

Hábitos alimentarios asociados a la emergencia sanitaria Covid-19 en adultos chilenos

Dominique Veillon¹ , Sofía Saldías¹ , Nicole Saba¹ , Victoria Halabí¹ ,
Constanza Neira Urrutia² , Diamela Carías¹ .

Resumen: **Hábitos alimentarios asociados a la emergencia sanitaria Covid-19 en adultos chilenos**
Introducción. El brote de COVID-19 generó cambios significativos en los hábitos alimentarios asociados a las medidas de confinamiento y distanciamiento social. **Objetivo.** Evaluar los hábitos alimentarios asociados a la emergencia sanitaria COVID-19 en adultos chilenos durante el año 2020. **Materiales y Métodos.** Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en adultos chilenos seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó una encuesta validada por juicio de expertos, que incluyó preguntas sobre características sociodemográficas, ingesta habitual de alimentos y percepción de cambios de hábitos alimentarios durante el confinamiento. **Resultados.** Participaron 4.346 adultos chilenos con una edad promedio de $35,8 \pm 13,9$ años, predominantemente residentes urbanos (94,3%) y mujeres (75,1%). Se observó un aumento en el abastecimiento de alimentos en los hogares durante el confinamiento. La mayoría de los participantes manifestó que mantuvo o aumentó el consumo de verduras, frutas, lácteos, pescado y legumbres. Sin embargo, la ingesta de alimentos saludables no alcanzó las recomendaciones nutricionales establecidas. Adicionalmente, se encontró un aumento en el consumo de dulces. **Conclusiones.** Este estudio revela los efectos del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en los hábitos alimentarios de los adultos chilenos, donde un porcentaje considerable de la población no cumplió con las recomendaciones de una dieta equilibrada según las guías alimentarias chilenas. El aumento en el consumo de algunos alimentos poco saludables puede tener implicaciones en la salud y el estado nutricional. Es necesario fomentar una alimentación equilibrada durante situaciones de crisis como esta pandemia. **Arch Latinoam Nutr 2023; 73(4): 265-275.**

Palabras clave: COVID-19, cuarentena, pandemia, hábitos alimentarios, consumo de alimentos, chilenos.

Abstract: Eating habits associated with the Covid-19 health emergency in Chilean adults. Introduction. The COVID-19 outbreak has led to significant changes in dietary habits due to confinement and social distancing measures. **Objective.** To assess the dietary habits associated with the COVID-19 health emergency among Chilean adults during the year 2020. **Materials and methods.** An observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted on Chilean adults selected through non-probabilistic convenience sampling. A survey validated by expert judgment was used, including questions on sociodemographic characteristics, usual food intake, and perceived changes in dietary habits during confinement. **Results.** A total of 4,346 Chilean adults participated in the study, with an average age of 35.8 ± 13.9 years, predominantly urban residents (94.3%), and female (75.1%). An increase in household food supplies during confinement was observed. Most participants reported maintaining or increasing their consumption of vegetables, fruits, dairy, fish, and legumes. However, the intake of healthy foods did not meet the established nutritional recommendations. Additionally, there was an increase in the consumption of sweets. **Conclusions.** This study reveals the effects of COVID-19 confinement on the dietary habits of Chilean adults, where a considerable percentage of the population did not comply with the recommended balanced diet according to Chilean dietary guidelines. The increased consumption of some unhealthy foods may have implications for health and nutritional status. It is essential to promote balanced eating during crisis situations like this pandemic. **Arch Latinoam Nutr 2023; 73(4): 265-275.**

Keywords: COVID-19, quarantine, pandemic, dietary habits, food consumption, Chilean adults.

Introducción

A finales de diciembre de 2019, el brote del coronavirus (COVID-19) en China se convirtió en una pandemia, lo que llevó a los diferentes países a implementar rigurosos protocolos sanitarios y medidas de distanciamiento social, incluyendo el confinamiento, forzando a millones

¹Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad del Desarrollo. Concepción-Chile. ² Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad del Desarrollo. Concepción-Chile.

Autor para la correspondencia: Diamela Carías, e-mail: d.cariasdefranco@udd.cl.



de personas a permanecer en sus hogares (1). El confinamiento, puede influir de manera importante en el estilo de vida, especialmente en la dieta y la actividad física (2). En Chile, al igual que otros países de la región y del mundo, el Gobierno Nacional dispuso el aislamiento social preventivo y obligatorio (cuarentena) para evitar la circulación y el contagio del virus SARS-CoV-2 a partir del día 20 de marzo de 2020 (3).

La situación de estrés asociada al aislamiento, la incertidumbre, el esfuerzo por tratar de alcanzar un abastecimiento de alimentos en el hogar para un período de tiempo imposible de predecir, y una mayor oportunidad para consumir alimentos, son algunos ejemplos de factores que pudieron influir en el comportamiento alimentario y propiciar dietas poco saludables (4).

En este sentido, el aislamiento y el confinamiento impuestos por la pandemia, pudo conducir a que las personas experimentaran diferentes emociones negativas como la apatía, la frustración, el miedo, la ansiedad, la inquietud y el aburrimiento, que, a su vez, pudieron afectar el consumo de alimentos (cantidad, calidad, frecuencia) (5).

Por otro lado, la literatura científica no ha demostrado que la alimentación, por sí misma, pueda evitar o aliviar la infección por coronavirus o por cualquier otro virus, pero es bien reconocido el papel beneficioso de la nutrición tanto en el desarrollo como en el mantenimiento del sistema inmune; además, una deficiencia nutricional puede comprometer el estado de inmunocompetencia (6).

Algunos estudios han mostrado que el confinamiento debido a la pandemia por COVID-19, se ha asociado a cambios en los hábitos y comportamientos alimentarios, manifestados por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente dulces de bajo valor nutricional y densamente calóricos, que se han acompañado por cambios en el peso corporal (7).

Teniendo en cuenta que un índice de masa corporal más alto se ha asociado con una

mayor gravedad de COVID-19, así como con otras infecciones (8), una estrategia importante en salud bajo estas condiciones es tratar de disminuir los hábitos dietéticos potencialmente perjudiciales en la población durante el confinamiento, especialmente en aquella con sobrepeso u obesidad (9).

Partiendo de estas inquietudes, el objetivo de este trabajo fue evaluar los hábitos alimentarios asociados a la emergencia sanitaria Covid-19 en adultos chilenos en el año 2020, con el fin de colaborar en la generación de estrategias en respuesta a este tipo de crisis y su impacto en la salud y el estado nutricional.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, observacional y de corte transversal en adultos chilenos, provenientes de diversas regiones del país durante la pandemia por COVID-19, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. En cuanto a los criterios de selección, se incluyeron a hombres y mujeres con edades entre los 18 y 65 años, que aceptaron participar de forma voluntaria en la investigación, y se excluyeron a las mujeres embarazadas y nodrizas, ya que las necesidades nutricionales son mayores con relación a otras etapas del ciclo vital. La investigación se llevó a cabo siguiendo los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (10). Se solicitó el consentimiento de los participantes, utilizando el formato recomendado por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, y se aseguró la confidencialidad y anonimato de identidad.

La obtención y recolección de datos se realizó mediante una encuesta diseñada por las autoras y validada por un juicio de 5 expertos con un coeficiente K de competencia en promedio de 0,88. Una vez validada la encuesta, se realizó un pilotaje considerando a 25 personas con el propósito de verificar la comprensión de cada una de las preguntas contenidas en la encuesta, para luego proceder a modificar las respectivas observaciones detectadas por los encuestados. La encuesta incluyó preguntas de opción múltiple sobre características sociodemográficas de los participantes (género, edad, residencia, nivel de estudios, etc.), ingesta habitual de alimentos y su percepción de modificación durante el período de confinamiento. Para analizar la ingesta alimentaria habitual de la

población, se tomaron como referencia las Guías Alimentarias para la población chilena (11). Para ello, se preguntó la cantidad de porciones incorporadas diarias o semanales de cada grupo de alimentos. Para evaluar la percepción de modificación de ingesta durante el aislamiento, se solicitó a los participantes que seleccionaran, para cada grupo de alimentos, las opciones: a) se ha mantenido el consumo, b) se ha disminuido el consumo, o c) se ha aumentado el consumo. La encuesta fue autoadministrada a través de la plataforma Google Forms, y compartida mediante correo electrónico y redes sociales como Facebook, Instagram, WhatsApp y Twitter. Estuvo disponible desde el día 19 de junio al 3 de julio del 2020 (semanas 15, 16 y 17 de confinamiento en Chile).

Los datos obtenidos fueron codificados y posteriormente analizados con el software SPSS v.25. Las variables cualitativas se expresaron en frecuencia y porcentajes, y las variables cuantitativas en media y desviación estándar.

Resultados

La población de estudio comprendió un total de 4.346 participantes, entre 18 y 65 años principalmente residentes urbanos (94,3%). La Región del Bío Bío concentró el 64,9% de los encuestados, seguido por la Región Metropolitana con el 17,3%, mientras que el resto (17,8%), se ubicó en otras regiones del país. La edad promedio fue de $35,8 \pm 13,9$ años y el 67% de la muestra se situó entre los 21,9 y 49,7 años, en su mayoría adultos jóvenes y mujeres; éstas últimas representaron el 75,1% de los encuestados.

Un elevado porcentaje (83,6%) de la población estudiada se concentró en un nivel de escolaridad de estudios superiores, 9,8% contaba con educación técnica, y el resto, comprendió adultos con educación básica o media completa o incompleta. En cuanto a la ocupación previo a la pandemia, la mayor parte de los encuestados eran empleados dependientes, ya sea de sectores públicos o privados, abarcando un 40,6%, seguido de estudiantes con un 35,4%.

La modalidad de ocupación durante la pandemia más frecuente fue vía online con un 57,7% de la población estudiada, seguido de un 16,4% que no se encontraba realizando su ocupación en ese momento y el 25,9% se encontraba realizando sus ocupaciones mediante otros tipos de modalidades

(presencial con horario normal, presencial con horario sujeto a cambios, o semipresencial). En cuanto a los ingresos, un 61,6% de la población de estudio tenía ingresos mensuales familiares sobre 1 millón de pesos, seguido de un 19% con ingresos entre el sueldo promedio al año 2020 (580.000 pesos) y 1 millón de pesos; mientras que el 10,3% tenía un ingreso sobre el sueldo mínimo (320.000 pesos aprox.) y bajo el promedio, el 5,3% estaba bajo el sueldo mínimo, y solo un 3,8% no recibió ingresos durante el periodo de confinamiento asociado a la pandemia COVID-19.

Un 45,5% de la población encuestada se encontraba pasando el distanciamiento social con su familia incluyendo padres, hermanos, abuelos y tíos, mientras que un 38,7% se encontraba pasando el distanciamiento social con su familia sólo incluyendo hijos. Con relación a las semanas de confinamiento social, un 29,1% refirió a lo menos llevar 15 semanas de cuarentena, seguido de un 26,1% con 13 – 14 semanas, mientras que el 44,8% llevaba un menor número de semanas en cuarentena.

En cuanto al abastecimiento de alimentos, el 54,4% de la población indicó haber aumentado la periodicidad de abastecimiento durante este periodo; un 14% declaró haber aumentado la frecuencia en los pedidos de comidas preparadas, y un 27,5% indicó que sus pedidos fueron menos saludables (pizzas, completos, sándwich, hamburguesas, empanadas, repostería, etc.), mientras que sólo un 4,3% refirió que fueron más saludables (tabla 1).

En relación con la percepción sobre la modificación de la cantidad de consumo diario de alimentos, un 44,7% refirió haber aumentado su consumo levemente, un 21,7% considerablemente y 18,5% no percibió cambios. Respecto a la frecuencia de hambre, se evidenció que un 35% reportó sentir hambre sólo en los horarios de comida establecidos, seguido de un 20,8% que sentía más hambre durante las noches.

Tabla 1. Abastecimiento de alimentos de la población estudiada durante el confinamiento COVID-19

	n= 4.346	Frecuencia	Porcentaje
Aumento compra alimentos			
No		1982	45,6
Si		2364	54,4
Frecuencia de pedidos de comida preparada			
He aumentado los pedidos de comidas preparadas a la semana		609	14,0
He disminuido los pedidos de comidas preparadas a la semana		646	14,9
No ha habido cambios ya que siempre he pedido		354	8,1
Nunca lo he hecho		929	21,4
Rara vez realizo pedidos de comidas preparadas		1808	41,6
Tipo de pedido de comida preparada			
Iguales a los pedidos anteriores a la cuarentena		2038	46,9
Más saludables		186	4,3
Menos saludables		1193	27,5

Un 37,7% de la población declaró que su alimentación era igual de saludable que previo a la pandemia, mientras que un 22,6% refirió que no era más saludable. En cuanto a las estructuras de horarios de comidas diarias, un 36,8% refirió tomar desayuno, almuerzo, once/cena, mientras que un 27,9% reveló tomar desayuno, almuerzo, once/cena más picoteos. Paralelamente, un 33,2% de los encuestados declaró que nunca revisa los sellos “Altos en” al momento de comprar, y un 29,5% los revisa sólo a veces. En la tabla 2 se puede observar el detalle de las características del consumo de alimentos por parte de los encuestados.

Con respecto al consumo de verduras, el 87,4% declaró haber mantenido o aumentado su consumo, sin embargo, un 59,2% no cumple con las recomendaciones de las guías alimentarias chilenas. Para el consumo de frutas la dinámica fue similar, en su mayoría se mantuvo (58%) y un 20,8% lo aumentó, pero hay un 21,1% de la población que refirió haber disminuido el consumo de frutas durante este periodo. Pese a que el consumo mayoritariamente se

mantuvo, el 50,9% de las personas consumió frutas menos de 2 veces al día y un 8,4% no las consumió. En cuanto al consumo de legumbres, la mayoría de la población mantuvo y aumentó su consumo, con un 53,1% y 38,9% respectivamente; sólo un 8% de la población disminuyó el consumo durante este tiempo. Adicionalmente, más de la mitad de las personas (52,8%) consumió legumbres 2 o más veces a la semana (tabla 3).

Respecto al consumo de lácteos, un 65,6% mantuvo el consumo habitual y un 20% refirió haber aumentado el consumo durante el periodo de pandemia, pero, aun así, sólo el 19,5% consumió lácteos 3 veces al día, y un 63,8% presentó un consumo menor (tabla 5). En relación con el consumo de pescado, el 55,8% de la población mantuvo su consumo, un 23% lo disminuyó y un 24,1% lo aumentó; sin embargo, un 13% de las personas no consumió pescado y un 55,5% lo consumió menos de 2 veces a la semana (tabla 4).

Por otra parte, la mayoría de los encuestados declaró mantener el consumo de sal durante el periodo de pandemia (81,1%), donde sólo un 7,7% indicó que aumentó su consumo. Con relación a los dulces, el fenómeno fue totalmente opuesto, ya que el porcentaje mayor correspondió a un aumento en

Tabla 2. Características del consumo de alimentos de la población estudiada durante el confinamiento COVID-19

n= 4.346	Frecuencia	Porcentaje
Modificación de cantidad de consumo diario		
No, no ha cambiado	803	18,5
Sí, ha aumentado considerablemente	943	21,7
Sí, ha aumentado levemente	1944	44,7
Sí, ha disminuido considerablemente	130	3,0
Sí, ha disminuido levemente	526	12,1
Frecuencia de hambre		
Cada 2 horas	646	14,9
Más en la mañana	164	3,8
Más en la noche	905	20,8
Más en las tardes	814	18,7
Solo en los horarios	1521	35,0
Todo el día	296	6,8
Alimentación más saludable		
A veces es saludable	773	17,8
Es igual de saludable	1637	37,7
No es más saludable	982	22,6
Nunca la he tenido	110	2,5
Si, es más saludable	844	19,4
Estructura de horario		
Desayuno-Almuerzo-Once/Cena	1586	36,8
Desayuno-Almuerzo-Once/Cena + picoteos	1226	27,9
Desayuno-Colación-Almuerzo-Once/Cena	456	10,7
Desayuno-Colación-Almuerzo-Colación-Once/Cena	594	13,8
Otros	484	10,8
Modificación en revisión de sellos "altos en"		
A veces lo hago	1283	29,5
Ahora lo hago	94	2,2
Antes lo hacía, ahora no	288	6,6
Nunca lo hago	1444	33,2
Siempre lo he hecho	1237	28,5

Tabla 3. Consumo de verduras, frutas y legumbres de la población estudiada durante el confinamiento COVID-19

	n= 4.346	Frecuencia	Porcentaje
Consumo de verdura al día			
Consumo 3 porciones		1136	26,1
Consumo menos de 3 porciones		2482	57,1
Consumo más de 3 porciones		635	14,6
No consumo		93	2,1
Modificación en consumo de verduras			
Disminuido el consumo		548	12,6
Mantenido el consumo		2547	58,6
Aumentado el consumo		1251	28,8
Consumo de fruta al día			
No consumo		366	8,4
Menos de 2 veces		2213	50,9
2 veces		1262	29,0
Más de 2 veces		503	11,6
Modificación en consumo de fruta			
Disminuido el consumo		923	21,2
Mantenido el consumo		2520	58,0
Aumentado el consumo		903	20,8
Consumo de legumbres a la semana			
Más de 2 veces		525	12,1
Menos de 2 veces		1877	43,2
No consumo		177	4,0
2 veces		1767	40,7
Modificación en consumo de legumbres			
Disminuido el consumo		346	8,0
Mantenido el consumo		2308	53,1
Aumentado el consumo		1692	38,9

Tabla 4. Consumo de lácteos y pescado de la población estudiada durante el confinamiento COVID-19

	Frecuencia	Porcentaje
Consumo de lácteos al día		
3 veces	847	19,5
Menos de 3 veces	2774	63,8
Más de 3 veces	340	7,8
No consumo	385	8,9
Consumo de lácteos al día		
Disminuido el consumo	626	14,4
Mantenido el consumo	2850	65,6
Aumentado el consumo	870	20,0
Consumo de pescado a la semana		
No consumo	563	13,0
Menos de 2 veces	2411	55,5
2 veces	1049	24,1
Más de 2 veces	321	7,4
Modificación en consumo de pescado		
Disminuido el consumo	1000	23,0
Mantenido el consumo	2426	55,8
Aumentado el consumo	920	21,2

Tabla 5. Consumo de sal, dulces, frituras y alcohol de la población estudiada durante el confinamiento COVID-19

n= 4.346	Frecuencia	Porcentaje
Modificación en consumo de sal		
Disminuido el consumo	487	11,2
Mantenido el consumo	3526	81,1
Aumentado el consumo	333	7,7
Modificación en consumo de dulces		
Disminuido el consumo	952	21,9
Mantenido el consumo	1656	38,1
Aumentado el consumo	1738	40,0
Modificación en consumo de fritura		
Disminuido el consumo	873	20,1
Mantenido el consumo	2403	55,3
Aumentado el consumo	1070	24,6
Modificación de consumo de alcohol		
Consumo igual que siempre	952	21,9
Consumo más de lo habitual	497	11,4
Consumo menos de lo habitual	1747	40,2
Nunca he bebido	524	12,1
Ya no bebo	626	14,4

el consumo, con un 40% de la población, seguido por la mantención y disminución, con un 38,1% y 21,9% respectivamente. Respecto al consumo de frituras, la mayoría indicó haber mantenido el consumo (55,3%), y un 24,6% indicó haber aumentado el consumo durante este periodo. Por último, en cuanto al consumo de alcohol, un 40,2% declaró haber reducido la ingesta durante este periodo, seguido de un 21,9% que la mantuvo (tabla 5).

Discusión

En esta investigación, se evaluaron los hábitos alimentarios de 4.346 adultos chilenos durante el periodo de confinamiento debido a la pandemia causada por el virus COVID-19, siendo en su mayoría mujeres jóvenes, pertenecientes a las regiones del Bío Bío y Metropolitana, y con estudios universitarios o técnicos.

Con respecto a la frecuencia de abastecimiento de alimentos, se observó que el 54,4% de los encuestados afirmó que compró más alimentos de lo habitual para el hogar, lo cual coincide con un estudio argentino sobre la frecuencia de compra de alimentos, donde el 57,7% de la población realizó compras una vez por semana o menos, el 38,6% entre 3 y 6 veces por semana, y el 3,8% indicó adquirir alimentos todos los días (12).

Las circunstancias generadas por la emergencia sanitaria causaron una amplia afectación en la economía a gran y pequeña escala, ocasionando cambios en los ingresos de las familias, la movilidad y el comercio, con un impacto significativo en el funcionamiento del sistema alimentario, tanto en términos de disponibilidad como de acceso a los alimentos. Las dificultades para acceder a los alimentos llevaron a transformaciones en los hábitos de vida, el consumo y la frecuencia de las comidas en los hogares (13). En algunos casos, la etapa inicial de la crisis llevó a muchas familias a almacenar alimentos y aumentar sus reservas de productos frescos y alimentos básicos de menor precio, como medida para prevenir la escasez (14).

En concordancia con lo anterior, un 44,7% de los individuos encuestados consideró que aumentó su consumo diario de alimentos levemente y un 21,7% indicó que dicho aumento fue considerable durante la pandemia. De manera similar, según un estudio realizado en Polonia, 43,5% de los individuos mayores de 18 años informaron haber comido mayor cantidad de alimentos diarios durante la cuarentena (15).

Ahora bien, de acuerdo con los resultados del presente estudio, durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, se presentaron algunos cambios en el consumo de los diferentes grupos de alimentos en los adultos chilenos. Se registró un aumento del 20,8% en el consumo de frutas y un 28,8% en el consumo de verduras, resultados que coinciden con los obtenidos en un estudio en población española, que también indican un aumento en el consumo de frutas (27%) y

verduras (21%) (16). Además, otros países como China (76%), Brasil (49%), Estados Unidos (37%) y Reino Unido (28%) también mostraron incrementos significativos en la compra de frutas y vegetales frescos durante la pandemia (17). Adicionalmente, los resultados de una encuesta realizada en adultos con estudios universitarios de 58 países diferentes indicaron, igualmente, que en su mayoría los participantes aumentaron en su dieta, el consumo de frutas y vegetales (18). Sin embargo, una encuesta realizada a adultos argentinos, tanto consumidores de carne, como vegetarianos, reveló una disminución en el consumo de frutas y vegetales durante la pandemia, particularmente en la fase de encierro (7).

En cuanto a los productos lácteos, un 20% de los encuestados en Chile aumentó su consumo durante el confinamiento, resultado que concuerda con el estudio en España donde los jóvenes de 18 a 34 años aumentaron significativamente el consumo de leche, yogur y queso (16). Asimismo, los resultados de una encuesta a colombianos durante la pandemia, encontró que un porcentaje elevado de los participantes centró la compra de alimentos en aquellos altos en proteína, frutas, verduras, así como también en leche y derivados (19). Esto coincide igualmente con lo indicado por adultos residentes en la Comunidad Autónoma de Galicia, donde un 70% de los encuestados mantuvo el mismo consumo de lácteos, mientras que 25% lo aumentó (20). Es importante tener en cuenta que los lácteos representan la principal fuente de calcio y fósforo en la dieta, además de ser una valiosa fuente de proteínas de alta calidad. Debido a estas características quizás muchas personas consideraron su consumo diario como esencial (21).

Algunos hábitos alimentarios se mantuvieron relativamente estables durante la pandemia. Un 53,1% de la población chilena estudiada mantuvo su consumo de legumbres, lo cual también se alinea con el estudio en España donde el 22,5% de los encuestados aumentaron su consumo de legumbres (16). Igualmente, concuerda con los resultados de un estudio realizado en varias regiones de España, Italia, Brasil, Colombia y Chile, que mostró un aumento significativo en el consumo de legumbres en los adolescentes durante el confinamiento (22). En cuanto al consumo de pescados, un 55,8% de los encuestados en Chile mantuvo su consumo, mientras que un 21,2% lo incrementó, lo que coincide con los hallazgos de otros estudios (16, 23).

A pesar de que el consumo de algunos grupos de alimentos se mantuvo o aumentó durante la pandemia, como fue el caso las frutas, verduras, lácteos, legumbres y pescado, un porcentaje importante de la muestra, no cumplió con las recomendaciones de consumo establecidas para estos rubros, de acuerdo con las guías alimentarias de Chile (12), lo que coincide con resultados anteriormente reportados sobre las características de los patrones alimentarios para la población chilena durante la pandemia por COVID-19 (24).

En relación con el consumo de alcohol, un 40,2% de los encuestados en Chile informó haber disminuido su consumo durante la pandemia, lo cual coincide con un estudio en España, donde un 44,2% de los participantes también redujeron el consumo de bebidas alcohólicas durante el confinamiento (16). Los resultados de otros estudios igualmente muestran una reducción en el consumo de alcohol durante la etapa de aislamiento de la pandemia (18,19, 20). Sin embargo, en un estudio en población mexicana, se observaron incrementos significativos en el consumo de alcohol, principalmente entre las mujeres de 35 a 64 años que vivían en las zonas rurales y tenían un nivel educativo medio (25). Asimismo, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (26), hubo una alta prevalencia de consumo excesivo episódico de alcohol en los primeros meses de la pandemia, lo cual se consideró como riesgo de salud en relación con la COVID-19.

Adicionalmente, también se identificaron cambios preocupantes en algunos hábitos alimentarios durante la pandemia en los adultos chilenos evaluados. El consumo de frituras aumentó para un 24,6%, mientras que un 55,3% mantuvo su consumo. Por otra parte, aunque un porcentaje menor informó haber aumentado el número de pedidos de comidas preparadas, el 27,5% indicó que éstas eran poco saludables (completos, pizzas, hamburguesas, etc.). De manera similar, el consumo de dulces aumentó para un 40% de los encuestados. En este sentido, cabe destacar que solo el 28,5% revisaba los sellos "ALTOS EN" cuando realizaba la compra de alimentos. Estos resultados se asemejan a estudios realizados en varios países que también encontraron un aumento significativo en el consumo de dulces y alimentos fritos durante el confinamiento (20, 27-29).

El comportamiento mencionado con relación al consumo de alimentos es probablemente el resultado directo del confinamiento impuesto a la población, lo

cual pudo generar alteraciones significativas en los hábitos de vida diarios, con un impacto notable en las emociones, lo que, a su vez, pudo influir en el tipo y calidad de los alimentos consumidos. De acuerdo con Almendra *et al.* 2021 (30), el confinamiento impuesto durante la pandemia de COVID-19 elevó significativamente la importancia de la alimentación emocional, lo que llevó a un incremento en el consumo de alimentos altos en grasas y calorías, que pudo estar asociado con niveles elevados de estrés, un factor de riesgo para el desarrollo de la obesidad. El estrés puede generar ansiedad por la comida, llevando a una necesidad compulsiva de consumir alimentos azucarados o altos en grasas conocidos como "alimentos reconfortantes" (31). De hecho, desde el punto de vista emocional, el distanciamiento social y el autoaislamiento pudieron desencadenar problemas de salud mental como ansiedad y depresión, que no se limitaron únicamente a las personas mayores, sino que también afectaron a los jóvenes debido al cierre de escuelas, universidades y lugares de recreación, así como a la restricción del contacto social con personas de su edad (31).

En este contexto, en un estudio realizado en Galicia, el 46 % de la población afirmó consumir más alimentos en comparación con antes del confinamiento y se observó un aumento del picoteo entre comidas en un 54 % de las personas, mientras que un 40 % de los encuestados manifestó sentir ansiedad por la comida, principalmente debido a situaciones de estrés o nervios (20).

Es importante señalar que existen algunos factores que podrían explicar las diferencias encontradas en los hábitos alimentarios de la muestra de adultos chilenos durante la pandemia de COVID-19 en comparación con otras poblaciones. Entre ellos, se pueden mencionar diferencias relacionadas con el sexo y la edad de los participantes en los distintos estudios, así como la composición del hogar (si vivían solos, con su familia, pareja u otros). Además, el nivel socioeconómico y el grado de educación pueden tener un papel influyente en los resultados. También

es relevante considerar la dieta que cada individuo tenía antes de la pandemia, ya que esto pudo afectar los cambios en los hábitos alimentarios durante este período. Por último, es probable que se hayan presentado cambios en diversos aspectos del estilo de vida, incluyendo los hábitos alimentarios, dependiendo del momento específico en el que se recopilaron los datos durante la pandemia.

En general, estos resultados subrayan la relevancia de abordar los hábitos alimentarios de la población durante situaciones de confinamiento y crisis, como la causada por la pandemia de Covid-19. Los hallazgos proporcionan información útil para diseñar estrategias de promoción de la salud y la nutrición, y para generar conciencia sobre la importancia de una alimentación adecuada para la salud y el bienestar general.

El estudio presenta ciertas limitaciones que requieren consideración. En primer lugar, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y una encuesta online, lo que generó un sesgo de selección en la muestra e impide la extrapolación de los resultados a la población general de adultos chilenos. Además, es importante señalar que no se tuvo en cuenta los distintos niveles socioeconómicos, lo que limita la comprensión de las diversas realidades en el acceso a alimentos y cómo el contexto de los diferentes ambientes alimentarios podría haber influido en los cambios de hábitos alimentarios.

Conclusiones

El presente estudio evidenció que durante la pandemia se observaron cambios en los hábitos alimentarios de la población, con un aumento en el consumo de alimentos menos saludables, como dulces y frituras, mientras que algunos alimentos saludables, como verduras, frutas, lácteos, pescado y legumbres, se mantuvieron o aumentaron en su consumo. Sin embargo, es importante destacar que un porcentaje considerable de la población no cumplió con las recomendaciones de una dieta equilibrada

según las guías alimentarias chilenas. Estos resultados pueden tener implicaciones importantes para la salud pública y refuerzan la necesidad de promover hábitos alimentarios más saludables durante situaciones de confinamiento como la pandemia COVID-19.

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de cada una de las personas que de forma voluntaria participaron en el estudio respondiendo el instrumento de recolección de datos.

Conflicto de intereses

Los autores declaramos que no existe conflicto de intereses que pudieran haber influido en los resultados presentados.

Referencias

1. Minsal.cl. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf
2. Rosero Olarte FO, Pantoja D, Builes Barrera CA, Ibarra Jurado JC. Cambios en el peso corporal, la actividad física y el estilo de vida durante el confinamiento obligatorio por Covid-19 en Colombia: una encuesta en línea. *Rev Colomb Endocrinol Diabet. Metab.* 2021;8(2): e710. <http://dx.doi.org/10.53853/encr.8.2.710>
3. Minsal.cl. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf
4. El impacto de la pandemia en el acceso a la alimentación y en la mal nutrición [Internet]. Uchile.cl. 2021. Disponible en: <https://uchile.cl/noticias/178337/los-efectos-de-la-pandemia-en-el-acceso-a-la-alimentacion>
5. Urzúa A, Vera-Villaruel P, Caqueo-Urizar A, Polanco-Carrasco R. La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *TEPS* 2020; 38(1):103-118. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/273>
6. Zapatera B, Prados A, Gómez-Martínez S, Marcos A. Inmunonutrición: metodología y aplicaciones. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2015;21(Supl.1):144-153. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.supl.5061>
7. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta* 2020; 38(171): 10-19. <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v38n171/1852-7337-diaeta-38-171-10.pdf>
8. Rodríguez Osíac L, Egaña Rojas D, Gálvez Espinoza P, et al. Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. *Rev Chil Nutr* 2020;47(3):347-349. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300347>

9. Dietz W, Santos-Burgoa C. Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality. *Obesity* (Silver Spring) 2020;28(6):1005. <http://dx.doi.org/10.1002/oby.22818>
10. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres vivos. Asamblea Médica Mundial; Fortaleza, Brasil; 2013. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
11. Ministerio de Salud de Chile. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Chilena Santiago de Chile: Ministerio de Salud; [actualizado en 2022; citado 11 de diciembre de 2021]. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/12/preview.pdf>
12. www.eldia.com DED de LP. Diario El Dia de La Plata www.eldia.com [Internet]. Diario El Dia de La Plata www.eldia.com. 2020. Disponible en: <https://www.eldia.com/nota/2020-9-6-6-29-17-nutricion-y-pandemia-los-habitos-que-se-fueron-modificando-toda-la-semana>
13. Castellanos RE, Aguirre LA, Ruano A, Valencia V, Medina D, Giraldo G. Percepción del comportamiento alimentario en los hogares de Cali para el primer trimestre de la cuarentena por COVID-19 en 2020. *Salud UIS*. 2022; 54: e22045 <https://doi.org/10.18273/saluduis.54.e22045>
14. Wang E, An N, Gao Z, Kiprop E, Geng X. Consumer food stockpiling behavior and willingness to pay for food reserves in COVID-19. *Food Security*, 2020; 12: 739-747. <https://www.doi.org/10.1007/s12571-020-01092-1>
15. Sidor A, Rzymiski P. Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients* 2020; 12(6):1657. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
16. Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Hervás Bárbara G. et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2020; 26(2). <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
17. Estudio de PMA: Aumenta consumo de frutas en EEUU, Brasil, Reino Unido y China durante Covid-19-Simfruit. Simfruit.cl. Disponible en: <https://www.simfruit.cl/estudio-de-pma-aumenta-consumo-de-frutas-en-eeuu-brasil-reino-unido-y-china-durante-covid-19/>
18. Muñoz Salvador L, Briones Urbano M, Pérez Y. Cambios en el comportamiento alimentario de personas adultas con elevado nivel académico durante las diferentes etapas del confinamiento domiciliario por COVID-19 en Iberoamérica. *Nutr Hosp* 2022; 39(5): 1068-1075. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04018>
19. Bejarano-Roncancio JJ, Samacá-Murcia L, Morales-Salcedo IS, Pava-Cárdenas A, Cáceres-Jeréz ML, Durán-Agüero S. Caracterización de la seguridad alimentaria en familias colombianas durante el confinamiento por COVID-19. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020;26(4): 235-241. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.4.5342>
20. Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutr Hosp* 2020; 37(6):1190-1196. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>
21. Rodríguez Huertas J, Rodríguez Lara A, González Acevedo O, Mesa MD. Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas. *Nutr. Hosp*. 2019; 36 (4): 962-973. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02570>
22. Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC., et al. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*.2020;12(6):1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
23. Górnicka M, Drywień ME, Zielinska MA, Hamułka J. Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*. 2020;12(8):2324. <https://doi.org/10.3390/nu12082324>
24. Durán-Agüero S, Navarro J, Silva MT, Landaeta-Díaz L. Caracterización de patrones alimentarios durante la pandemia por COVID 19 en Chile. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 2022; 28 (2). <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0055.ORIGINAL.pdf>
25. Barrera-Núñez DA, Rengifo-Reina HA, López-Olmedo N, Barrientos-Gutiérrez T, Reynales-Shigematsu LM. Cambios en los patrones de consumo de alcohol y tabaco antes y durante la pandemia de Covid-19. *Ensanut 2018 y 2020. Salud Pública Mex* 2022; 64(2):137-147. <https://doi.org/10.21149/12846>
26. Organización Panamericana de la Salud. El alcohol y la COVID-19: lo que se debe saber. Washington, DC: OPS; 2020. https://coronavirus.onu.org.mx/wp-content/uploads/2020/04/SP_ALC_COVID_LONG_SHEET_114200PS.pdf
27. NU, CEPAL, FAO. Food systems and COVID-19 in Latin America and the Caribbean N° 10: Food consumption patterns and malnutrition. 2020. <https://www.cepal.org/en/publications/45795-food-systems-and-covid-19-latin-america-and-caribbean-ndeg-10-food-consumption>
28. Hurtado V, Largacha S, Guerrero I, Galvez P. Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* 2022; 49 (1): 79-88. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000100079>
29. Fernández D, Barrios L, Viveros G, et al. Eating habits and academic stress among university students during the COVID-19 pandemic, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr* 2022; 49(5): 616-624. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>
30. Almendra-Pegueros R, Baladia E, Ramírez Contreras C. et al. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Rev Nutr Clin. Metab*. 2023;4(3): 150-156. <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n3.267>
31. Hernández Rodríguez José. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*. 2020; 24(3): 578-594. <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>

Recibido: 19/09/2023
Aceptado: 30/11/2023