


CAPÍTULO I

La variación de hábitos alimentarios ocasionados por la COVID-19. ¿Llegaron para quedarse?

Variation in eating habits caused by COVID-19.
Are they here to stay?

DOI: <https://doi.org/10.58995/lb.redlic.2.30>

María Alejandra Aguirre Quezada
Docente de la Universidad Católica de Cuenca – Carrera de Enfermería
maaguirreq@ucacue.edu.ec
Azogues, Ecuador
 <https://orcid.org/0000-0002-0462-4086>

1. INTRODUCCIÓN

Es evidente que una crisis sanitaria de la magnitud por COVID – 19, originó múltiples efectos sobre la población de todo el mundo; no hay ningún ámbito de la vida sin afectar. Representando un desafío para la salud pública de los tiempos modernos, por su impacto masivo en la salud humana, que provocó cambios repentinos en el estilo de vida. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020)

Existe evidencia suficiente en la literatura que describe que la pandemia, conllevó un interés de los expertos sobre la modificación de los hábitos alimentarios, debido al grado de asociación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020)

El período de confinamiento decretado en la mayoría de países, perjudicó la alimentación y la nutrición de las familias, asociada a menores ingresos económicos de la familia, por dificultades referidas a la disponibilidad de alimentos sanos y seguros.

Los expertos han caracterizado que las disposiciones adoptadas por los países, para controlar la crisis mediante acciones que permitieron la prevención de contagios y desencadenaron en otros efectos. De ahí los confinamientos motivaron ciertos cambios en la manera en que se adquieren los alimentos, la forma de prepararlos y el consumo, ciertas poblaciones han mostrado una alimentación que incluye un mayor consumo de frutas, verduras, legumbres y pescados y un menor consumo de productos altos en azúcar y bebidas con alto contenido alcohólico, a diferencia de otras en las que se observó un mayor consumo que antes de período de aislamiento social, mayor demanda de productos ultra procesados, incremento de porciones de alimentos en los refrigerios de media mañana o tarde y la ansiedad por la comida, efecto de estrés. Los riesgos que representan las prácticas alimentarias no saludables y su impacto sobre el incremento de peso corporal. (Sudriá M., 2020; Váldez, 2021)

Ahora estos cambios trascenderán la pandemia ¿La variación se volvió permanente? Y es así que las familias jamás deberían inobservar que la prevención de enfermedades debe ser el objetivo principal, el hábito debería estar orientado siempre al ejercicio de un estilo de vida saludable.

1.2. 2.- El real significado de los Hábitos Alimentarios

En la actualidad, los hábitos alimentarios representan un elemento cultural visible de las sociedades que a su vez están enlazados al estado nutricional, la elección de cada uno de los alimentos compone la dieta y su aporte directo a la salud del individuo.

De la evidencia revisada, se extrae la definición: "obtención de la ingesta aparente de los diferentes alimentos o grupos de alimentos por persona en un período determinado de tiempo". El instrumento que permite la recolección de esta información concierne a los cuestionarios de frecuencia de consumo, los que se han utilizado ampliamente en estudios epidemiológicos. Se destaca que los alimentos incluidos deben ser las principales fuentes de los nutrientes de interés en concreto. (Rodrigo y Varela, 2015)

Sin lugar a duda las costumbres y creencias generan un efecto sobre la conducta alimentaria. La caracterización de la realidad expone, situaciones de hambre o muerte en medio de la abundancia. Al analizar las normas dietéticas tradicionales se determina que se puede llegar a estados de inanición por falta de acciones de consumo. (OPS, 2003)

La situación de América Latina, visibiliza que las causas que motivan la grave epidemiología nutricional están articuladas al bajo poder adquisitivo, al limitado nivel educativo o a las malas condiciones de higiene de los alimentos. (Restrepo, 2000)

La situación alimentaria en Ecuador en la actualidad es compleja, los resultados que se exponen sobre los problemas nutricionales, se encuentran esquematizados en la encuesta de salud y nutrición publicada en el año 2018 (ENSANUT), en el apartado de alimentación, que determina que no hubo evolución en relación a los datos divulgados en el año 2013, sigue existiendo un consumo que no alcanza la recomendación de proteína en todo el país, que representa aproximadamente el 6% y lamentablemente la población indígena mantiene una realidad más compleja (10.4%). La información disponible alerta que la principal fuente de proteína en la dieta de los ecuatorianos es de origen vegetal, lo que

orienta a que existe una menor biodisponibilidad de hierro y zinc en la dieta. Por su parte, el 29.2% de la población presenta un consumo excesivo de carbohidratos que supera la recomendación máxima establecida para la prevención de la obesidad y enfermedades cardiovasculares. De la misma forma, la prevalencia de consumo excesivo de carbohidratos es mayor en el quintil más pobre respecto al quintil de mayores ingresos económicos (44.9 % vs. 15.1%). Y en lo que respecta al cumplimiento de la recomendación internacional de 400gr de frutas y vegetales por día, los datos muestran que el consumo promedio a escala nacional no llega a cumplir con las recomendaciones internacionales. (Freire, 2018)

No cabe duda entonces, que los patrones alimentarios reflejan el consumo de la población y genera información epidemiológica para estimar la diferencia entre ingesta de alimentos y nutrientes.

La construcción y actualización de estos modelos de consumo habitual de alimentos en las familias, representan un valioso aporte comunitario que visibiliza el cumplimiento o dimensiona el problema de uno de los derechos humanos fundamentales de mayor trascendencia como la alimentación.

1.2.1. 2.1.- ¿La modificación de los hábitos alimentarios es temporal?

Existen cambios no saludables, que se describen y a través de la ejecución de nuevos proyectos de investigación con una casuística mayor, se deberá buscar si hay relación con el estrés emocional producido por la pandemia. Por lo tanto, se deberán realizar otros aportes académicos y científicos para actualizar y contrastar la información que se dispone en la actualidad.

Lamentablemente, mucho antes de la pandemia se advertía de manera enérgica que la selección de alimentos en las familias, se desvinculaba de lo establecido por las Guías alimentarias en cada país y alertaban sobre la condición real de la epidemiología nutricional en el mundo. Finalmente, con más de 24 meses de pandemia, las personas deben replantear a donde se dirige con su salud, los excesos y malos hábitos perjudican su estado nutricional y se incrementa el riesgo de las comorbilidades, que de manera decisiva demostraron que son capaces de generar una mayor probabilidad de muerte.

¡Estos hábitos llegaron para quedarse!

2.1.1.- La crisis económica derivada de la COVID – 19

A medida que se piensa en las consecuencias de la pandemia, desde la objetividad de la temática en análisis, se debe mencionar que la modificación de hábitos alimentarios, no en todos los espacios corresponde a una decisión inconsciente derivada del exceso de alimentos adquiridos, sino más bien de estrategias implementadas a partir de la necesidad de supervivencia.

Para miles de familias la vida cambió para siempre, ya sea por la pérdida de empleo o muerte de sus miembros, realidades que generaron momentos de gran incertidumbre por falta de recursos para acceder a productos de primera necesidad.

Tras examinar los datos, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), advierte que la realidad de los indicadores de pobreza en América Latina, es excesivamente grave, proyectando un retroceso equivalente a aproximadamente 10 años de intervenciones. (CEPAL, 2021)

La condición de accesibilidad de las familias a los grupos de alimentos, cambia los patrones de consumo, y muestra la ingesta disminuida de kilocalorías para cubrir el requerimiento energético diario.

Sin duda alguna, es necesario enfatizar, que la crisis económica, llevó a que los consumidores decidan aumentar su capacidad de ahorro y de esta manera orientar la decisión de compra a productos económicos que no necesariamente son nutritivos.

2.1.2. Las costumbres sobre los conocimientos nutricionales

Si habría una sensata reflexión sobre los hábitos alimentarios como determinantes en gran medida de la salud a futuro, la epidemiología nutricional mostraría indicadores y realidades alentadoras. Sin embargo, la evidencia revela la compleja situación de la prevalencia creciente de obesidad y sobrepeso, que los expertos la etiquetan como una pandemia paralela. (Váldez, 2021)

Es necesario entonces, estudiar que se está haciendo al interior de las familias, el estilo parental escogido para la crianza de los hijos, resulta la variable de mayor interés. A criterio propio "Los niños son saludables en medida que conviven con padres o cuidadores saludables".

En este contexto, las diferentes estrategias educativas no alcanzan la modificación de los hábitos alimentarios y la incorporación de los cambios esperados en la selección y consumo de alimentos.

Es momento de analizar entonces, que motiva el comportamiento humano y se podría inferir que las costumbres alimentarias del núcleo familiar son la clave para la ingesta que se aleja de las pautas nutricionales que tienen la capacidad de minimizar la probabilidad de desarrollar enfermedades asociadas a la dieta.

La autoridad sanitaria nacional en alianza estratégica con las Universidades, podrían desarrollar sólidos programas de educación para la salud, que transforme conductas en los consumidores a partir del conocimiento científico de la nutrición. Pero con toda la evidencia disponible, es muy difícil modificar los hábitos en la edad adulta y por tanto la orientación debería estar en la población preescolar; bajo la premisa que es más fácil incidir en los hábitos de los niños que de los adultos.

No se puede eludir que, los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres y entonces la realidad de la actualidad es más compleja de lo que se piensa.

2.1.3. La agresiva publicidad en productos ultra procesados en la era COVID - 19

Nada más evidente que los hábitos alimentarios, están sujetos a la fuerte influencia de la publicidad de productos sobre una oferta alimentaria desproporcionada con elevado valor calórico. Sin desconocer que está motivado de aparentes indicadores de modernidad en las sociedades que genera múltiples cambios en su dinámica, siendo la ausencia de tiempo la más importante y es ahí cuando encuentran la rápida respuesta de la industria en productos de fácil preparación o consumo con un aporte elevado de calorías vacías y además con excelente palatabilidad.

Mientras la COVID-19, se extendía por todo el mundo, surgieron nuevas investigaciones que mostraron que las personas con obesidad y ECNT son más susceptibles a las complicaciones y muerte por el virus. Los países, que ya luchaban contra la creciente prevalencia de malnutrición por exceso, se enfrentaron a la nueva amenaza de una población que tenía una mayor probabilidad de muerte frente al contagio. La crisis sanitaria mostró que las políticas destinadas a crear entornos alimentarios más saludables, como

el semáforo nutricional en las etiquetas, los programas de promoción de una alimentación saludable en las unidades educativas, las restricciones a la publicidad desmedida de alimentos procesados y productos con alto contenido de azúcar, podrían haber ayudado a los consumidores a elegir alimentos más saludables durante este momento crítico. (OPS, 2017)

El informe PAHO (2013) "Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas", informó que, durante 13 años, a partir del 2000 el nivel de ventas per cápita de productos de aporte de calorías vacías, se incrementó en América Latina. La tendencia a una demanda mayor de estos productos se asocia con un incremento de peso corporal promedio y es ahí que se genera la alerta sobre la prevalencia sobrepeso y obesidad en la región. La información disponible confirma que esta relación se ha confirmado en los 13 países de América Latina estudiados. En México y Chile las ventas de estos productos fueron mayores, lo que ocasionó que la población tenga una media de masa corporal mayor. Donde las ventas de estos productos fueron menores y las dietas tradicionales prevalecieron -como en Bolivia y Perú- la media de la masa corporal fue menor (PAHO, 2013).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en la publicación del "Plan de Acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia (2014-2019)", cuyo objetivo fue apoyar y fomentar patrones de alimentación saludable, pretende disminuir los niveles de ventas de productos ultra procesados en los países de América Latina, mediante regulaciones legales y el desarrollo de oportunidades en el mercado a fin de proteger y fortalecer los sistemas locales y nacionales de alimentos saludables y, por ende, los patrones de alimentación saludable (OPS, 2019).

Por otra parte, la OPS (2021), en su publicación "El coronavirus (covid-19) en las estrategias de marketing digital de la industria de productos ultra procesados"; puntualizó que las empresas con este giro comercial, durante la pandemia motivaron un mayor consumo en su público objetivo. Lo más destacado del estudio concluyó que una de cada tres publicaciones en Facebook sobre productos ultra procesados tuvo algún tipo de referencia a la pandemia.

Ciertas cadenas de producción de ultra procesados anunciaron, aplicaron estrategias que confunden a la población, a través de anuncios de donación de productos a organizaciones de la sociedad civil, como parte de la responsabilidad social en el contexto de la crisis sanitaria y económica. La masiva difusión de estas acciones, se orientaron a la entrega de raciones a población infantil en situaciones de vulnerabilidad. Efecto que podría ser de largo plazo, al asociar su consumo luego de que haya finalizado la pandemia, retrocediendo en el trabajo de sensibilización sobre la importancia de prácticas saludables durante esta etapa de vida (PAHO, 2013).

Con estos antecedentes, el rol que desempeñan las autoridades de los países es la clave para combatir esta pandemia de la que solo unos pocos se atreven a visibilizarla.

2.1.3. La modificación de los sistemas sanitarios se relaciona con la variación de hábitos alimentarios.

No cabe duda, que pese al importante esfuerzo de los países por mantener con normal funcionalidad las cadenas de producción como elementos esenciales para garantizar el abastecimiento de las familias, la pandemia marca efectos importantes referidos a la disminución de la demanda o dificultad para el acceso a los alimentos en los mercados locales o la falta de mano de obra, la grave crisis económica, el incremento del precio de los insumos, entre otros.

Esta dinámica, podría marcar una modificación en la capacidad de siembra de los pequeños agricultores y afectar sistemáticamente a la seguridad alimentaria.

De la información publicada por la FAO (2021), en los países de América del Sur, la práctica de producción está orientada a la exportación de soya, maíz y ganado, en la zona del atlántico y para la del Pacífico, la gestión se orienta hacia la acuicultura y la producción de frutas. A diferencia de Centroamérica, en la que se destaca las exportaciones de frutas tropicales y productos del mar. Sin embargo, destaca que en más del 90% de los países del Caribe, tres productos representan más del 75% de las exportaciones agroalimentarias.

La publicación sobre sistemas alimentarios y COVID – 19 en América Latina y el Caribe, sobre la producción de alimentos frescos, revela importante información que podría incidir en la variación de hábitos alimentarios, se estimó una disminución de la

producción mundial de carne alrededor del 1,7% para el año 2020, a diferencia del comportamiento de la producción mundial de leche que mostró un crecimiento de un 0,8% en ese mismo año, adicionalmente se concluyó que respecto del camarón y salmón, los resultados fueron los más afectadas por la pandemia. Uno de los grupos que más llama la atención está referida a la disminución de la producción mundial de azúcar, la oferta como demanda mundial de semillas oleaginosas y sus derivados se redujo en la temporada 2020-2021, a causa de una significativa contracción en la producción. Sin embargo, para América Latina y el Caribe, la información de la publicación destacó un cultivo récord de cereales en 2020: 280 toneladas, cifra 11% superior al promedio de los últimos cinco años (FAO, 2021).

En otro orden de ideas, los alimentos son fundamentales, para la garantía de la vida y la crisis sanitaria por COVID – 19 marca valiosas enseñanzas, es entonces responsabilidad de las cadenas productivas aprovechar los cambios en el comportamiento de los consumidores y generar sostenibilidad en la oferta. La pandemia no ha terminado, la dinámica de confinar a las poblaciones y levantar las restricciones se continúa observando, estamos de cara a una nueva normalidad.

Finalmente, sin abastecimiento la población si podría morir por hambre y ya hablar de hábitos alimentarios no sería relevante, frente al deseo de supervivencia.

1.3. 3.- Respuesta de la comunidad científica sobre efecto de la COVID – 19 en la modificación de hábitos alimentarios.

La COVID 19, generó una pandemia en el mundo y los países diseñaron formas que limiten la posibilidad de contagio, se decidió aplicar aislamiento social y varios períodos de confinamiento, que de manera inevitable cambió la vida de las personas (WHO, 2020)

Un efecto de la COVID – 19, fue sobre el estilo de vida de las personas, el total de calorías consumidas, se realizaron en los hogares, motivando así cambios en los hábitos de consumo, en unos casos por limitada disponibilidad y en otros por una mayor presencia en las alacenas de las familias. En el caso de Ecuador, la respuesta ante esta emergencia comenzó en febrero de 2020 obligando al confinamiento y distanciamiento social de toda la población (CEPAL, 2021)

Las actividades diarias, fueron trasladadas a las casas y ahí en ese espacio familiar se prevé una modificación del hábito en el consumo de alimentos, en ciertos casos para superar las recomendaciones nutricionales diarias o en otros su incumplimiento por no poder alcanzar el recuento calórico por falta de disponibilidad.

Es evidente entonces el cambio de la alimentación de las familias; en función de modificaciones por accesibilidad o incluso una baja presencia de proveedores en mercados y tiendas de las comunidades, por efecto de las restricciones y temor de los ciudadanos. Así se generaron adaptaciones a la nueva realidad comunitaria. Los expertos mencionan, "los hábitos alimentarios, son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a consumir y elegir ciertos alimentos o regímenes en respuesta a algunas influencias sociales y/o culturales" (Pérez y Glanzo, 2020) . Así, queda claro que se asocian al comportamiento normal vinculado al consumo de cantidades ingeridas y tipos de técnicas culinarias utilizadas. Finalmente, se debe hacer énfasis en el proceso de sensibilización de educación para la salud que se configuran en la infancia, se consolidan en la adolescencia y luego son mantenidos en la edad adulta.

En tal sentido la respuesta de la comunidad científica sobre el efecto de la COVID – 19 en la modificación de hábitos alimentarios, fue inmediata, permitiendo analizar los resultados en las siguientes líneas.

Los autores Pérez y Glanzo (2020), investigaron los "Cambios en los hábitos alimentarios durante el período de confinamiento por pandemia de COVID 19 en España", buscó describir los posibles cambios generados y mostró entre las conclusiones un mayor consumo de frutas, legumbres, huevos y pescado, un menor consumo de alimentos no saludables e incremento de la práctica de cocina en casa.

Los efectos de la cuarentena por COVID – 19 en relación a los hábitos alimentarios se estudiaron en Argentina, por Sudriá M. (2020). Los investigadores concluyeron un menor consumo de grupos de alimentos con potencial inmunomodulador como frutas y verduras y un incremento en la ingesta de alimentos desaconsejados como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas.

Para Renzo, D. (2020), investigador italiano, al describir la modificación en los hábitos alimentarios, de esa población, hace una alerta y refiere haber encontrado un incremento de sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo. La mayoría de participantes informó un empeoramiento de los hábitos alimenticios, especialmente entre las mujeres. Pero una parte muy pequeña de quienes fueron parte del estudio mencionaron haber desarrollado actitudes resilientes, es decir, capaces de aprovechar el aislamiento social para mejorar sus hábitos diarios.

Para Aguilar et al. (2021), et al, realizaron la publicación nominada como "Impacto del aislamiento por la pandemia de la COVID – 19 en hábitos de la vida diaria en población mexicana" y describieron cambios negativos en la alimentación, con mayor prevalencia en la población femenina. Un porcentaje mayor al 45% indicó haber incrementado su frecuencia y cantidad de alimentos ingeridos, 32.2% fumó más, 17.6% ingirió más alcohol y la actividad física disminuyó en 36%.

Una publicación del año 2021, efectuada por el investigador Siniesterra L. (2021), realizó el análisis comparativo en relación a los hábitos alimentarios de la población gallega, mostrando una modificación de consumo pre y post pandemia, destacando en los resultados, que hay un consumo adecuado de cereales, verduras y hortalizas, fruta, aceite de oliva y vino, pero se superan los consumos recomendados de papas, de carne roja y de lácteos. Otro estudio posterior, llevado a cabo por la Unión de Consumidores de Galicia en 2019, mencionó que existe en Galicia un consumo adecuado de lácteos y pescado, aunque hay una realidad contraria para las carnes rojas que estaba en exceso.

Con la base de información disponible, la caracterización de la situación en los participantes durante el período de confinamiento, se determinó un consumo similar pre y post pandemia para el grupo de lácteos en más del 70% de colaboradores, a diferencia del 25% que indicó se incrementó y el 5% que lo disminuyó. Por otra parte, para el grupo de frutas y verduras, se menciona un incremento de ingesta en el 14 %, respecto de huevos 16% menciona un consumo adicional y el 13% para los frutos secos. En lo que respecta a las carnes, la mayor parte de la población (un 77 %) indicó que habían mantenido

inalterado su consumo. Finalmente, de este trabajo se informó que el 36.4% incrementó la ingesta de dulces.

En España se reportó que el consumo doméstico de bebidas alcohólicas aumentó notablemente durante el confinamiento (Siniesterra, 2021)

Finalmente, se ha demostrado que, al estar confinamiento, las personas tienen una mayor actividad simpática del sistema nervioso que aumenta el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas especialmente en los jóvenes (Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19, 2021) . Pero el efecto se sintió sobre el estilo de vida, frente a la modificación de las actividades de rutina.

4. Conclusión

En conclusión, los hábitos alimentarios se modificaron como efecto de la pandemia por COVID 19. Es evidente que la variación, puede significar el desencadenamiento de factores de riesgo, que potencialicen el desarrollo de ECNT y que lamentablemente hayan llegado para quedarse.

Referencias

- Aguilar, F. (Junio de 2021). Impacto del aislamiento por la pandemia de Covid-19 en hábitos de la vida diaria en población mexicana. *Salud Pública de México*, 63(4).
- Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. (Junio de 2021). *Ciencia*, 12(3).
- CEPAL. (2021). Retrieved 12 de Marzo de 2022, from Pandemia provoca aumento en los niveles de pobreza: <https://www.cepal.org/es/comunicados/pandemia-provo-ca-aumento-niveles-pobreza-sin-precedentes-ultimas-decadas-impacta>
- CEPAL. (2021). Retrieved 7 de Marzo de 2022, from Hábitos de consumo de alimentos y alimentos: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45794-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-10-habitos-consumo>
- FAO. (2021). Retrieved 26 de Marzo de 2022, from Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45897/1/cb0501_es.pdf
- M, R. (2000). *Factores Condicionantes del Estado Nutricional* (1 ed.). (U. d. Bosque, Ed.) Medellín: Del bosque.
- OPS. (2003). Retrieved 1 de Marzo de 2022, from LA MALNUTRICION Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/1131/SP91.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- OPS. (2017). Retrieved 4 de Marzo de 2022, from Organización Panamérica de la salud: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=1926&lang=es
- OPS. (2019). Retrieved 23 de Marzo de 2022, from Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez: <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-para-prevencion-obesidad-ninez-adolescencia>
- OPS. (2021). Retrieved 24 de Marzo de 2022, from Coronavirus en las estrategias de marketing digital: [https://www.unicef.org/uruguay/media/4306/file/El%20coronavirus%20\(COVID-19\)%20en%20las%20estrategias%20de%20marketing%20digital%20de%20la%20industria%20de%20productos%20ultraprocesados.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/4306/file/El%20coronavirus%20(COVID-19)%20en%20las%20estrategias%20de%20marketing%20digital%20de%20la%20industria%20de%20productos%20ultraprocesados.pdf)

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Retrieved 1 de Marzo de 2022, from FAO: <http://www.fao.org/americanas/publicaciones-audio-video/covid19-sistemas-alimentarios/es/>
- PAHO. (2013). Retrieved 15 de Marzo de 2022, from Alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
- Pérez, C., y Glanzo, M. (Mayo de 2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por pandemia COVID 19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2).
- Renzo, L. D. (Junio de 2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal medicine*, 18(8).
- Rodrigo, P., y Varela, G. (Septiembre de 2015). Métodos de frecuencia de consumo alimentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 21(4).
- SANCHEZ-LLAGUNO, S. N., NEIRA-MOSQUERA, J. A., y PEREZ-RODRIGUEZ, F. y. (2019). Retrieved FEBRERO de 2022, from SCIELO: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112013000500042
- Siniesterra, L. (Febrero de 2021). Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6).
- Sudriá M, A. M. (Septiembre de 2020). "Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) . *Revista Argentina de Nutrición*, 23(4).
- Váldez, M. Á. (2021). Retrieved 25 de Febrero de 2022, from Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000200078
- W, F. (2018). Retrieved Marzo de 2022, from MSP ECUADOR ENSANUT: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
- WHO. (2020). Retrieved 7 de Marzo de 2022, from Estrategias frente al COVID 19: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020_es.pdf