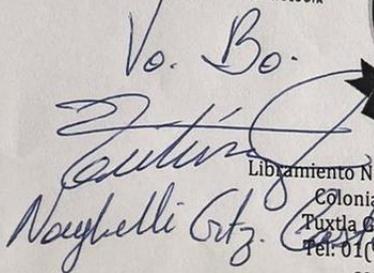
Mtra. Erika Judith Lopez Zúñiga
PITC, Responsable de la Clínica de Nutrición
C.c.p. Archivo



UNICACH
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGIA



Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos UNICACH
40
Aniversario
Nutriología

Vo. Bo.

Nayhelli Gtz. Castañón

Ciudad Universitaria
Libramiento Norte Poniente Núm. 1150
Colonia Lajas Maciel, C.P. 29039
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México
Tel: 01(961) 617 04 40 Ext. 4260
sergio.galindo@unicach.mx

2022, Año de Ricardo Flores Magón
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 19 de mayo de 2023

C. Cristel González Sosa

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Confinamiento y nueva normalidad: Impacto en hábitos alimentarios y actividad física
del adulto joven

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. María Isabel Hernández García

Mtra. Maricruz Castro Mundo

Mtra. Erika Judith López Zúñiga

Firmas



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Cop. Expediente