

ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR PANDEMIA EN UNIVERSITARIOS DE CHIAPAS, MÉXICO.

FOOD AND LIFESTYLES DURING PANDEMIC CONFINEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS FROM CHIAPAS, MEXICO.

Nájera-Ortiz Juan Carlos¹, Cartas-Fuentevilla Guadalupe².

1 Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública. 2 Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. México.

RESUMEN

Introducción: Durante el periodo del confinamiento por covid-19 la población modificó actividades laborales y sociales, alterando patrones alimentarios, prácticas de actividad física y sueño, causando un impacto directo sobre la salud física y emocional. **Objetivo:** Describir los cambios generados en la conducta alimentaria y estilos de vida durante la pandemia COVID-19 en población universitaria habitante del estado de Chiapas, México. **Material y Método:** Estudio transversal, donde participaron estudiantes universitarios del estado de Chiapas, México. La recolección de datos fue realizada a través de una encuesta digital por medio de Google Forms. **Resultados:** Participaron 306 estudiantes con promedio de edad de 20.75 años (DE= 2.062), se encontró aumento estadísticamente significativo en el número de comidas hechas al día, el promedio a la semana en consumo de carne procesada, huevos, galletas (bollería) y bebidas azucaradas. Disminución estadísticamente significativa en consumo de pescados y mariscos, lácteos, comida rápida. También aumento significativo, tiempo de sueño, ver televisión y uso de dispositivos electrónicos. **Conclusiones:** La población presentó tendencia a los cambios en alimentación y estilos de vida poco saludables, aumentando los factores de riesgo de padecer otros tipos de enfermedades. **Palabras Clave:** Indicadores de Salud Comunitaria, conducta alimentaria, estilo de vida

ABSTRACT

Introduction: During the period of confinement due to covid-19, the population modified work and social activities, altering eating patterns, physical activity practices and sleep, causing a direct impact on physical and emotional health. **Objective:** To describe the changes generated in eating behavior and lifestyles during the COVID-19 pandemic in a university population living in the state of Chiapas, Mexico. **Material and method:** Cross-sectional study, where university students from the state of Chiapas, Mexico participated. Data collection was carried out through a digital survey using Google Forms. **Results:** 306 students participated with an average age of 20.75 years (SD= 2.062), a statistically significant increase was found in the number of meals eaten per day, the average per week in consumption of processed meat, eggs, cookies (pastries) and sugary drinks. Statistically significant decrease in consumption of fish and shellfish, dairy, fast food. Also, significant increase, sleep time, watching television and use of electronic devices. **Conclusions:** The population presented a tendency to changes in diet and unhealthy lifestyles, increasing the risk factors of suffering from other types of diseases. **Key words:** Community Health Status Indicators; Feeding Behavior; Life Style

Correspondencia: Juan Carlos Nájera-Ortiz juan.najera@unicach.mx

Recibido: 19 de agosto 2022, aceptado: 10 de noviembre 2022

©Autor2023



Citation: Nájera-Ortiz J.C., Cartas-Fuentevilla G. (2023) Alimentación y estilos de vida durante el confinamiento por pandemia en universitarios de Chiapas, México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 22 (1), 29-37. <https://doi.org/10.29105/respyn22.1-709>

Significancia

Los estudios y evidencias sobre el efecto del distanciamiento social en la vida de la población joven en estados como Chiapas, son aún escasos. El aislamiento de seres queridos, amigos y profesores, la pérdida de libertad, la incertidumbre sobre la enfermedad, los cambios en las actividades de rutina, la falta de espacio físico en el hogar, aspectos relacionados con el empeoramiento económico de las familias y la interrupción de clases pueden provocar cambios en comportamientos y estilos de vida, y pueden dañar la salud de población en este grupo de edad.

Introducción

La pandemia provocada por SARS-Cov-2 desencadenó varios problemas en los diferentes sectores de la sociedad; desde sus inicios en diciembre 2019 y hasta la fecha, no solo ha provocado que existan millones de personas infectadas, sino también, un gran número de fallecimientos a nivel mundial. México reportó sus primeros casos importados a finales de febrero de 2020, comenzando en ese momento con la fase I de COVID-19 (Suárez et al., 2020), posterior a estos hechos, el Gobierno Federal decretó el 24 de marzo el inicio de la fase 2 de la pandemia COVID-19 en el país, tras registrar las primeras infecciones locales (Suárez et al., 2020). En esta fase se adoptaron diversas medidas de salud pública, tales como la suspensión principalmente de ciertas actividades económicas, restricción de congregaciones masivas y se recomendó permanecer en el domicilio a la población en general, especialmente a los mayores de 60 años y a las personas con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardíaca o pulmonar, inmunosupresión inducida o adquirida, a las mujeres que se encuentren en estado de embarazo o puerperio inmediato.

El confinamiento en los hogares, buscó provocar distanciamiento social, con el fin de reducir el contacto físico entre personas y el riesgo de transmisión del virus, además de ayudar a reducir los casos, siendo esta considerada en ese momento la medida más efectiva para prevenir la transmisión del nuevo virus (Sedano-Chiroque et al., 2020). Sin embargo, esta medida se puede considerar una experiencia difícil de afrontar y puede tener impactos significativos en la vida de todos (Malta et al., 2020). Influyendo en el estilo de vida, especialmente en la

dieta y actividad física; estudios también demuestran además que durante esta etapa pueden verse afectado los niveles de estrés y ansiedad (Clemente-Suárez et al., 2020; Khademian et al., 2021; Antunes et al., 2020; Di Renzo et al., 2020) aumentando los factores de riesgo de padecer otros tipos de enfermedades.

Durante el periodo del confinamiento la población modificó sus actividades laborales y sociales, alteró patrones alimentarios, prácticas de actividad física y sueño, causando un impacto directo sobre la salud física y emocional (García-Tascón et al., 2021). Por lo tanto, bien puede sospecharse de un incremento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad a nivel mundial, debido a que muy probablemente, la población aumentó la ingesta calórica (grasas y carbohidratos) y sedentarismo. Otro de los aspectos que pudo haberse afectado fue la salud mental de los individuos a causa de trastornos emocionales como ansiedad, estrés, depresión y preocupación, factores que condicionaron en la alteración del comportamiento alimentario (Villaseñor-Lopez et al., 2021).

En este sentido, lo evidenciado en otras partes del mundo, nos hace plantear la hipótesis que la realidad de la población del estado de Chiapas, en cuanto a los efectos del confinamiento por pandemia, podrían presentar similitudes, a pesar de la existencia de contextos poco visibilizados y caracterizados por la desigualdad, así como por la diversidad demográfica, socioeconómica y cultural de las diferentes regiones que conforman el estado. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo general describir los cambios generados en la conducta alimentaria y estilos de vida durante la pandemia COVID-19 en población universitaria habitante del estado de Chiapas, México.

Material y Método

Se llevó a cabo un estudio epidemiológico de corte transversal, donde participaron estudiantes matriculados en la Licenciatura de Cirujano Dentista de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), México, durante el periodo escolar febrero-julio de 2021. La recolección de datos fue realizada a través de una encuesta digital por medio de Google Forms (Laguna et al., 2020), cuya invitación fue enviada, junto con el enlace de acceso al formulario, a cada representante de grupo de todos los semestres, para que previas indicaciones

puntuales del llenado del formulario, procedieran a responder de manera voluntaria quienes estuvieran dispuestos a participar. De esta manera, fueron incluidos cuestionarios de estudiantes con matrícula vigente del ciclo escolar y programa educativo correspondiente de la UNICACH y cuyo formulario estuviera llenado de manera completa.

El cuestionario incluyó preguntas relacionadas a la caracterización de cada participante (sexo, edad, lugar de origen), de la alimentación antes y durante el confinamiento, tales como el número de comidas diarias realizadas, frecuencia semanal de consumo de alimentos por grupo (carne roja/blanca, carne procesada, pescados o mariscos, huevos, lácteos, cereales refinados, cereales integrales, verduras, frutas, leguminosas, galletas o bollería, bebidas azucaradas y comida rápida), así como de algunos hábitos relacionados al estilo de vida (consumo de tabaco y alcohol, práctica de actividad física, modificaciones del sueño, tiempo de ver televisión y uso de dispositivos electrónicos) antes y durante del confinamiento. Vale la pena señalar que, se excluyeron formularios incompletos en su llenado y de estudiantes de otros programas educativos y/o de otras Universidades.

Es importante mencionar que, la participación de los universitarios fue autorizada a través un consentimiento informado vía online, además de que se informó sobre la finalidad y objetivos de la investigación, que la participación era voluntaria y que podían abandonar el cuestionario en cualquier momento. También se informó de que los datos aportados serían anónimos y se facilitaba el nombre, centro y correo electrónico de contacto de una persona del grupo investigador para cualquier información adicional o consulta. Todos los procedimientos fueron adecuados a las recomendaciones para la investigación biomédica de Helsinki de la Asociación Médica Mundial y a la Ley General de Salud de México, este estudio es de riesgo mínimo, como lo estipula la mencionada ley.

Para el análisis estadístico se empleó el paquete estadístico SPSS 23.0 que, de acuerdo a la naturaleza de cada variable, se hizo un análisis descriptivo en las que se calculó las medidas de tendencia central como la media y medidas de dispersión como la desviación estándar y rangos y se realizó un análisis de frecuencia para las variables categóricas. Se

hicieron las comparaciones pertinentes con las pruebas de normalidad y se consideró un valor de $p < 0,05$ como estadísticamente significativo aplicando la prueba t de Student para la comparación de medias para muestras relacionadas.

Resultados

Descripción de la población en estudio.

El estudio incluyó a un total de 306 participantes (27.9%) de un total de 1096 estudiantes matriculados para el ciclo escolar correspondiente al periodo de aplicación del instrumento, quienes decidieron participar de manera voluntaria, correspondieron al sexo femenino 222 (72.5%), provenientes de 33 municipios del estado de Chiapas, predominando los de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez (54.2%), ciudad sede de la Facultad. La localidad de origen fue en su mayoría considerada de tipo urbana (88.2%). El 96.1% vive en una Familia nuclear (papá, mamá, hermanos).

Comportamiento de la alimentación entre los participantes.

En relación a lo declarado por el grupo de estudiantes participantes del estudio, se presentaron aumentos significativos en primer lugar, en el número de comidas que llevaban a cabo diariamente, así como en el consumo semanal de carne procesada, de huevos, galletas o bollería y de bebidas azucaradas. Y de cambios significativos que tendieron a la disminución en el consumo de pescados o mariscos, lácteos y de comida rápida (Tabla 1).

Tabla 1. Consumo promedio de alimentos antes y durante el confinamiento por pandemia.

	Consumo promedio semanal antes del confinamiento (DE)	Consumo promedio semanal durante el confinamiento (DE)
Número de comidas hechas al día ^{1*}	2.92 (0.576)	3.67 (0.840)
Consumo de carne roja/blanca	3.36 (1.356)	3.28 (1.497)
Consumo de carne procesada [*]	1.30 (0.043)	2.48 (0.080)
Consumo de pescados o mariscos [*]	1.66 (0.928)	1.18 (0.576)
Consumo de huevos [*]	3.40 (1.605)	4.45 (1.513)
Consumo de Lácteos [*]	4.05 (2.029)	3.61 (1.956)
Consumo de cereales refinados	4.08 (1.985)	3.90 (2.039)
Consumo de cereales integrales	3.02 (1.925)	2.92 (1.744)
Consumo de Verduras	4.48 (1.680)	4.50 (1.756)
Consumo de frutas	4.23 (1.780)	4.26 (1.905)
Consumo de leguminosas	3.27 (1.648)	3.22 (1.592)
Consumo de galletas o bollería [*]	2.91 (1.805)	3.2 (1.791)
Consumo de bebidas azucaradas [*]	2.08 (1.388)	2.60 (1.609)
Consumo de comida rápida [*]	2.14 (0.941)	2.0 (1.336)

Fuente: Cuestionarios.

¹ Se refiere al número de comidas al día y no al consumo semanal como el resto de variables.

* p ≤0.05

Es importante señalar también que, en porcentajes considerables los participantes en el presente estudio, manifestaron que el consumo habitual de cereales refinados, cereales integrales, verduras, frutas y leguminosas, no presentó cambio durante el confinamiento, es decir, se mantuvo en cuanto a la frecuencia. (Tabla 2)

Tabla 2. Porcentaje de universitarios según cambios en el consumo de alimentos antes y durante el confinamiento por pandemia¹

	Consumo durante el confinamiento		
	Se mantuvo (%)	Disminución (%)	Aumento (%)
Número de comidas hechas al día	117 (38.2)	13 (4.2)	176 (57.2)
Consumo de carne roja/blanca	162 (52.9)	76 (24.8)	68 (22.2)
Consumo de carne procesada	78 (25.5)	34 (11.1)	194 (63.4)
Consumo de pescados o mariscos	139 (45.4)	131 (42.8)	36 (11.8)
Consumo de huevos	87 (28.4)	41 (13.4)	178 (58.2)
Consumo de Lácteos	136 (44.4)	110 (35.9)	60 (19.6)
Consumo de cereales refinados	126 (41.2)	112 (36.6)	68 (22.2)
Consumo de cereales integrales	116 (37.9)	108 (35.3)	82 (26.8)
Consumo de Verduras	170 (55.6)	66 (21.6)	70 (22.9)
Consumo de frutas	152 (49.7)	82 (26.8)	72 (23.5)
Consumo de leguminosas	126 (41.2)	80 (26.1)	100 (32.7)
Consumo de galletas o bollería	43 (14.1)	122 (39.9)	141 (46.1)
Consumo de bebidas azucaradas	60 (19.6)	100 (32.7)	146 (47.7)
Consumo de comida rápida	127 (41.5)	105 (34.3)	74 (24.2)

Fuente: Cuestionarios.

¹ n=306

Hábitos relacionados al estilo de vida de los participantes.

En cuanto a los hábitos que presentaron quienes participaron en el estudio, se resalta lo concerniente al consumo de tabaco y alcohol. Para el caso del primero, se encontró que 92 (32.1%) del total (n=306) declaró ser consumidor de tabaco, y al analizar los promedios diarios reportados antes y durante el confinamiento, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, de hecho, casi la mitad mantuvo el consumo de éstos (Tabla 3). Para el caso de consumo de alcohol, 109 (35.6%) declaró hacerlo de manera habitual, quienes, en casi tres cuartas partes, declaró bebió menos de lo que solía tomar durante el confinamiento (Tabla 3).

Tabla 3. Consumo de tabaco y alcohol antes y durante el confinamiento.

	Media	DE
Consumo de tabaco		
Consumo de cigarrillos al día antes de confinamiento	2.58	1.43
Consumo de cigarrillos al día durante el confinamiento	2.41	1.26
Durante el confinamiento	Núm	%
Se mantuvo	44	47.3
Disminuyó	29	31.2
Aumentó	20	21.5
Consumo de alcohol durante el confinamiento	Núm	%
Misma frecuencia	5	4.6
Aumento en la frecuencia	10	9.2
Disminución de la frecuencia	81	74.3
Dejó de beber	13	11.9

Fuente: Cuestionarios.

En cuanto a otros hábitos, es de resaltar que, el tiempo dedicado al sueño, ver televisión y el uso de dispositivos electrónicos con fines recreativos, presentó aumentos significativos en el promedio de horas diarias dedicadas a cada uno de ellos (Tabla 4).

Tabla 4. Desarrollo de actividades diarias antes y durante el confinamiento por pandemia*.

	Antes del confinamiento		Después del confinamiento	
	Media	DE	Media	DE
Ejercicio físico (minutos)	33.20	14.12	30.53	12.12
Dormir ¹ *	6.51	1.31	8.36	1.78
Ver televisión ¹ *	2.06	1.15	3.98	2.17
Uso dispositivos electrónicos ¹ *	3.66	2.22	6.65	3.76

Fuente: cuestionarios

1= En horas

* p<0.001

+ n=306

Lo que puede verse claramente evidenciado con los porcentajes reportados en cuanto al aumento en el tiempo de dedicación durante el confinamiento (Tabla 5).

Tabla 5. Desarrollo de actividades diarias antes y durante el confinamiento por pandemia*.

	Se mantuvo		Disminuyó		Aumentó	
	Núm	%	Núm	%	Núm	%
Ejercicio físico (minutos)	160.00	52.3	68	22.2	78	25.5
Dormir ¹	80	26.1	44	14.4	182	59.5
Ver televisión ¹	106	34.6	26	8.5	174	56.9
Uso dispositivos electrónicos ¹	60	19.6	10	3.3	236	77.1

Fuente: cuestionarios

1= En horas

+ n=306

Discusión

El confinamiento domiciliario como acción directa en respuesta a la pandemia de COVID-19, produjo efectos positivos desde el punto de vista epidemiológico para frenar la propagación del virus entre la población, sin embargo, también tuvo repercusiones importantes asociadas a la modificación de los estilos de vida cotidiana en gran sector de la población (Ammar et al., 2020; Naia y Hamadeh, 2020); Es bien sabido que, el hecho de permanecer la mayor parte del tiempo en casa pudo provocar cambios relacionados a la salud mental (ansiedad o estrés), lo que a su vez, también en muchos casos, pudo traer como consecuencia, el aumento en hábitos de tipo sedentario y menor motivación de llevar una alimentación saludable (Narici et al., 2020).

Nuestra población estuvo conformada por jóvenes universitarios originarios de diferentes municipios del estado de Chiapas, con edades entre los 18 y 23 años, con relación a esto, los estudiantes universitarios pudieron haber sido uno de los grupos poblacionales más afectados en la esfera de la calidad de vida durante el confinamiento, ya que de acuerdo a Pacheco et al (2014), la percepción sobre la salud y calidad de vida que ellos tienen, se encuentra relacionada directamente con aspectos emocionales, cognitivos y de comportamientos, que a la vez, pueden constituirse como indicadores de riesgo de enfermedades y otros daños a la salud.

En relación a los hábitos alimenticios, el promedio de comidas hechas al día encontrado previo al periodo de confinamiento fue muy cercano a 3, presentado similitud con lo reportado por Villaseñor et al., (2021) y Rodríguez-Pérez et al., (2020), donde se reporta que la mayor parte de la población refirió realizar 3 comidas al día. En contraparte a esto, nuestros hallazgos muestran un porcentaje considerable, declaró que aumentó ese número de comidas diarias durante el confinamiento, lo cual influyó en el hecho de que se presentaran diferencias estadísticamente significativas, al comparar los promedios antes y durante el confinamiento.

Lo cual, visto desde el punto que al estar en casa, muy probablemente fue posible que llevaran a cabo un mayor número de comidas al día, sin esto significar que fueran de la mejor calidad nutricia, ya que tal vez, se optaba por consumir productos almacenados, favoreciendo el consumo de alimentos accesibles y asequibles, que en la mayoría de los casos poseen alta densidad energética y bajo poder nutricional, los cuales no proporcionan los nutrimentos inorgánicos, vitaminas y proteínas necesarias para una alimentación saludable, situación que ha propiciado que sectores importantes de la población mexicana se encuentre en inseguridad alimentaria. Los resultados de nuestro estudio presentan este patrón, el cual se vio reflejado en un aumento en el consumo de carne procesada, galletas o bollería y de bebidas azucaradas.

De acuerdo con un estudio internacional desarrollado por Ammar et al (2020), donde se analizan los efectos del confinamiento en los hábitos alimentarios y la actividad física, quienes participaron declararon haber aumentado su consumo de alimentos

considerados poco saludables, aunado a esto, tuvieron una mayor frecuencia de episodios de comer sin control, además de recurrir a los refrigerios durante la noche.

Adicionalmente a este punto, un estudio desarrollado en Italia por Pellegrini y cols (2020), mencionan que, durante el confinamiento en aquel país, personas obesas que se encontraban en un programa de pérdida de peso, el confinamiento en casa propicio un ambiente de mayor ingesta calórica y el consumo de mayor cantidad de grasa y carbohidratos, lo que ocasionó que el confinamiento les provocara una ganancia de peso. De esta manera, el impacto negativo que esto conlleva se podría corroborar con los indicadores antropométricos, incremento en peso y grasa corporal, y si se cuenta con estudios de laboratorios podremos agregar que también pueden presentarse incrementos en los niveles de los parámetros del perfil de lípidos, todo ello implica que la población se encuentre vulnerable a presentar complicaciones a corto y largo plazo, como lo es la obesidad, diabetes, hipertensión.

En cuanto al consumo de frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, aunque presentaron un porcentaje importante con tendencia a la disminución en su consumo durante el confinamiento, la diferencia entre los promedios de consumo no presentó significancia estadística. Respecto a los tres primeros, su consumo tanto previo, como el declarado durante el confinamiento, de acuerdo a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encuentran por debajo de lo que se sugiere en sus lineamientos. Estudios realizados en otras partes del mundo nos muestran resultados diversos. Por ejemplo, los resultados de un estudio argentino presentaron una reducción en el consumo de frutas y verduras durante la cuarentena (Sudriá et al., 2020), de igual forma, Sidor y Rzymiski (2020) en un estudio desarrollado con población polaca, reportaron que un tercio de los participantes no cumplían con las recomendaciones diarias de frutas y verduras. Por otro lado, estudios realizados en Brasil (Steele et al 2020) y China (Wang et al., 2020), describieron un aumento en el consumo de frutas, verduras y legumbres durante el periodo de confinamiento en su población participante.

De esta manera, la situación presentada por nuestra población en estudio resulta preocupante, pues revela una importante frecuencia elevada de consumo inadecuado de frutas y verduras en comparación con lo propuesto por la OMS (2021). Más aún, que en el presente estudio se consideró un criterio menos estricto de consumo adecuado (consumo días a la semana) a diferencia de la forma habitual, cuya escala es determinada por el número de porciones por día. Por lo tanto, la promoción de un hábito recomendable al respecto, es una prioridad a trabajar en estos jóvenes, pues este grupo de alimentos se considera fuente de importantes micronutrientes para lograr un desarrollo adecuado en el individuo.

Otro aspecto a resaltar, está relacionado al acceso a frutas y verduras durante la cuarentena, el cual pudo verse limitado por la suspensión o limitación del funcionamiento de mercados, tianguis o centros de abasto de estos productos, un mayor costo de estos productos en supermercados y un mayor temor de la población a exponerse al contagio en estos lugares de abastecimiento (Sidor y Rzymiski, 2020), prefiriendo alimentos no perecederos. Rodríguez-Pérez et al (2020) reportan en su investigación desarrollada en España que, su población en estudio presentó dificultades para acceder a alimentos frescos como carne, vegetales y mariscos durante confinamiento.

Respecto a este último grupo de alimentos, nuestros resultados mostraron disminución significativa en su consumo promedio, muy probablemente también asociado a la dificultad en su acceso.

El hecho de que se haya presentado aumento significativo en el consumo de huevos durante la cuarentena, está muy probablemente asociado a factores como la facilidad para almacenarse y cocinarse, así como de acceso. Para el caso de los productos lácteos, la disminución en su consumo puede deberse, según la Federación Panamericana de Lechería (FEPALE) (2022) a factores relacionados a la economía general y los efectos de segundo orden en el poder adquisitivo de los hogares y el tipo de cambio.

Además de los cambios presentados en la alimentación durante el período de distanciamiento social, es bien sabido que también se presentaron cambios en los estilos de vida y la adopción de hábitos que pueden considerarse no saludables. Al analizar el consumo de tabaco y alcohol antes y

durante el confinamiento, los resultados nos mostraron en relación al primero, que entre quienes manifestaron ser fumadores, casi la mitad expresó que su consumo en cuanto a número de cigarrillos por día se mantuvo. No así en lo relativo con el consumo de bebidas alcohólicas, donde encontramos que, el porcentaje de personas que declaró la disminución en su ingesta fue casi del 75%, respecto a este punto, es importante señalar que el estado de Chiapas, al igual que otros estados de la República Mexicana, implementaron Ley Seca durante este periodo, comercializándose exclusivamente de manera clandestina.

Un aspecto que llama la atención es el notorio y significativo aumento en el tiempo dedicado a dormir, ver televisión y el uso de dispositivos electrónicos para fines de entretenimiento. Respecto a las horas de sueño, nuestros resultados difieren a lo que diferentes estudios publican (Mónico et al., 2020; Killgore et al., 2020; Kokou et al., 2020; Voitsidis et al., 2020) en relación que, en las poblaciones en estudio, predominaron episodios de insomnio. Lo cual, visto desde la perspectiva que en nuestro estudio trata de estudiantes universitarios, los horarios escolares y laborales fueron más relajados junto con el aumento del tiempo en el hogar, permitió a las personas dormir más, independientemente de la carga emocional que el aislamiento social les pudo provocar.

Debido a que el encierro resultó una situación excepcional que causó nuevos modelos de vida, nuevos hábitos de consumo y en particular, nuevos consumos de los medios de comunicación, así como del entretenimiento y de ocio, la ciudadanía confinada disponía de mucho tiempo para informarse y entretenerse. Por ello, resulta lógico que nuestros resultados muestren que el consumo de televisión y medios digitales se hayan disparado durante el confinamiento.

Conclusiones

Las evidencias sugieren que cuando la población joven no va a la escuela (por ejemplo, durante los fines de semana y feriados), suelen ser menos activos físicamente, pasan más tiempo frente a la pantalla y a dispositivos electrónicos, tienen problemas para dormir y empeoran su dieta. Por lo tanto, durante el período de distanciamiento social, es comprensible

que varias de estas situaciones, se hayan replicado en una gran proporción de este grupo poblacional.

Ante esta realidad, podemos visualizar dos escenarios: uno donde las personas tomaron esto como una oportunidad para mudar hacia hábitos más saludables. Y tenemos a quienes no lo hicieron, por diferentes circunstancias que no siempre fueron voluntarias, sino que a lo mejor fue como encontraron la solución a sus problemas de ansiedad e incertidumbre, no estaban organizados o en la disposición de cambiar.

Bibliografía

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020) Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB- COVID19 International Online Survey. *Nutrients*; 12(6):1583. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1583>
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos R, Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020) Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 17(12):4360. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
- Clemente-Suárez, V.J., Dalamitos A.A., Beltran-Velasco A.I., Mielgo-Ayuso, J., & Tornero-Aguilera, J.F. (2020) Social and Psychophysiological Consequences of the COVID-19 Pandemic: An Extensive Literature Review. *Frontiers in Psychology* 11:580225. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.580225>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F., Caparelli, G., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S., Leggeri, C., Rampello, T., Lo Presti, L., Tarsitano, M.G., & De Lorenzo, A. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*; 12(7): 2152. <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.M. (2021). La Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos*; 42, 684–695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>

- Federación Latinoamericana de Lechería (FEPALE). (2021) *Impacto del COVID-19 en el Sector Lácteo en América Latina*. Disponible en: <https://www.inale.org/wp-content/uploads/2020/08/Lacteos-Covid19-1.pdf>
- Killgore, W.D.S., Cloonan, S.A., Taylor, E.C., Fernandez, F., Grandner, M.A., & Dailey, N.S. (2020) Suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: The role of insomnia. *Psychiatry Research*; 290:113134. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113134>
- Khademian, F., Delavari, S., Koohjani, Z., & Khademian, F. (2021). An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Public Health*; 21: 275. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10329-3>
- Kokou-Kpolou, C.K., Megalakaki, O., Laimou, D., & Kousouri, M. (2020). Insomnia during COVID-19 pandemic and lockdown: Prevalence, severity, and associated risk factors in French population. *Psychiatry Research*; 290:113128. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113128>
- Laguna, L., Fiszman, S., Puerta, P., Chaya, C., & Tarrega, A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. *Food Quality and Preference*; 86:104028. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104028>
- Malta, D.C., Szwarcwald, C.L., Barros, M.B.A., Gomes, C.S., Machado, I.E., Souza Júnior, P.R.B., Romero, D.L., Lima, M.G., Damacena, G.N., Pina, M.F., Freitas, M.I.F., Werneck, A.O., Pereira-Da Silva, D.R., Azevedo, L.O., & Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviço de Saúde*; 29(4): e2020407. <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>
- Mónico-Neto, M., Thomatieli-dos Santos, R.V., & Moreira-Antunes, H.K. (2020). The world war against the COVID-19 outbreak: don't forget to sleep! *Journal of Clinical Sleep Medicine*; 16(7):1215. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8502>
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*; 20(74(8)):1117–21. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>
- Narici, M., Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Grassi, B., Baldassarre, G., Zuccarelli, L., Biolo, G., di Girolamo, G., Fiotti, N., Dela, F., Greenhaff, P., & Maganaris, C. (2020) Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*; 21(4):1-22. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (9 de junio de 2021). *¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?* Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pacheco, M. D., Michelena, M. A., Mora, R. S., & Miranda, O. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(2), 157-168. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cm-2014/cmm142d.pdf>
- Pellegrini, M., Ponzo, V., Rosato, R., Scumaci, E., Goitre, I., Benso, A., Belcastro, S., Crespi, C., De Michieli, F., Ghigo, E., & Broglio, F. (2020). Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the “Lockdown” Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. *Nutrients*; 12(7):2016. <https://doi.org/10.3390/nu12072016>
- Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E.J., & Ruíz-López, M.D. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*; 12: 1730. <https://doi.org/10.3390/nu12061730>
- Rzymiski P., & Nowicki, M. (2020) COVID-19-related prejudice towards Asian medical students: A consequence of SARS-CoV-2 fears in Poland. *Journal of Infection and Public Health*; 13 (6): 873-876. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.04.013>
- Suárez, V., Suarez-Quezada, M., Oros-Ruiz, S., & Ronquillo-De Jesús, E. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista Clínica Española* ;220(8):463-471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Sedano-Chiroque, F.L., Rojas-Miliano, C., & Vela-Ruiz, J.M. (2020). Covid-19 from the perspective of the primary prevention. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*; 20(3):494-501. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i3.3031>
- Sudriá, M.E., Andreatta, M.M., & Defagó, M.D. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta*;

38: 10-19. Disponible en:
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext
&pid=S1852-73372020000200010](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000200010)

Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*; 12: 1657. <https://doi:10.3390/nu12061657>

Steele, E.M., Rauber, F., Costa, C.D.S, Leite, M.A., Gabe, K.T., Louzada, M.L.C., Bertazzi-Levy, R., & Monteiro, C.A. (2020). Dietary changes in the NutriNet Brasil cohort during the covid-19 pandemic. *Revista de Saude Publica*; 54: 91. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002950>

Villaseñor-Lopez, K., Jiménez -Garduño, A.M., Ortega-Regules, A.E., Islas-Romero, L, M., Gonzalez-Martinez, O.A., & Silva-Pereira, T.S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*;25 (Supl. 2): e1099. <https://doi: 10.14306/renhyd.25. S2.1099>.

Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., Parlapani, E., Syngelakis, M., Holeva, V., & Diakogiannis, I. (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Research Jul*; 289: 113076. <https://doi: 10.1016/j.psychres.2020.113076>.

Wang, X., Lei, S.M., Le, S., Yang, Y., Zhang, B., Yao, W., Gao, Z., & Cheng, S. (2020). Bidirectional influence of the COVID-19 pandemic lockdowns on health behaviors and quality of life among Chinese adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 17: 5575. <https://DOI: 10.3390/ijerph17155575>