

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

DISERTACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN

NUTRICIÓN HUMANA

CAMBIOS EN HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA PANDEMIA

POR COVID-19 EN EL CENTRO DE CAPACITACIÓN DIENAV EN ADULTOS

DE 18-55 AÑOS

Elaborado por:

DANIELA ALEJANDRA MARTÍNEZ ENRÍQUEZ

Noviembre 2020

Resumen

En marzo del 2020, a raíz de la pandemia por el virus COVID-19, la vida de cada uno de los ecuatorianos, cambió. Este acontecimiento mundial desnudó situaciones precarias, siendo que, en particular la provincia del Carchi por lo mismo que es motivo de estudio.

La metodología utilizada en la presente investigación, fue idónea, puesto que permitió obtener información válida y real de un grupo objetivo, previamente identificado a través de las bases de datos suministradas por Dienav, además de que el instrumento de levantamiento de información tuvo como referencia los formatos de: disponibilidad de alimentos, frecuencia de consumo de alimentos, comportamiento alimentario, recolección de datos generales, y escala de percepción corporal, los cuales ya han sido aplicados en otras investigaciones.

Concluyendo que el grupo objetivo, durante la cuarentena por la crisis del COVID-19 y las dificultades económicas, tuvieron una pérdida de rutina respecto al cambio de hábitos alimenticios.

Palabras clave: cambios alimentarios, confinamiento, adultos.

Abstract

In March 2020, as a result of the COVID-19 pandemic the life of every single Ecuadorian changed. This global event revealed precarious situations and, in particular, the province of Carchi was one of the most affected in the entire country. Once mentioned the later, it was developed an observational, descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach.

Generated after the quarantine period, in Dienav Training Center in a group of adults between 18-55 years. The instruments used were food availability, frequency of food consumption, eating behavior, general data collection, and body perception scale. Concluding that the target group, during the quarantine due to the COVID-19 crisis and the consequent economic difficulties, contributed to the loss of routine regarding the change of eating habits.

Keywords: dietary changes, confinement, adolescents, adults.

Dedicatoria

Quiero dedicar el presente trabajo principalmente a Dios, quien me ha permitido llegar hasta acá, quien me ha dado fuerzas para poder seguir día a día.

A mi madre quien ha sido mi apoyo incondicional, pilar, vida entera, quien con su ejemplo me ha permitido ser perseverante en este proceso y me ha enseñado que sin esfuerzo nada sería posible, a mi tía Aracely quien con sus consejos me ha motivado a nunca detenerme y me ha enseñado a ver las cosas de una forma dulce y alegre.

A mi grupo de mejores amigas, Saskya Cumba, y Anita Cevallos, quienes me han permitido llegar hasta el final con grandes aprendizajes, triunfos, y derrotas. Me han apoyado cuando más lo necesitaba, pero sobre todo sacando algo positivo de cada experiencia en mi vida.

Agradecimientos

Quiero agradecer a: Dios, mi mamita, y mi tia, por creer en mí, por cada consejo y lección de aprendizaje que me han brindado para poder culminar esta etapa realmente importante para mí.

Agradezco a los docentes que me guiaron en la ejecución de este presente trabajo, a mi director MSc. Álvaro Cepeda, lectores de tesis: Dr. Pablo López, Mgtr. Myriam Andrade, por su tiempo, paciencia y tolerancia durante la realización del mismo.

Índice de Contenidos

INTRODUCCIÓN	1	Eliminó:
Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN	3	Eliminó:
1.1 Planteamiento del Problema.....	3	Eliminó:
1.2 Justificación.....	5	Eliminó:
1.3 Objetivos	6	Eliminó:
1.3.1 Objetivo General	6	Eliminó:
1.3.2 Objetivos Específicos	6	Eliminó:
1.4 Metodología	6	Eliminó:
1.4.1 Tipo de Estudio	6	Eliminó:
1.4.2 Universo y Muestra	6	Eliminó:
1.4.3 Fuentes, técnicas e instrumentos	7	Eliminó:
1.4.4 Plan de recolección y análisis de información.	8	Eliminó:
Capítulo II: MARCO TEÓRICO	11	Eliminó:
2.1 Hábitos	11	Eliminó:
2.1.1 Hábitos alimentarios.....	12	Eliminó:
2.1.2 Hábitos alimentarios en el Ecuador.....	13	Eliminó:
2.1.3 Hábitos alimentarios en el Carchi	13	Eliminó:
2.1.4 Factores que influyen en el cambio de los hábitos alimentarios	13	Eliminó:
2.1.5 Factores que condicionan la dieta	15	Eliminó:
2.2 Adulto.....	15	Eliminó:
2.2.1 Tipos de adultos.	15	Eliminó:

2.2.2 Alimentación en adultos	16	Eliminó:
2.2.3. La alimentación en el adulto/a sano/a.	16	Eliminó:
2.2.4 Necesidades nutricionales del adulto.	17	Eliminó:
2.2.5 Preferencias alimentarias del adulto.....	17	Eliminó:
2.2.6 Actividades del Adulto.....	18	Eliminó:
2.2.7 Características del adulto joven	19	Eliminó:
2.3 Percepción del peso corporal.	19	Eliminó:
2.3.1 Percepción del peso corporal en adultos	19	Eliminó:
2.3.2 Percepción del peso corporal en el género masculino.....	19	Eliminó:
2.3.3 Enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.....	20	Eliminó:
2.4 Métodos para evaluar la ingesta	20	Eliminó:
2.4.1 Cuestionario de frecuencia de alimentos.....	20	Eliminó:
2.4.2 Encuesta de comportamientos alimentarios	20	Eliminó:
2.5 Operacionalización de variables. –.....	¡Error! Marcador no definido,	Eliminó:
Capítulo III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	22	Eliminó:
3.1 Resultados	22	Eliminó:
3.1.1 Análisis descriptivo	22	Eliminó:
3.2 Discusión	34	Eliminó:
CONCLUSIONES	36	Eliminó:
RECOMENDACIONES	37	Eliminó:
BIBLIOGRAFÍA.....	39	Eliminó:

ANEXOS.....	46	Eliminó:
-------------	----	----------

Lista de Tablas

Tabla 1 Características socio-demográficas	22	Eliminó:
Tabla 2 Percepción corporal antes y actualmente por grupo de adultos.	23	Eliminó:
Tabla 3 Frecuencia de consumo carbohidratos.....	24	Eliminó:
Tabla 4 Frecuencia de consumo de grasas.....	24	Eliminó:
Tabla 5 Frecuencia de consumo de proteína	25	Eliminó:
Tabla 6 Frecuencia de consumo de agua	25	Eliminó:
Tabla 7 Comportamiento alimentario frente a una ventana antes de la pandemia y actualmente	26	Eliminó:
Tabla 8 Comportamiento alimentario relacionado al hábito de alimentación antes de la pandemia y actualmente.	27	Eliminó:
Tabla 9 Comportamiento alimentario relacionado a la percepción del consumo de comida antes de la pandemia y actualmente.	27	Eliminó:
Tabla 10 Comportamiento alimentario relacionado al sentarse en la mesa antes de la pandemia y actualmente.	28	Eliminó:
Tabla 11 Comportamiento alimentario cuando se realiza otras actividades antes de la pandemia y actualmente.	29	Eliminó:
Tabla 12 Comportamiento alimentario al momento de estar en situaciones especiales antes de la pandemia y actualmente.....	29	Eliminó:
Tabla 13 Causas del peso corporal relacionado a diversos factores antes de la pandemia y actualmente.....	30	Eliminó:
Tabla 14 Percepción del peso corporal con relación a diversos factores antes de la pandemia y actualmente.	31	Eliminó:
Tabla 15 Comportamiento alimentario al comer antes de la pandemia y actualmente.	32	Eliminó:

Tabla 16 Percepción de hábitos alimenticios antes de la pandemia y actualmente.....~~32~~ **Eliminó:**

Tabla 17 Existencia de estreñimiento antes de la pandemia y actualmente.~~33~~ **Eliminó:**

Lista de Anexos

Anexo N° 1 Consentimiento informado~~46~~ **Eliminó:**

Anexo N° 2 Encuesta de recolección de datos generales~~47~~ **Eliminó:**

Anexo N° 3 Percepción del peso corporal.....~~47~~ **Eliminó:**

Anexo N° 4 Frecuencia de consumo de alimentos~~48~~ **Eliminó:**

Anexo N° 5 Encuesta de comportamiento alimentario~~48~~ **Eliminó:**

INTRODUCCIÓN

El confinamiento por la pandemia a causa del Covid-19, ha sido una de las situaciones más trágicas para todo el mundo, debido a: múltiples muertes; encierros; escasez de recursos económicos; limitado acceso a los alimentos en mercados, tiendas y supermercados debido a la falta de ingresos por la pérdida de empleos; y entre otras muchas situaciones que implicaron un gran cambio en el modo de vida de cada persona.

Ecuador no ha sido la excepción, sufriendo cambios abruptos en la alimentación de sus habitantes debido a la falta de ingresos económicos de la población, ya que, al ser un país en vías de desarrollo, no estaba preparado ni contaba con un plan de emergencia en caso de atravesar una pandemia.

Esta investigación da como primer acercamiento al tema: el análisis de información primaria, el cual se obtuvo a través de fuentes confiables, enfocada en la sierra ecuatoriana, (específicamente en el Carchi) y se basa en las características y percepciones dadas por los estudiantes adolescentes y adultos de entre 18 a 55 años de la institución Dienav (un centro de capacitación en seguridad privada), mismos que respondieron a cada una de las preguntas de la encuesta aplicada.

El objetivo de la presente investigación, es analizar los cambios en la alimentación que se generaron tras el periodo de cuarentena en la provincia del Carchi en el mes de marzo del 2020, focalizado en el grupo objetivo del centro de capacitación Dienav.

Para desarrollar esta investigación se ha establecido la siguiente estructura:

Capítulo I, el planteamiento del problema, justificación, así como la definición de los objetivos, tanto generales y específicos y la metodología a ser abordada en el desarrollo de la investigación.

Capítulo II se desarrolla el marco teórico y la hipótesis.

En el Capítulo III se establecen los resultados de la investigación realizada, representados por datos cuantitativos obtenidos mediante la elaboración de tablas univariantes y multivariantes, además de la discusión que corresponde a la forma en cómo los resultados son interpretados en la investigación.

Finalmente, se describen las conclusiones del estudio realizado, determinando los principales hallazgos encontrados, así como también las recomendaciones para futuras investigaciones de la misma índole, y la bibliografía citada de libros o papers utilizados como material de consulta o soporte documental.

Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El Carchi, una provincia que se ubica en el extremo norte del callejón interandino, se extiende entre los nudos de Pasto hacia el norte, de Boliche, hacia el sur y en parte del Valle del Chota (Espol, 2018). Cuenta aproximadamente con 164.524 habitantes según el censo del 2010, estos se encuentran distribuidos en seis cantones lo que representa el 1.1 % de la población total del Ecuador (SENPLADES, 2018).

La alimentación, en concepto general, es un factor completamente modificable, ante la presencia de factores exógenos que influyen directamente en los hábitos alimenticios. Si bien la alimentación de la sierra ecuatoriana se caracteriza por ser hipercarbonatada rica en: papas, mote, habas, mellocos, morocho, diversas variedades de sopas, y por la ganadería y sus lácteos, esta costumbre alimentaria se vio afectada durante el periodo de confinamiento, en el cual se consumió una gran diversidad de comida rápida (Carlosama, 2020).

Según el Ensanut, 2011, la alimentación es rica en grasas y carbohidratos, ya que el 29,2% de la población supera a las recomendaciones máximas que son establecidas para la prevención de enfermedades de síndrome metabólico como la obesidad, y diversas enfermedades cardiovasculares.

El tipo de alimentación de cada una de las familias de la sierra ecuatoriana, depende de la disponibilidad misma de los alimentos, en la misma que se ve influenciada por la producción interna, exportaciones, importaciones, el transporte, ayudas alimentarias y medios de conservación de los mismos, los cuales se vieron afectados debido al cierre de fronteras, disminución de la oferta de ciertos productos de consumo masivo, y el limitado presupuesto ocasionado a causa del confinamiento a nivel nacional (Carlosama, 2020).

El trabajo, educación, reuniones, y otras múltiples actividades que se realizaban cotidianamente antes de la pandemia: pasaron a realizarse a través de plataformas digitales, como Moodle, Zoom, etc., además del teletrabajo, tele-estudio; todo por medio de una pantalla o algún dispositivo digital, lo que cambió radicalmente el estilo de vida de cada persona, especialmente en los hábitos alimenticios.

Es importante destacar que la seguridad alimentaria nacional se basa en tres pilares fundamentales: como primer punto, que esta sea suficiente, es decir, que permita cubrir las necesidades nutricionales de los individuos; como segundo factor: la estabilidad, que se refiere a disminuir el desabastecimiento alimentario, por medio de la existencia de alimentos en almacenes, y también insumos de contingencia; y, como último pilar, es que sea autosuficiente: esto se basa en la disminución de la oferta externa (Carlosama, 2020).

Las familias carchenses son caracterizadas por ser conservadores, mantener costumbres pasadas, con fines mancomunados como de proteger y guiar a cada uno de sus integrantes familiares (Arias, 2015).

En marzo del 2020, la vida de cada uno de los ecuatorianos dio un giro de 180°, la pandemia vislumbró situaciones precarias, generando así la muerte de miles de personas; contagios; desempleo; también se tomaron varias decisiones sumamente estrictas como el cierre de fronteras, restringir vuelos internacionales, se prohibió también el ingreso de pasajeros.

La provincia del Carchi fue una de las más afectadas en todo el país debido al cierre de la frontera internacional de Rumichaca, ratificada mediante la Resolución del COE Nacional del 03 de enero de 2021 (COE NACIONAL, 2021), lo que ocasionó, al igual que en el resto del país, la pérdida del consumo de productos agrícolas en el hogar, ya que, en comparación con el año 2019, se observa una reducción de las ventas (Toda una Vida, 2020, p. 82), debido al limitado presupuesto de las personas ocasionado por la pérdida de empleos, más el alto precio de productos nacionales, y además que el beneficio de cambio de moneda para la adquisición de productos desde Colombia se ha limitado, con lo cual también produjo el cambio de patrones de consumo de alimentos en la ciudad de Tulcán.

1.2 Justificación

Este estudio es importante debido a que permitió analizar las consecuencias originadas por la pandemia, que se dieron a causa de varios sucesos inesperados, como: el cierre de mercados, tiendas barriales, además que disminuyó el abastecimiento de alimentos de cada familia, varios negocios locales quebraron, y todo esto conllevó a un cambio en la alimentación de cada una de las familias ecuatorianas.

La investigación tuvo como finalidad el conocer los cambios en la alimentación durante el confinamiento en los adultos del Centro de Capacitación Dienav en comparación a sus hábitos alimentarios antes de la pandemia.

Este documento expone diversos factores dirigidos a cada una de las personas que tengan interés acerca del tema. Uno de los beneficios primordiales, es generar conciencia de los cambios alimentarios en los participantes, permitiéndonos así llevar a cabo un micro proyecto en el Centro de Capacitación Dienav, en el que se explique sobre: nutrición, alimentación consciente, y la socialización de los resultados obtenidos del estudio, para que así cada uno de los participantes obtenga un certificado de participación.

Por otro lado, cabe mencionar que el interés personal de esta investigación fue contrastar y analizar la realidad actual en comparación a la época pre-pandémica, y cómo esto modificó de manera general todo el contexto de las personas, en especial en lo que respecta hábitos alimentarios.

Finalmente, la metodología utilizada en la presente investigación, fue idónea, puesto que permitió obtener información válida y real de un grupo objetivo, previamente identificado a través de las bases de datos suministradas por Dienav, además de que el instrumento de levantamiento de información tuvo como referencia los formatos de: disponibilidad de alimentos, frecuencia de consumo de alimentos, comportamiento alimentario, recolección de datos generales, y escala de percepción corporal, los cuales ya han sido aplicados en otras investigaciones, permitiendo así identificar los hábitos alimenticios de los participantes y sus cambios originados por la pandemia.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Analizar los cambios alimentarios, generados tras el periodo de cuarentena desde el mes de marzo del año 2020 en adolescentes y adultos de entre 18 a 55 años, en el centro de capacitación Dienav.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar las características socio-demográficas del grupo de estudio.
- Identificar los cambios en la percepción de la composición corporal en los adolescentes y adultos pertenecientes al instituto Dienav.
- Describir la frecuencia de alimentos que se consumieron en mayor cantidad en la época de cuarentena.
- Analizar los patrones de alimentación del grupo objetivo.

1.4 Metodología

1.4.1 Tipo de estudio

El diseño del estudio es de tipo observacional, y descriptivo transversal de enfoque cuantitativo. En cuanto al tipo observacional, se lo escogió debido a que no se realizó intervenciones con el grupo objetivo, mientras que el descriptivo transversal, se lo utilizó para describir los fenómenos como: hábitos, y frecuencias de consumos alimenticios ocasionados a causa de la pandemia en un periodo de tiempo determinado.

Respecto al enfoque cuantitativo, este se caracteriza por recopilar específicamente números y porcentajes, además de los valores del grupo objeto de estudio, los cuales permitieron determinar con exactitud mediciones o indicadores cuantificables, y con estos, a su vez, generar resultados detallados que explicaron la realidad vista desde una perspectiva externa y objetiva.

1.4.2 Universo y Muestra

La población de estudio estuvo conformada por 366 estudiantes del Centro de Capacitación Dienav, los mismos que presentan condiciones socio-demográficas de clase media-baja y que, luego de ser seleccionados por criterios de inclusión y exclusión, y aplicar

un cuestionario a fin de conocer la disponibilidad de participación, la muestra seleccionada se redujo a 184 estudiantes. El tipo de muestreo utilizado fue el “no probabilístico por conveniencia”, debido a la facilidad de acceso y disponibilidad de las personas para formar parte de la muestra, dentro de un intervalo de tiempo preestablecido.

- Criterios de inclusión

Dentro de los criterios de inclusión se consideraron los siguientes:

- Estudiantes del centro de capacitación.
- Disponibilidad o acceso a internet, o que se encuentren cercanos a un café net.
- Género masculino.
- Personas que estudiaron en el periodo 2020-2021.
- Rangos de edad entre 18 a 55 años.
- Personas que completaron la encuesta electrónica.

- Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión considerados fueron:

- Población sin acceso a internet.
- Población no carchense
- Población menor a 18 años.
- Población mayor a 55 años.
- Personas con discapacidades intelectuales.
- Personas que no aceptaron formar parte del estudio.

1.4.3 Fuentes, técnicas e instrumentos

Las fuentes utilizadas en el estudio fueron:

- Primarias.

La obtención de información primaria se obtuvo de manera directa de los estudiantes del centro de capacitación Dienav, la misma que recopila información personal,

características socio-demográficas, además de frecuencias de consumo y hábitos alimenticios.

- Técnicas e instrumentos.

Para la obtención de información primaria, se aplicó una encuesta denominada “cambios en hábitos alimentarios”: un instrumento que recopila datos mediante la aplicación de un instrumento como el cuestionario a una muestra de individuos. Para ello se realizó la auto-aplicación de la misma dividida en los campos: datos generales; disponibilidad de alimentos; frecuencia de consumo; comportamiento alimentario; y percepción corporal. Esta información fue enviada y recopilada a través de una encuesta digital en la aplicación de *Google Forms*.

La encuesta utilizada tiene como referencia el formato de: disponibilidad de alimentos (FAO, 2013), recolección de datos generales (Ibero, 2018), y la escala de percepción corporal (Izquierdo, 2014).

La encuesta de frecuencia de consumo de alimentos (Toxqui, Diaz, & Vaquero, 2015), la misma que fue modificada ya que era una encuesta enfocada a una valoración de un déficit de hierro, en esta encuesta se agrupo todos los alimentos y luego se analizo por macronutrientes el consumo de los mismos, se utilizo esta como referencia al estudio debido a que tenia una amplia lista de alimentos lo cual permitio una variedad mas amplia para la selección de respuestas.

La encuesta comportamiento alimentario (Alberto, 2000) la cual fue elegida por su amplia gama de preguntas sobre el comportamiento en general en diversos casos frente a diversas situaciones, esta encuesta principalmente esta enfocada a un estudio sobre los TCA (Transtorno de conducta alimentaria), pero se eliminaron varias preguntas, y se adecuaron a otras frente a la nueva realidad que el Carchi esta viviendo.

1.4.4 Plan de recolección y análisis de información.

Los datos de una investigación deben ser procesados y analizados de manera esquematizada y la rama de las matemáticas encargada del análisis de datos en la investigación, es la estadística, que permite agrupar, organizar, analizar, e interpretar resultados para la toma de decisiones (Hurtado, 2012).

En ese mismo sentido, se realizaron 5 etapas que conforman la esquematización de información descriptiva e inferencial:

1 Recolección de información.

Se recolectó tomando como punto de partida la base de datos suministrada por Dienav, para así obtener acceso a datos personales de cada estudiante y ex estudiante. Posterior a esto, se aplicó la encuesta utilizando Google Forms, con el fin de recopilar la información generada desde el grupo objetivo (previamente informado a través de redes sociales con un video y mensaje explicativo del tema y un link para acceder a la encuesta).

2 Procesamiento de información.

La información fue procesada mediante un riguroso proceso de “depuración de información de datos”, que incluye: su limpieza, filtrado, estandarización, además de la migración de datos a una base plana en formato excel desde las encuestas aplicadas (misma que se ajustó a las necesidades técnicas del proceso).

Para el tratamiento de la información se utilizó el software estadístico SPSS, mediante el cual se procedió a realizar el análisis multivariante, determinado como el conjunto de métodos estadísticos y matemáticos, destinados a describir e interpretar los datos que provienen de la observación de varias variables estadísticas, estudiadas conjuntamente.

3 Presentación de datos de forma gráfica.

Se realizó mediante tablas dinámicas que simplificaron la observación de los siguientes datos:

- Estadísticos individuales por variables (frecuencia y/o porcentaje)
- Estadísticos por conjunto de respuestas múltiples (respuestas y/o porcentaje)
- Tablas de resultados anidadas.
- Tablas de resultados apiladas.
- Tablas de resultados cruce de variables.
- Unificado de resultados en formato Excel y SPSS.

4. Análisis de información.

Este proceso permitió conocer e interpretar información a partir de resultados obtenidos de la muestra estadística aplicada, además de examinar un conjunto de datos con el propósito de obtener conclusiones sobre información general y estratificada, o simplemente ampliar los conocimientos sobre el contexto del objeto de estudio.

Para el análisis de la información, se examinó y estudió los resultados obtenidos mediante los instrumentos aplicados a la población seleccionada, estas etapas, tanto de análisis como de interpretación, van a permitir generar conclusiones para el estudio del problema de investigación, arrojando resultados de alto interés.

5. Interpretación de datos.

Los datos fueron interpretados a través de procedimientos estadísticos, para así comprender la realidad concreta de la investigación mediante la presentación de tablas ordenados sistemáticamente. Con esta interpretación se encontró un significado más amplio de la información ya obtenida.

Capítulo II: MARCO TEÓRICO

Covid 19

El Covid 19, o mejor conocido ya como pandemia, empezó como un brote epidémico, una enfermedad respiratoria, la misma que se ha llevado millones de personas, esta pandemia da brote en diciembre del 2019, luego la OMS declaró a nivel mundial en enero del 2020 una emergencia sanitaria la misma que obligó a todos a tomar medidas sanitarias estrictas (Villegas, 2020).

Covid 19 en Ecuador

La crisis tras la pandemia en el Ecuador fue sumamente aterradora, dando a conocer muchas muertes, y contagios que en vez de ir decreciendo iban duplicando su aumento en cada una de las provincias del Ecuador, según (Santilán & Palacios, 2020) Ecuador es el segundo país en Suramérica con el mayor número de contagios, y esto es a causa de diversos factores como por ejemplo no tener estadísticas reales, se han aplicado insuficientes pruebas de PCR en tiempo real.

Covid 19 y la alimentación

La crisis sanitaria ha provocado diversos cambios en el estilo de vida, y dentro de ellos está la alimentación. Según (Cordera & Provencio, 2020) explica que a raíz de la pandemia no hubo una alza de precios, sino que la estructura de la oferta cambió. A lo que se refiere exactamente, es al tipo de alimentos que se prefieren, normalmente se destaca que la alimentación va enfocada a los enlatados o alimentos ultraprocesados, dejando de lado alimentos orgánicos, pero a raíz de la pandemia se ha hablado sobre la importancia de la preparación de alimentos en casa y sobre todo de la calidad de los mismos.

Covid 19 y el comportamiento alimentario en Ecuador

Es importante reconocer que cada consumidor es diferente, y busca principalmente satisfacer sus necesidades básicas para posteriormente satisfacer sus necesidades más

avanzadas, cabe recalcar que estos pueden variar a múltiples factores, como los personales, sociales, psicológicos, culturales y personales, y es interesante saber que a raíz de la pandemia se encontró que el comportamiento del consumidor ecuatoriano va enrollado a las estrategias de marketing que van dirigidas a las necesidades del cliente y no como tal enfocadas al producto. (Ortega, 2020)

2.1 Hábitos

Los hábitos son aquellas acciones que se repiten constantemente en el diario vivir, ya sean de forma automática o mecánica; es decir que son conocidos como rutina. Según la Universidad Duke “los hábitos representan aproximadamente el 40% de los comportamientos en un día”. Para adquirir nuevos hábitos es importante repetirlo y adaptarse al nuevo cambio (UPCCA, 2017).

2.1.1 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios han ido evolucionando con el pasar del tiempo. Cabe recalcar que estos se aprenden desde el seno familiar, y ejercen un papel fundamental en el crecimiento del niño/a, estos se ven directamente influenciados por la crianza de los tutores o padres de familia, y como ellos abarcan la importancia de una alimentación saludable (Álvarez, del Rosario, Vázquez, Altamirano, & Gualpa, 2017, pág. 3).

La alimentación saludable, por otro lado, es un factor principal en la promoción y mantenimiento de una buena salud, sin embargo, una dieta o hábitos alimentarios poco adecuados, influye en la aparición de enfermedades no transmisibles, como lo es la *diabetes mellitus*, o enfermedades cardiovasculares (Mariño, Nuñez, & Ibis, 2016, pág. 1).

Las ENT (Enfermedades no Transmisibles) son las causas más frecuentes en mortalidad, hablando en porcentajes según Chan, 2011, (pág. 6): el 80% de muertes se presentan en países de ingresos bajos y medios, las ENT se deben en gran parte a procesos de urbanización sumamente rápidos, cambios económicos, y también el modo de vida, ya que el consumo de tabaco, dietas malsanas, consumo de bebidas alcohólicas, y sedentarismo contribuyen en gran parte a producir las ENT.

2.1.2 Hábitos alimentarios en el Ecuador

Los hábitos alimentarios en el Ecuador son diversos, debido a que la cultura gastronómica de la nación es amplia y sobre todo variada, pero no terminando allí, está influenciado también por su etnia, localización, y también por el tipo de agricultura de cada localización. Además, es de suma importancia mencionar que, la dieta de los ecuatorianos es rica en carbohidratos, lácteos y carnes, y también es importante recalcar que el consumo de verduras y frutas no es primordial, pero no queda de lado en la dieta y hábitos alimentarios de los ecuatorianos (CRUZ, 2013).

2.1.3 Hábitos alimentarios en el Carchi

En Carchi los hábitos alimentarios son principalmente producto de su agricultura, y van ligados a la economía de esta provincia, también influye su clima y el componente cultural. Carchi al pertenecer a la sierra ecuatoriana, está principalmente ligada a la producción de papa, y en otras zonas la producción de lácteos, es por eso que sus hábitos alimentarios son ricos de estos dos alimentos (Ramírez, 2015).

2.1.4 Factores que influyen en el cambio de los hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios han ido cambiando por varios factores: uno de los que se puede destacar es el dedicarle tiempo al momento de comer, y esto ha influenciado en que al momento de consumir alimentos se busque lo que sea más fácil y accesible para poder satisfacer el hambre; por otro lado, los hábitos alimentarios cambian también por una secuencia de actos involuntarios del ser humano como lo son: producción, selección, preparación, elaboración, e ingestión de los alimentos (Benarroch, Perez, & Perales, 2011, pág. 5).

Estos pueden verse influenciados por los gustos de la persona o preferencias que con el pasar del tiempo puede ir cambiando; los factores psicosociales que además son cambiantes; y, por último, las conductas alimentarias, mismas que son cambiantes en cada población por sus variables demográficas (Benarroch, Perez, & Perales, 2011, pág. 6).

Entre otros factores se pueden destacar la cultura, religión, situación económica, y la disponibilidad de alimentos, cada uno de estos factores pueden influenciar de diversas

formas, pero todo depende de diversos procesos conductuales y biológicos que actúan en los ciclos de vida, y cada uno de estos comportamientos alimentarios (Troncoso, 2009, pág. 2).

- **Covid 19**

El Covid 19, o mejor conocido ya como pandemia, empezó como un brote epidémico, una enfermedad respiratoria, la misma que se ha llevado millones de personas, esta pandemia da brote en diciembre del 2019, luego la OMS declaró a nivel mundial en enero del 2020 una emergencia sanitaria la misma que obligó a todos a tomar medidas sanitarias estrictas (Villegas, 2020).

- **Covid 19 en Ecuador**

La crisis tras la pandemia en el Ecuador fue sumamente aterradora, dando a conocer muchas muertes, y contagios que en vez de ir decreciendo iban duplicando su aumento en cada una de las provincias del Ecuador, según (Santilán & Palacios, 2020) Ecuador es el segundo país en Suramérica con el mayor número de contagios, y esto es a causa de diversos factores como por ejemplo no tener estadísticas reales, se han aplicado insuficientes pruebas de PCR en tiempo real.

- **Covid 19 y la alimentación**

La crisis sanitaria ha provocado diversos cambios en el estilo de vida, y dentro de ellos está la alimentación. Según (Cordera & Provencio, 2020) explica que a raíz de la pandemia no hubo una alza de precios, sino que la estructura de la oferta cambió. A lo que se refiere exactamente, es al tipo de alimentos que se prefieren, normalmente se destaca que la alimentación va enfocada a los enlatados o alimentos ultraprocesados, dejando de lado alimentos orgánicos, pero a raíz de la pandemia se ha hablado sobre la importancia de la preparación de alimentos en casa y sobre todo de la calidad de los mismos.

- **Covid 19 y el comportamiento alimentario en Ecuador**

Es importante reconocer que cada consumidor es diferente, y busca principalmente satisfacer sus necesidades básicas para posteriormente satisfacer sus necesidades más avanzadas, cabe recalcar que estos pueden variar a múltiples factores, como los personales, sociales, psicológicos, culturales y personales, y es interesante saber que a raíz de la pandemia se encontró que el comportamiento del consumidor ecuatoriano va enrollado a las estrategias de marketing que van dirigidas a las necesidades del cliente y no como tal enfocadas al producto. (Ortega, 2020)

2.1.5 Factores que condicionan la dieta

Los factores que pueden condicionar la dieta según (Riba, 2002, pág. 3) son:

- El ejercicio físico que se realiza, ya que de esto también influye su dieta habitual, debido a que requieren un aumento del aporte energético.
- Preferencias y aversiones propias de cada uno, ya que las elecciones de diversos alimentos dependen del gusto y si es o no conveniente comerlo.
- La educación nutricional que tiene cada uno.
- El entorno social con el que se encuentran involucrados, ya que aquí interviene el consumo de alcohol u otros vicios, lo cual también tiene gran influencia en su dieta habitual.
- Moda y publicidad.

2.2 Adulto

2.2.1 Tipos de adultos.

Según (MeshH, 2009):

- Adulto joven: oscila la edad entre 18-24 años de edad.
- Adulthood media: oscila entre los 25 a 44 años de edad.
- Adulthood tardía: desde los 45 a 55 años de edad.

2.2.2 Alimentación en adultos.

Esta edad también se la conoce como edad madura, es un estado de crecimiento y desarrollo completo. Esta etapa se comprende desde la adolescencia y la senectud, y es un periodo en el cual el organismo es capaz de reproducirse, en esta etapa las necesidades nutricionales del ser vivo son estables, debido a que su crecimiento ya ha finalizado (INCAP/OPS, 2007, pág. 2).

Aquí la alimentación tiene como objetivo: el mantener un buen estado de salud, disminuir el deterioro conforme va avanzando la edad de la persona, y así vivir en plenitud.

2.2.3. La alimentación en el adulto/a sano/a.

Los efectos de la alimentación tardan en manifestarse, es por eso que es fundamental el incentivar a la población en adoptar buenos hábitos en la alimentación, lo que permitirá tomar medidas preventivas (Mena, 2002), en las cuales se ven involucradas una buena alimentación y actividad física, los mismos que desempeñan un papel fundamental, ya sea para prevenir, disminuir, o retardar la evolución de enfermedades no transmisibles (ENT), como: enfermedades cardiovasculares, mismas que deterioran la calidad de vida o aumentan los riesgos de una muerte prematura (INCAP/OPS, 2007).

Hay varias formas de mantener una buena alimentación empezando por pequeñas modificaciones, las mismas que pueden influenciar en disfrutar la comida y a la vez promocionar una buena salud (INCAP/OPS, 2007).

- Manteniendo un peso adecuado: el exceso o deficiencia del peso es perjudicial para la salud.
- Alimentación variada: incluir cada grupo de alimentos en la alimentación, es importante para aportar con cada uno de los nutrientes requeridos.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras: el consumo de este grupo tiene un gran beneficio, ya que aporta con vitaminas y fibra
- Consumir grasa en cantidad moderada: preferir el consumo de aceites vegetales.
- Evitar excesos: evitar un alto consumo de sal y azúcar.

2.2.4 Necesidades nutricionales del adulto.

En cada una de las etapas de ciclo de vida, la alimentación reúne una serie de características indispensables, es decir, debe ser completa, equilibrada, variada e inocua, y cabe recalcar que cada tipo de alimentación no es generalizada, al contrario, es personalizada, adecuándose al estilo de vida de cada uno. Cabe recalcar que debe ser suficiente (INCAP/OPS, 2007, pág. 2).

Los factores que influyen en las necesidades nutricionales son:

- Edad
- Peso
- Temperatura ambiente
- Intensidad y duración del trabajo
- Actividad física adicional
- Problemas frecuentes en la alimentación de la edad.

Hay varios problemas frecuentes en este grupo etario, según Ambrosi & Navarro, (2015):

Omisión de tiempos de comida: hay varias personas que descartan ciertos tiempos de comida, por falta de tiempo, creencias erróneas en mitos como “elimina un tiempo de comida y bajaras de peso”, y esto anterior es perjudicial para la salud debido a que los ayunos prolongados no son recomendados, pues el organismo necesita reponer energía.

Alto consumo de vitaminas y minerales: se ha visto que se ha incrementado el consumo de suplementos vitamínicos. Esta tendencia va aumentando con el pasar de la edad, a pesar de que esto demuestra el desconocimiento en llevar una alimentación completa y variada, lo que beneficia al continuo consumo de vitaminas y nutrientes no naturales.

2.2.5 Preferencias alimentarias del adulto

Las preferencias del adulto no se pueden definir con exactitud, pero, a pesar de esto, estas van ligadas a la edad, sexo, y sobre todo a la sensación de hambre y placer que las personas tienen al momento de comer. Es importante destacar que sus preferencias alimentarias tienen una estrecha relación con su estado de ánimo y costumbres familiares (Pich, 2006).

2.2.6 Actividades del Adulto.

Según (Ambrosi & Navarro, 2015):

Estudios.

Durante la etapa del adulto joven, centralizan la preparación continua para un mejor futuro, o en busca de objetivos o bienestar económico, y esto se debe a que en esta etapa busca sentirse productivo; se siente capaz de todo.

Laboral.

También se ven constantemente relacionados con el ámbito laboral, pues tienen por finalidad el generar ingresos: el reconocimiento; y aumentar profesionalismo y experiencia, lo que les permite generar autosuficiencia, poder igualitario en la toma de decisiones.

Física.

La práctica de ejercicio físico es una actividad que se realiza con frecuencia. Las personas poco a poco le están poniendo mayor interés en mantenerse activos, y buscando acoplarse a lo que disponen. Cabe recalcar que el realizar actividad física no solo repercute en beneficios físicos, ya que también permite mantener un equilibrio psicológico (Lavielle, 2014).

Actividades de recreación.

Esto influye en ampliar su círculo social, sentirse parte de algún grupo y encajar en el mismo, buscando la aceptabilidad, y relacionarse con sexo opuesto o con el mismo sexo.

Sueño.

El tener una vida activa, ya sea con el estudio, trabajo, o múltiples actividades que descarten el sedentarismo: contribuye al cansancio físico y también el cansancio psicológico, provocando así la necesidad de dormir, lo cual también contribuye con un bienestar físico y psicológico, siempre y cuando las horas de sueño sean las adecuadas.

2.2.7 Características del adulto joven

Según (Serrano & Rangel, 2012), la adolescencia superior o adulto joven es una etapa en la cual ya existen tintes de madurez, en la cual entran varias emociones, como la búsqueda de la calma y el equilibrio:

Social.

Hay una gran influencia de medios de comunicación, quedando de lado la unión familiar, a la par de ser condicionados por la televisión, redes sociales, lo cual repercute directamente en la educación de cada uno de los adultos jóvenes, debido a que existe más liberalismo en ciertos aspectos como la elección de su alimentación.

Emocional.

La vida social aumenta, influenciado también por temas profesionales, y el incremento de sus relaciones sociales.

2.3 Percepción del peso corporal.

La percepción del peso corporal es un factor muy importante, debido a que esto influye en el sobrepeso y obesidad, de tal forma que se puede analizar que son varias las personas que tienen una percepción errada acerca de su cuerpo, ya sea sobreestimando su cuerpo o, al contrario, subestimando (Izquierdo, 2014).

2.3.1 Percepción del peso corporal en adultos

La percepción corporal del adulto puede verse influenciada directamente con los estilos de vida individuales, lo cual interviene de manera positiva o negativa. Esto hace referencia a qué tan consciente es el adulto respecto de su cuerpo, y si es de forma positiva, esto puede favorecer en la toma de prevenciones y acciones (Uribe, 2018).

2.3.2 Percepción del peso corporal en el género masculino

La percepción en el género masculino está ligada a su virilidad, es decir, relacionados con la fuerza, musculatura, la actividad física que realizan, y con el cuidado de la salud. Es importante destacar que los hombres se preocupan por estar delgados y tener menos grasa, pero si es importante entender que ellos perciben que sus congéneres comprenden que el

estar con sobrepeso y con mayor porcentaje de grasa, no es sinónimo de salud (Mendieta, 2014).

2.3.3 Enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.

El sobrepeso y la obesidad en la población adulta, se da por un exceso de grasa acumulada lo cual implica un factor preocupante para la salud. Cabe recalcar que la acumulación de grasa en zonas abdominales promueve un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial.

2.4 Métodos para evaluar la ingesta

2.4.1 Cuestionario de frecuencia de alimentos.

Los *Cuestionarios de Frecuencia de Consumo* son una versión más avanzada del método *Historia de la dieta*, el cual está encaminado a evaluar la dieta habitual, preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia (Pérez Rodrigo, Aranceta, Salvador, & Varela Moreiras, 2015).

Tiene algunas ventajas como (O'Conor, Bazán, Gancedo, & Janezic, 2010):

- Permite obtener información del modelo de consumo habitual a largo plazo en poblaciones grandes
- Es un método relativamente barato, rápido, y fácil de aplicar
- Exige un menor esfuerzo por parte del entrevistado, en contraste con otros métodos
- No altera el patrón de consumo habitual y permite extraer información sobre la influencia de la variabilidad estacional o incluso inter-semanal
- Permite tener la información sobre el consumo habitual de un tipo de alimento específico.

2.4.2 Encuesta de comportamientos alimentarios

Las encuestas del comportamiento alimentario son aquellas que tienen como finalidad principal: el analizar distintas formas o hábitos que tienen las personas al momento de comer, principalmente estas encuestas van enfocadas a los trastornos del comportamiento

alimentario, pero también son importantes para analizar signos, pensamientos, y conductas sobre el peso, la comida, y cada uno de estos factores al verse relacionadas (Avellaneda, 2009).

Capítulo III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos del estudio realizado a la muestra de 184 estudiantes que residen en la provincia del Carchi y pertenecen al centro Dienav, referente a los cambios en hábitos alimenticios durante la pandemia, la percepción corporal, frecuencia de consumo, horario, y tipos de comida.

3.1.1 Análisis descriptivo

Se realizó el análisis de las principales variables con el fin de conocer la realidad del grupo objeto de estudio. Estos resultados corresponden a la primera parte de la encuesta, en lo que respecta a: características socio-demográficas, percepción corporal, y frecuencia de consumo de alimentos antes y después de la pandemia.

Tabla 1

Características socio-demográficas de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

Características		Porcentaje
Tipos adultez	Adulto joven	53%
	Adultez media	44%
	Adultez tardía	3%
Estado civil	Casado/a	15%
	Divorciado/a	2%
	Soltero/a	69%
	Unión libre	14%
Género	Masculino	100%
Auto identificación étnica	Afroamericano	3%
	Blanco	7%
	Indígena	5%
	Mestizo	78%
	Negro	7%
Escolaridad	Bachiller	85%
	Básica	7%
	Tecnología	1%
	Tercer nivel	7%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Al analizar los grupos de edades de los estudiantes encuestados del centro Dienav, se identificó que el grupo etario de mayor representación fue la del adulto joven, con el 53%. Al considerar su género, se observó que el 100% representa al masculino.

Adicionalmente, se analizó la escolaridad de la población investigada y se identificó que, de la mayoría de los encuestados, el 85% han alcanzado el bachillerato, esto puede deberse a causa del acceso mínimo que tiene la población para continuar con otros niveles de escolaridad.

Finalmente, se analizó la etnia de la población objeto de estudio, identificando que el 78% se percibe como mestizo, y el estado civil de mayor representación es soltero representado por el 69%.

Tabla 2

Percepción corporal antes y actualmente por grupo de adultos encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

	Adulto joven		Adulthood media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Desnutrición 3	3%	5%				
Desnutrición 2	6%	4%	5%	6%		
Desnutrición 1	48%	13%	38%	15%		
Normal	19%	47%	19%	40%	40%	20%
Sobrepeso	15%	10%	15%	12%	60%	40%
Obesidad 1	6%	8%	10%	15%		
Obesidad 2	1%	9%	10%	6%		20%
Obesidad 3	1%	3%	4%	6%		20%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Por otro lado, al analizar la percepción corporal antes y después de la pandemia, se identificó que, en la tipificación de adultos jóvenes, el porcentaje de mayor representación: es el 48% correspondiente a desnutrición 1, mientras que en la actualidad se evidencia un cambio de percepción normal representado por el 47%. Este mismo último criterio, pero de manera inversa, se refleja en el grupo de adulthood media. Y finalmente, el análisis de adulthood tardía mantuvo una tendencia orientada al sobrepeso, con la particularidad de que el “antes” se encuentra representado con el 60% y el escenario actual representa el 40%, lo que denota que los encuestados identifican un incremento de peso ocasionado por el cambio en sus hábitos alimentarios.

Tabla 3

Frecuencia de consumo de carbohidratos de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

Carbohidratos simples/ carbohidratos complejos	Antes		Actualmente	
	Recuento	%	Recuento	%
[Fruta fresca]	82	36%	60	47%
[Dulces, como las galletas, mermeladas, caramelos...]	22	10%	7	5%
[Refrescos con azúcar , como la coca cola, sprite, fanta, jugos de caja...]	30	13%	13	10%
[Alcohol, cerveza, vino...]	5	2%	6	5%
Total carbohidratos simples	139	61%	86	67%
[Cereales refinados como pan, cereal, galletas]	13	6%	21	16%
[Cereales integrales como pan integral, galletas integrales...]	27	12%	13	10%
[Snacks o comidas saladas, como las papas fritas de funda, cachitos...]	49	21%	9	7%
Total carbohidratos complejos	89	39%	43	33%
Total carbohidratos	228	100%	129	100%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Prosiguiendo con el análisis, se identificó que la frecuencia de consumo de los carbohidratos, mismos que están divididos en simples y complejos, destacando que el más consumido, tanto antes de la pandemia como en la actualidad, son los carbohidratos simples con el 61% antes, y en la actualidad el 67%, mientras que, en los carbohidratos complejos, predomina el consumo de frutas con el 36% antes y en la actualidad el 47%, esto a causa de que el Ecuador tiene una gran variedad y producción de frutas, además de que la dieta de los ecuatorianos, especialmente de los carchenses, es una dieta rica en carbohidratos.

Tabla 4

Frecuencia de consumo de grasas de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

Grasas	Antes		Actualmente	
	Recuento	%	Recuento	%
[Embutidos (salchichas, jamón, mortadela...)]	9	41%	9	47%
[Comida rápida (papas fritas, hamburguesas, hot dog)]	13	59%	10	53%
Total grasas	22	100%	19	100%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Continuando con el análisis de frecuencia de consumo de grasas, se identificó el aumento de consumo en embutidos con el 47% y disminuyendo el consumo de comida rápida con el 53%, esto a causa de que la mayoría de comidas se preparaban dentro de casa.

Tabla 5

Frecuencia de consumo de proteína de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

Proteína vegetal/animal	Antes		Actualmente	
	Recuento	%	Recuento	%
[Verduras y hortalizas]	48	35%	21	21%
Total proteína vegetal	48	35%	21	21%
[Carne (pollo, carne de cerdo, res, conejo, cuy, etc...)]	32	23%	24	24%
[Huevos]	37	27%	31	32%
[Pescado]	6	4%	8	8%
[Lácteos como queso, yogurt, nata...]	15	11%	14	14%
Total proteína animal	90	65%	77	79%
Total proteína	138	100%	98	100%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

En la tabla 5 se analizó la frecuencia de consumo de proteína, misma que se dividió en proteína animal y vegetal, destacando así que, tanto antes como en la actualidad, la proteína animal fue la más consumida con el 79% en la actualidad en relación con la opción antes con el 65%, esto se debe al aumento de preferencias y disponibilidad alimentaria ocasionadas por la pandemia.

De igual manera se evidenció que el consumo de proteína vegetal representado por el 35% que anteriormente se consumía, decreció al 21%, valor que actualmente se consume, datos que reflejan una tendencia de cambios de hábitos alimenticios debido al confinamiento.

Tabla 6

Frecuencia de consumo de agua de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

Agua	Antes		Actualmente	
	Recuento	%	Recuento	%
[Agua*]	108	100%	106	100%
Total agua	108	100%	106	100%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

*sin azúcar añadida

Para terminar el análisis de consumo de alimentos, se identificó que el consumo de agua que se destaca por la similitud de respuestas emitidas antes y en la actualidad, representadas por el 100% cada una, debido a que el agua es un elemento vital que se consume diariamente.

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la segunda parte de la encuesta en la que se hizo referencia a los comportamientos alimentarios del grupo objetivo en diversos escenarios (antes y después de la pandemia).

Tabla 7

Comportamiento alimentario frente a una ventana antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

1.- Cuando pasaba frente a una venta de alimentos:	Adultos jóvenes		Adultez Media		Adultez tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Entraba siempre	10%	10%	15%	7%		
Frecuentemente entraba	71%	77%	49%	69%	40%	60%
Me era indiferente	9%	13%	23%	24%	40%	40%
Sentía grandes deseos de entrar	10%		12%		20%	

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Se analizó el comportamiento alimentario de los grupos de adulto joven, adultez media y tardía frente a una ventana de alimentos, y se identificó que, en los tres grupos de edades, la opción de mayor representación: es la de que “entraba frecuentemente”, en los cuales se identifica un aumento del 71% al 77%, 49% al 69% y 40% a 60% respectivamente.

Esto reflejó un cambio de comportamiento directo dirigido al consumismo de productos.

Tabla 8

Comportamiento alimentario relacionado al hábito de alimentación antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

2.-Su hábito de alimentación consistía en:	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
No existe patrón ordenado de alimentación	13%	8%	7%	7%	40%	40%
Salta frecuentemente las comidas tradicionales sin un orden establecido	1%	5%	4%	2%	20%	
Tres comidas tradicionales y entremeses (media mañana y media tarde)	10%	14%	19%	11%	20%	20%
Tres comidas tradicionales y picar todo el día	7%	9%	5%	3%		
Tres comidas tradicionales, entremeses y picar todo el día			1%	3%		20%
Tres comidas tradicionales	69%	64%	64%	74%	20%	20%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Además, se analizó el comportamiento alimentario relacionado a los hábitos alimenticios, y se destacó que los adultos jóvenes disminuyeron el consumo de tres comidas tradicionales del 69% al 64%, mientras que en la adultez media se identificó una relación inversa, aumentando el consumo del 64% al 74%, esto debido a la modificación de los hábitos ocasionados por la cuarentena, y al cambio de horarios para adaptarse al teletrabajo y otras actividades.

Los integrantes del grupo de adultez tardía no llevan patrones ordenados de alimentación, con un 40% antes y en la actualidad, esto puede ser a consecuencia de un patrón desordenado, y que sus decisiones no se pueden ver influenciadas por las decisiones de sus familiares o demás integrantes de la familia.

Tabla 9

Comportamiento alimentario relacionado a la percepción del consumo de comida antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

3.- Usted consideraba que la cantidad que comía era:	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Igual a los demás	78%	78%	85%	84%	100%	80%
Mayor que la de los demás	14%	8%	10%	4%		
Menor que la de los demás	8%	14%	5%	12%		20%

Fuente: Base de datos del estudio.
Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

En la tabla anterior, se determinó los resultados del comportamiento alimentario relacionado a la cantidad de comida que consumió cada grupo de adultos, llegando así a definir que los porcentajes más representativos son los derivados de la opción “igual a los demás”, ya que la ingesta no ha cambiado en los adultos jóvenes representados por el 78%, mientras que el grupo de adulthood tardía tuvo una reducción ínfima del 85% al 84%, y, para el caso de adulthood tardía, sí hay una disminución notable del 100% al 80%.

Tabla 10

Comportamiento alimentario relacionado al sentarse en la mesa antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

4.- Usted se sentaba en la mesa a comer	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Cuando es la hora determinada para ello	37%	38%	49%	47%	80%	60%
Sólo cuando tiene hambre	14%	11%	10%	21%	20%	20%
Cada que tiene la oportunidad de hacerlo	44%	11%	36%	6%		20%
Frecuentemente sin habérselo propuesto	5%	40%	5%	26%		

Fuente: Base de datos del estudio.
Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Continuando con el análisis dentro del comportamiento alimentario, relacionado con el sentarse en la mesa, se observó que los adultos jóvenes antes de la pandemia,

representados con el 44%, se sentaban a comer cada que ellos podían, mientras que en el ahora lo hacen con frecuencia, sin habérselo propuesto, identificado con el 40%.

En cuanto al grupo de adultez media y adultez tardía, prevalece la opción “cuando es la hora determinada para ello”, siendo en ambos casos con tendencia a la baja, aunque, en el primer caso, se identificó un decrecimiento mínimo del 49% al 47% y, en el segundo caso, una disminución notable del 80% al 60%, esto a consecuencia de que horarios y patrones son más ordenados en contraste a los adultos jóvenes.

Tabla 11

Comportamiento alimentario cuando se realiza otras actividades antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

5.- Comía usted cuando realizaba otras actividades como:	Adultos jóvenes		Adultez Media		Adultez tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Leer o estudiar	14%	13%	7%	4%		
Durante el trabajo	10%	40%	20%	41%	20%	40%
Mirando TV, videos, cine, fútbol, etc.	28%	33%	27%	28%	40%	
Ocasionalmente o nunca.	48%	14%	46%	27%	40%	60%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Los resultados analizados: reflejaron el comportamiento alimentario al momento de realizar otras actividades. En el primer y segundo grupo, antes de la pandemia, manifestó comer “ocasionalmente o casi nunca” mientras realizaba otra actividad con un 48% y 46% respectivamente, pero, en contraste con la actualidad, ahora comen mientras trabajan, representado con el 40 y 41%, lo que clarifica que la pandemia alteró los hábitos alimenticios debido al teletrabajo y demás espacios virtuales generados.

Mientras que, en el tercer grupo, se mantiene los mismos resultados, tanto antes de la pandemia como en la actualidad, con 40% y 60% cada uno, es decir, realiza actividades ocasionalmente o nunca, y esto a causa del tiempo limitado que tienen las personas debido al teletrabajo y tele-estudio.

Tabla 12

Comportamiento alimentario al momento de estar en situaciones especiales, antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

6.- ¿Pensó o sintió grandes deseos de comer en situaciones especiales:	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Siempre	11%	9%	9%	6%	20%	
Frecuentemente	17%	19%	11%	9%		20%
Sólo a veces	21%	24%	36%	33%	60%	80%
Nunca	50%	47%	44%	52%	20%	

Fuente: Base de datos del estudio.
Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

También se analizó el comportamiento alimentario al momento de estar en situaciones especiales y, tanto el grupo de adulto joven y adultez media, manifestaron que nunca han sentido deseos de comer en situaciones especiales, pero las respuestas actuales del primer grupo: reflejaron una disminución del 50% al 47%, contrario al segundo grupo, ya que se denota un crecimiento de la opción “antes” con un 44% a diferencia de la opción “actual”, representada por el 52%.

Además, el tercer grupo manifestó tener deseos de comer en situaciones especiales y los datos revelaron un incremento de 60% a 80% en la opción “solo a veces”, generado por el confinamiento permanente que repercutió en el cambio de hábitos alimenticios.

Tabla 13

Causas del peso corporal relacionado a diversos factores antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

7.- El peso que usted presentaba era el fruto de:	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Dieta constante gracias al consejo de un profesional	6%	9%	5%	6%		
Su alimentación habitual o de costumbre	46%	45%	53%	54%	100%	80%
El cuidado constante que Ud. Pone en lo que come	45%	43%	38%	40%		
Dietas frecuentes y cortas realizadas sin orden médica	3%	3%	4%			20%

Fuente: Base de datos del estudio.
Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Se analizó los principales factores relacionados con el peso, obteniendo que las personas encuestadas, tanto en el primer, segundo y tercer grupo, mantienen su peso como fruto de su alimentación habitual o de costumbre, en los cuales hay un aumento del 53% al 54% en la adultez tardía; disminuciones del 46% al 45% para los adultos jóvenes; y un decrecimiento del 100% a 80% para la adultez tardía.

Tabla 14

Percepción del peso corporal con relación a diversos factores antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

8.- Usted cree que el peso de su cuerpo	Adultos jóvenes		Adultez Media		Adultez tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Se mantiene normal a pesar de su desinterés por él	37%	21%	49%	32%	60%	60%
Lo controla con gran dificultad	10%	14%	14%	14%	20%	40%
Debe ser controlado, pero es incapaz de hacerlo	40%	23%	28%	15%	0%	0%
Es el producto de la atención que pone en él	13%	41%	9%	40%	20%	0%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Dentro del análisis de la percepción del peso ocasionado por varios factores, los adultos jóvenes manifestaron que el peso debe ser controlado, pero se sienten incapaces de hacerlo representado por el 40%, y se registró un aumento al 41 % en la actualidad, ya que manifestaron que el peso es producto de la atención.

En la adultez media, antes de la pandemia, la percepción de que el peso se mantenía normal a pesar de su desinterés: cuenta con el 49 %, mientras que, en la actualidad, se evidenció una disminución al 40% debido a la atención que le presta.

Finalmente, en la adultez tardía, los encuestados manifestaron que la opción de mayor representación “se mantiene normal a pesar de su desinterés por él”, se representó con el 60%, un criterio a causa del desconocimiento de cómo mejorar o innovar su alimentación.

Tabla 15

Comportamiento alimentario al comer antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

9.- Cuando usted estaba comiendo:	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Con frecuencia lo hace en forma automática o inconsciente	20%	18%	28%	19%	20%	40%
Degusta siempre los alimentos y establece su calidad	42%	59%	38%	64%	80%	40%
Realiza cálculos y cuentas sobre su valor y las posibles consecuencias en Usted	38%	22%	33%	17%	0%	20%

Fuente: Base de datos del estudio.

Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Continuando con el análisis del comportamiento alimentario, tanto en la adultez joven, media y tardía, la opción de mayor representación es que: degusta siempre los alimentos y establece su calidad tanto antes como en la actualidad. Sin embargo, en los dos primeros grupos, se identifica un aumento del “antes” a la “actualidad” con los siguientes valores: del 42% al 59%, y del 38% al 64% respectivamente, a diferencia del tercer grupo en el cual se identificó una reducción del 80% al 40%.

Tabla 16

Percepción de hábitos alimenticios antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

10.- Respecto a sus hábitos de alimentación:	Adultos jóvenes		Adulthood Media		Adulthood tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Han sido siempre los mismos desde la infancia	24%	19%	32%	28%	40%	40%
Han cambiado según la época de su vida	39%	27%	41%	37%	60%	40%
Hubo algunas dificultades durante la infancia o	34%	20%	26%	10%		20%

Siempre han sido un problema o no están definidos	3%	34%	1%	25%
---	----	------------	----	-----

Fuente: Base de datos del estudio.
Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

En el análisis de percepción de hábitos alimentarios, en los resultados obtenidos en los grupos de adultez media y tardía, se identificó que la opción de mayor representación: es que sus hábitos han cambiado según la época de su vida, y en cada grupo se identifica una disminución del “antes” a la “actualidad” representada del 41% al 37%, y 60% al 40% respectivamente.

Mientras que, el 39% adultos jóvenes, manifestaron que antes de la pandemia, sus hábitos habían cambiado según la época de su vida, y que, en la actualidad, sus hábitos siempre han sido un problema o no están definidos, representados con el 34%.

Estos resultados reflejan un cambio de percepción de hábitos alimentarios en los tres grupos de edades, a raíz de la pandemia.

Tabla 17

Existencia de estreñimiento antes de la pandemia y actualmente de los encuestados del centro Dienav, marzo 2021.

11.- ¿Sufría usted de estreñimiento?	Adultos jóvenes		Adultez Media		Adultez tardía	
	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente	Antes	Actualmente
Si	11%	11%	10%	7%	20%	20%
No	89%	89%	90%	93%	80%	80%

Fuente: Base de datos del estudio.
Elaborado por: Daniela Martínez, 2021.

Finalmente, se analizó la existencia de estreñimiento, y en los tres grupos, tanto antes como en la actualidad, no han presentado un cambio significativo, ya que la opción no es la de mayor representación. En los adultos jóvenes y el grupo de adultez tardía, no existe variación en el porcentaje 89% y 80% respectivamente. En cuanto a la adultez media, existe una leve variación del 90 al 93%, esta tendencia es a causa de un mayor consumo de verduras y hortalizas.

3.2 Discusión

Los resultados de esta investigación demostraron el aporte real del conocimiento aplicado en el campo del tema analizado, en el cual se indagó y recopiló información a través de los resultados encontrados mediante la elección del tipo de análisis de datos recolectados, los cuales fueron cuantitativos y representados por frecuencias y porcentajes que concluyeron determinando la relación existente alrededor de los objetivos planteados y la interpretación del contexto analizado.

El estudio realizado tuvo como finalidad: el establecer los cambios en hábitos alimentarios, contrastando la realidad actual con la vida antes de la pandemia. Los principales resultados de la investigación se detallan a continuación;

En la percepción corporal antes y en la actualidad, se identificó una tendencia marcada hacia el cambio de opinión referente a su apreciación corporal, ya que en la tipificación de adultos jóvenes, adultez media y adultez tardía, los resultados evidenciaron cómo los participantes (en su gran mayoría) manifestaron pasar de la apreciación correspondiente de desnutrición 1 a normal, de normal a desnutrición 1, y se mantuvo la opción de sobrepeso respectivamente, lo que según (Angely Nicole Díaz Ríos, 2020) se debe a que “el consumo de ciertos productos en exceso no brindan beneficios para la salud y que, por el contrario, repercuten negativamente, generando complicaciones a corto, mediano y largo plazo” en el cuerpo humano y, por ende, en la percepción de sí mismos. Estos resultados se compararon y corroboraron con el estudio denominado “Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia”

Los resultados obtenidos del consumo de carbohidratos simples y complejos, denotan modificaciones alimentarias en el periodo de confinamiento con tendencia hacia el mayor consumo de alimentos saludables. Un alto porcentaje de la población, siendo mayor a la mitad de las personas encuestadas, afirmó aumentar en el consumo de frutas frescas y cereales refinados como pan, cereal y galletas; este comportamiento podría relacionarse a lo manifestado por (Belausteguigoitia, 2014) “un alto porcentaje de la población, siendo mayor a la mitad de las personas evaluadas, afirma que ha aumentado su consumo de frutas y verduras, siendo una valoración positiva, ya que estos alimentos tienen un alto contenido de vitaminas y minerales (...), estos resultados se compararon y corroboraron con el estudio

denominado “Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia”

Al analizar los resultados obtenidos del consumo de grasas, se pudo identificar que se aumentó la ingesta de embutidos en el grupo objeto de estudio y, aunque este dato no se encuentra representado significativamente, se puede afirmar que el consumo de este tipo de grasa fue a diario, lo que refleja un cambio en el hábito alimenticio debido a que, según (Alonso, 2007), quien establece que (...) embutidos y postres deben comerse de forma ocasional con el objetivo de mantener un correcto balance nutricional: estos resultados se compararon y corroboraron con el estudio denominado “Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia”

Un dato a considerarse: es el resultado del consumo de comida rápida que, a diferencia del resto, disminuyeron en su consumo diario. Esto se generó debido a la priorización de otros tipos de alimentos durante el confinamiento y al limitado presupuesto ocasionado por la pandemia, que “generó grandes cambios no solo en el ámbito económico, reduciendo en muchos casos los ingresos de la población, sino que también promovió el cambio en los hábitos alimenticios, incrementando el consumo de ciertos productos” (Angely Nicole Díaz Ríos, 2020). Estos resultados se compararon y corroboraron con el estudio denominado “Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia” que se encontró en este estudio.

Los resultados traslucieron que el consumo de proteína vegetal se redujo en la actualidad, esto podría deberse a que la mayoría de personas basaron su alimentación en comidas o productos de fácil preparación, lo que significó un cambio de hábitos alimenticios, además de que el consumo de la proteína animal aumentó, situación que explica el cambio en la percepción del peso corporal del grupo objetivo. Estos hallazgos son inversamente proporcionales a los obtenidos por la ‘Fundación Iberoamericana de Nutrición en España’, quien manifiesta que “las modificaciones en el consumo alimentario que se han observado son el reflejo de una mayor concienciación hacia un incremento del interés en aumentar el consumo de hortalizas, legumbres (...), así como limitar la ingesta de productos con un alto contenido en grasas, azúcares y sal.” (FINUT, 2020).

Al analizar los resultados de cambios alimentarios y consumo de alimentos en situaciones o factores exógenos como: visita o paseos por sitios de distribución de comidas; hábitos en la ingesta de alimentos; percepción de cantidad comida consumida; consumo de alimentos en el desarrollo de otras actividades; comportamiento alimentario en situaciones especiales; causas y percepción del peso corporal; y existencia de estreñimiento antes de la pandemia y en la actualidad, se evidenció la situación cambiante, ya sea de disminución o aumento porcentual, en cada una de las variables, esto a causa de que la pandemia COVID-19 conllevó a la adaptación del grupo objetivo al teletrabajo y tele-educación, además de la limitación de ingresos y la ausencia de productos fronterizos, que también generó la modificación de los hábitos alimentarios en frecuencia y tipo de productos consumidos.

La principal debilidad al realizar el estudio: fue la limitada información contextual de los efectos ocasionados por la pandemia del COVID-19, debido a que no se contaba con datos eminentemente relacionados al tema planteado. Sin embargo, la principal fortaleza fue haber utilizado la metodología adecuada, lo que permitió levantar información de primera mano, misma que fue validada a través de herramientas estadísticas apropiadas, evitando un posible sesgo en la información recolectada. En adición, fue de gran ventaja tener un acercamiento directo con el grupo objetivo participante, puesto que permitió constatar la validez de los resultados obtenidos para así llegar a las conclusiones obtenidas.

CONCLUSIONES

- Considerando la información recolectada y el análisis realizado de la misma, se puede concluir que el grupo objetivo, durante la cuarentena por la crisis del COVID-19, presentó dificultades económicas considerables que contribuyeron a una pérdida de rutina respecto al cambio de hábitos alimenticios, siendo que se identificó un aumento en el consumo de alimentos y bebidas durante dicho periodo, como se observó en las tablas de datos y en el análisis descriptivo.
- Se identificó que la percepción corporal en cada una de las tipificaciones, fue un dato variante, ya que el porcentaje en adultos jóvenes paso del 48% correspondiente a desnutrición 1 al 47% de percepción a normal. Este mismo criterio, pero de manera inversa, se refleja en el grupo de adultez media, el cual aumentó del 38% al 40% y en la adultez tardía se identificó una disminución de la percepción al sobrepeso del 60% al 40%. Estos datos determinaron la existencia de un cambio de percepción

corporal ocasionada por el confinamiento, y, por los hábitos alimentarios del grupo objetivo.

- Dentro del comportamiento del grupo objetivo, se identificó que los adultos jóvenes disminuyeron el consumo de tres comidas tradicionales del 69% al 64%, mientras que, en la adultez media, se identificó una relación inversa, aumentando el consumo del 64% al 74%. Esto a causa de la modificación de hábitos alimenticios como efecto de la cuarentena y el cambio de horarios para adaptarse al teletrabajo y otras actividades virtuales.
- El consumo de proteína identificado, demuestra la variabilidad en los resultados, tanto para la proteína animal y vegetal, destacando que el consumo de la proteína animal aumento del 65% a 79%, en defecto al aumento de preferencias y disponibilidad alimentaria ocasionadas por la pandemia. De igual manera, se evidenció una disminución del consumo de proteína vegetal del 35% al 21%: ambos datos reflejaron una tendencia de cambios de hábitos alimenticios debido al confinamiento.
- Dentro del grupo objetivo se disminuyó el consumo de proteína vegetal, del 35% al 21%, datos que reflejaron una tendencia de cambios de hábitos alimenticios debido al confinamiento.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar un estudio de similares características el cual tenga como grupo objetivo: al género femenino, con la finalidad de contrastar resultados, los cuales puedan analizarse y, de esta manera, definir los principales cambios alimenticios en toda la población carchense, a causa de la pandemia del COVID-19.
- Realizar un estudio de hábitos alimentarios post-pandemia en la provincia del Carchi, para así evaluar los cambios generados y compararlos con un determinado grupo objetivo, lo que permitirá desarrollar medidas de promoción en hábitos de alimentación saludables.

- Se recomienda que el enfoque de este estudio: sirva de guía para futuras investigaciones, con el fin de evitar cometer errores en el presente estudio, debido al limitado acceso a información sobre el tema tratado.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, A. (28 de Abril de 2020). *El coronavirus en los tiempos del ecuador*. Obtenido de Análisis Carolina: <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/04/AC-23.-2020.pdf>

Alberto, L. (2000). *Comportamiento alimentario*. Obtenido de desarrollo, validez y fiabilidad de una encuesta: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v29n1/v29n1a04.pdf>

Alonso, A. A. (2007). *Manual práctico de Nutrición en Pediatría*. Obtenido de https://www.murciaeduca.es/cpsantiagoapostolabaran/sitio/upload/Manual_practico_de_nutricion_en_Pediatria.pdf#page=17

Álvarez, R., del Rosario, G., Vázquez, M., Altamirano, L., & Gualpa, M. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Ciencias medicas de Pinar del Río*, 852-859. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>

Ambrosi, I., & Navarro, M. (2015). *Nutrición en el adulto joven*. Obtenido de Instituto Superior de Educación Física: https://isfd86-bue.infed.edu.ar/sitio/metodologia-de-investigacion-en-ef/upload/Nutricion_adulto_joven.pdf

Arias, V. (Mayo de 2015). *Caracterización de las familias en la frontera andina norte del ecuador*. Obtenido de Universidad Central Del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4745/1/T-UCE-0006-145.pdf>

Avellaneda, S. (2009). *Trabajo de Grado*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8332/tesis304.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Angely Nicole Díaz Ríos, N. D. (2020). *Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento*

obligatorio en Colombia. Obtenido de <https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/10266/diazangely2020.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Benalcázar, W. (16 de Marzo de 2020). *El puente de Rumichaca, que conecta a Ecuador y Colombia, fue cerrado este lunes 16 de marzo.* Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/actualidad/cierre-puente-rumichaca-frontera-coronavirus.html>

Benarroch, A., Perez, S., & Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas Aplicación y validación de un instrumento. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1219-1232. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>

Belausteguigoitia, B. F.-H. (2014). *Guías alimentarias y de actividad física. Consejo Nacional de Ciencia y Biología.* Obtenido de <https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/10266/diazangely2020.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Cabezas, R. (06 de Septiembre de 2020). *Ecuador: En Tulcán hay expectativa ante el aviso de una reapertura fronteriza con Colombia luego de relajar restricciones por el COVID-19.* Obtenido de El universo: <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/09/06/nota/7967344/ecuador-tulcan-hay-expectativa-ante-aviso-reapertura-fronteriza>

Carlosama, E. (2020). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos de la parroquia piartal, cantón montufar, provincia del carchi.* Obtenido de Universidad Técnica Del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10160/2/06%20NUT%20348%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

COE NACIONAL. (2021). *Comite de Operaciones de Emergencia Nacional*.
Obtenido de COE NACIONAL .

Cordera, R., & Provencio , E. (2020). *Cambiar el rumbo: el desarrollo tras la pandemia*.

México: Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de

http://patrimoniobiocultural.com/archivos/docs/Cambiar_rumbo.pdf#page=196

Cruz, M. J. (2013). *Hábitos Alimentarios Y Actividad Física Y Su Relación Con El Sobrepeso Y Obesidad En Los Trabajadores De Las Estaciones Del Terminal Marítimo Onshore Y Offshore De Esmeraldas De Ocp*. Obtenido De Pontificia Universidad Católica Del Ecuador:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7519/8.29.001742.pdf?Sequence=4&isallowed=y>

Deike U.Lüdtke. (2021). Increase in Daily Household Water Demand during the First Wave of the Covid-19 Pandemic in Germany. *Water*, 13-260. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/348673189_Increase_in_Daily_Household_Water_Demand_during_the_First_Wave_of_the_Covid-19_Pandemic_in_Germany

Ensanut. (2011). *Ensanut*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf

Espol. (04 de Abril de 2018). *Características sociodemográficas de la provincia del Carchi*. Obtenido de <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/5979/34/CAPITULO%201.pdf>

FAO. (2020). *Seguridad Alimentaria Bajo la pandemia del covid 19*. Obtenido de
FAO: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf

Hidalgo, F. (2020). *Problemática alimentaria y crisis sanitaria en Ecuador*.
Obtenido de CLACSO: <https://www.clacso.org/problematika-alimentaria-y-crisis-sanitaria-en-ecuador/>

Ibero. (2018). *Historia Clínico-Nutricional*. Obtenido de
https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Anexo1Formato.pdf

INCAP/OPS. (05 de Febrero de 2007). *Alimentación en edad adulta*. Obtenido de
contenidos actualizados de nutrición y alimentación :
https://www.paho.org/nic/index.php?Option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235

Izquierdo, O. P. (2014). Percepción de la imagen corporal y prácticas alimentarias
entre indígenas Mayas de Yucatán, México. *Scielo*. Obtenido de
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v41n4/art06.pdf>

Lavielle, P. (2014). *Actividad física y sedentarismo*. Obtenido de
<https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2014.v16n2/161-172>

Mariño, A., Nuñez, M., & Ibis, A. (2016). Alimentación Saludable. *Healthy Nutrition*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Mendieta, G. (2014). Percepción de cuerpo e imagen corporal masculina: una
revisión narrativa. *Fundación universitaria*, 17-30. Obtenido de Cuadernos
Hispanoamericanos de Psicología.

Mena, C. (2002). *Habitos alimenticios*. Obtenido de file:///C:/Users/hp/Downloads/hbitosyconocimientososenfuncindeimc.pdf

Meshh. (2009). *Adultos*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/68055815>

Ortega, M. (2020). Efectos del Covid-19 en el comportamiento del consumidor: Caso Ecuador. *Scielo*, 1390-6291.

Pich, J. (2006). Evolución de las preferencias alimentarias: un estudio en la población escolarizada de Mallorca de 11 a 18 años. *Rev Española de Nutrición Comunitaria*, 100-107. Obtenido de <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Evolucion.pdf>

Ramírez, I. S. (2015). Alimentación y hábitos alimentarios de la población en la Zona 1 del Ecuador: aportaciones a la identidad cultural andina y de América Latina. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 1135-3074. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_4_2015_Sarmiento.pdf

Riba, M. (2002). *FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS*. Obtenido de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/5632/mrs1de4.pdf?Sequence>

Sarango, J. C. (Abril de 2018). “*hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón gonzanamá, parroquia nambacola, durante el periodo agosto 2017*”. Obtenido de Pontificia Universidad Católica Del Ecuador: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15031/DISERTACI%C3%93N%20CAROLINA%20GALLEGOS.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Santilán, A., & Palacios, E. (2020). Caracterización epidemiológica de Covid-19 en Ecuador. *Interamerican journal of medicine and health*, 1-4.

SENPLADES. (2018). *Mitigación al cambio climático a través de la educación ambiental no formal*. Obtenido de Gobierno Autonomo Descentralizado De La Provincia Del

Carchi: <http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2018/07/GESTION-AMBIENTAL-CARCHI.pdf>

Serrano, J., & Rangel, E. (29 de Septiembre de 2012). *LA TRANSICIÓN ADOLESCENTE Y LA EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20personalidad/Curso%2012-13/Apuntes%20Tema%201%20La%20transicion%20adolescente%20y%20la%20educacion.pdf>

Soto, N. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes. *Scielo*, 2269-2275. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/48originalotros02.pdf>

Summerton, S. A. (2020). Implications of the COVID-19 Pandemic for Food Security and Social Protection in India. *SAGE Journals*, 333-339. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0973703020944585>

Talleri, A. C. (2021). *Universidad Peruana Cayetano Heredia*. Obtenido De Estado Del Arte Sobre El Conocimiento Y La Investigación: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9098/Estado_marinosgirald_o_Julissa.pdf?Sequence=1&isallowed=y

Toda una Vida. (2020). *Evaluación Socioeconómica*. Obtenido de Ecuador: [Eval-Soc-Econ-10-Dic-ok.pdf](#)

Troncoso, C. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Scielo*. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>

Toxqui, L., Diaz, A., & Vaquero, M. (2015). *Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para valorar la calidad de la dieta en la prevención de la deficiencia de hierro*. Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/9323.pdf>

UPCCA. (2017). *Los hábitos*. Obtenido de que son y como se forman: <http://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-HÁBITOS.pdf>

Uribe, R. (2018). Percepción del peso corporal y de la probabilidad de desarrollar obesidad en adultos mexicanos. *Scielo*. Obtenido de <https://doi.org/10.21149/8822>

Villegas, M. (2020). Pandemia de COVID-19: pelea o huye. *EXP MED*, 3-4. Obtenido de <http://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/download/424/250>

Yela, M. V. (2016). “*dinámica de los patrones espaciales en la frontera agrícola papera. Área de estudio: zona de páramo en las parroquias: la libertad, el ángel y san isidro del cantón espejo en la provincia del carchi, ecuador.*”. Obtenido de Pontificia Universidad Católica Del Ecuador: <file:///C:/Users/FENIX/Downloads/Din%C3%a1mica%20de%20los%20patrones%20espaciales%20en%20la%20frontera%20agr%C3%adcola%20papera.%20%C3%81rea%20de%20estudio%20zona%20de%20p%C3%a1ramo%20en%20las%20parroquias%20la%20Libertad,%20El%20%C3%81ngel%20y%20San%20Is>

ANEXOS

Anexo N° 1 Consentimiento informado

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

Título de la investigación: Cambios en hábitos alimentarios durante la pandemia.

El objetivo de esta investigación: Analizar los cambios en la alimentación que se generaron tras el periodo de cuarentena en la provincia de Carchi desde el mes de marzo del 2020, en centro de capacitación Dienav en adultos jóvenes de 18-55 años.

Su participación: Contestar un cuestionario online de 10 minutos.

Sin riesgos: No existe ningún riesgo anticipado asociado a participar en este estudio, más allá de aquellos relacionados con ver una pantalla de computador/celular durante 10 minutos y contestar un cuestionario sobre la información que verá en pantalla.

Beneficios: Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre los cambios en la alimentación. Al finalizar se realizará una charla informativa de nutrición y se emitirá un certificado de participación.

Confidencialidad: Toda opinión o información que Ud. nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlo. Sus datos serán resguardados en un archivo digital al que sólo tendrá acceso mediante clave el investigador. Los datos sólo serán usados para la presente investigación.

Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario.

Contacto: Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar a la creadora de esta investigación estudiante de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, al siguiente email: damartineze@puce.edu.ec

¿Está Ud. dispuesto a completar el cuestionario que le presentaré a continuación? Si es así, por favor haga clic en el botón respectivo:

ACEPTO PARTICIPAR

NO ACEPTO

Anexo N° 2 Encuesta de recolección de datos generales

(Ibero, 2018):

HISTORIA CLÍNICO-NUTRIOLÓGICA Fecha: _____ DATOS PERSONALES: Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Estado Civil: _____ Escolaridad: _____ Teléfono _____ (E-mail) _____
--

Anexo N° 3 Percepción del peso corporal

Seleccione cuál cree que se parece más a su cuerpo (Izquierdo, 2014):

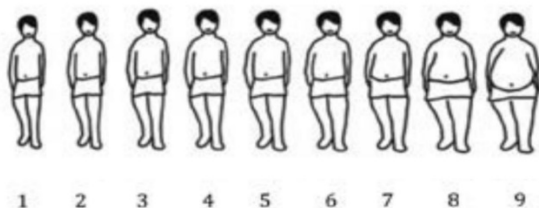


Tabla de interpretación
Modelo 1 Desnutrición 3
Modelo 2 Desnutrición 2
Modelo 3 Desnutrición 1
Modelo 4 Normal
Modelo 5 Sobrepeso
Modelo 6 Obesidad 1
Modelo 7 Obesidad 2
Modelo 8 y 9 Obesidad 3

Anexo N° 4 Frecuencia de consumo de alimentos

(Toxqui, Diaz, & Vaquero, 2015):

Junto a cada alimento colocar la numeración

Alimento	Frecuencia
Fruta fresca	Todos los días
Verduras hortalizas	Tres o más veces por semana, pero no es diario
Carnes	Una o dos veces por semana
Huevos	Menos de una vez por semana
Pescados	Nunca o casi nunca
Lácteos	
Embutidos	
Comida rápida	
Cereales refinados	
Cereales integrales	
Dulces o bollerías	
Refrescos azucarados	
Snacks	
Bebidas alcohólicas	
Agua sin azúcar añadida	

Anexo N° 5 Encuesta de comportamiento alimentario

(Alberto, 2000):

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO (ECA)
Responder las siguientes preguntas con total sinceridad:
1.- Cuando pasa frente a una venta de alimentos: A) entra siempre B) frecuentemente entra C) Siente grandes deseos de entrar, pero se resiste D) Le es indiferente
2.- Su hábito de alimentación consiste en: A) Tres comidas tradicionales B) Tres comidas tradicionales y entremeses (media mañana y media tarde) C) Salta frecuentemente las comidas tradicionales sin un orden establecido D) No existe un patrón ordenado de alimentación E) Tres comidas tradicionales y galguitar o picar todo el día. F) Tres comidas tradicionales, entremeses {media mañana y/o media tarde} o picar todo el día.
3.- Usted considera que la cantidad que come usualmente es: A) Igual a la de los demás B) Menor que la de los demás C) Mayor que la de los demás

<p>4.- Usted se sienta a la mesa a comer:</p> <p>A) Cuando es la hora determinada para ello</p> <p>B) Sólo cuando tiene hambre</p> <p>C) Cada que tiene la oportunidad de hacerlo</p> <p>D) Frecuentemente sin habérselo propuesto</p>
<p>5.- Come Usted cuando realiza otras actividades como:</p> <p>A) Leer o estudiar</p> <p>B) Durante el trabajo</p> <p>C) Mirando TV, videos, cine, fútbol, etc.</p> <p>D) Ocasionalmente o nunca.</p>
<p>6.- Piensa o siente grandes deseos de comer en situaciones especiales: reuniones de trabajo, momentos difíciles, cuando tiene que tomar decisiones, después de una comida, exámenes, ¿conferencias?</p> <p>A) Siempre</p> <p>B) Frecuentemente</p> <p>C) Sólo a veces</p> <p>D) Nunca</p>
<p>7.- El peso que Usted presenta es el fruto de:</p> <p>A) Dieta constante gracias al consejo de un profesional</p> <p>B) Su alimentación habitual o de costumbre</p> <p>C) El cuidado constante que Ud. Pone en lo que come</p> <p>D) Dietas frecuentes y cortas realizadas sin orden médica</p>
<p>8.- Usted cree que el peso de su cuerpo</p> <p>A) Se mantiene normal a pesar de su desinterés por él</p> <p>B) Lo controla con gran dificultad</p> <p>C) Debe ser controlado, pero es incapaz de hacerlo</p> <p>D) Es el producto de la atención que pone en él</p>
<p>9.- Cuando Usted está comiendo:</p> <p>A) Con frecuencia lo hace en forma automática o inconsciente</p> <p>B) Degusta siempre los alimentos y establece su calidad</p> <p>C) Realiza cálculos y cuentas sobre su valor y las posibles consecuencias en Usted</p>
<p>10.- Respecto a sus hábitos de alimentación:</p> <p>A) Han sido siempre los mismos desde la infancia</p> <p>B) Han cambiado según la época de su vida</p> <p>C) Hubo algunas dificultades durante la infancia o adolescencia</p> <p>D) Siempre han sido un problema o no están definidos</p>
<p>11.- Sufre Usted de estreñimiento?</p> <p>Si</p> <p>No</p>