



“Cambios en la alimentación y en las medidas higiénicas de la población, antes y durante el aislamiento social obligatorio por el Covid-19 en la población joven-adulta (25-45 años) de Junín de los Andes- Neuquén”.

Tutor: Marisa Marta Rodriguez

Alumna: Milagros Sympson

Matrícula: -120102898

Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

2022

Agradecimientos

Quiero agradecer principalmente a mi tutora, la Licenciada en Ciencias Biológicas Patógenos Animales y Vegetales Marisa Marta Rodriguez, quien me acompañó en cada instancia de este trabajo con una gran dedicación y paciencia.

Le agradezco a mi familia, a mis amigos, y a mi novio, quienes me daban aliento constantemente y estuvieron conmigo en cada momento.

Por último, le doy las gracias a la Universidad de Belgrano, a los profesores y a la Directora de carrera Beatriz Ravanelli.

Índice

1. Introducción	6
1.1 Marco teórico	7
1.2 Objetivos	9
2. Materiales y métodos	9
2.1 Tipo de estudio y diseño	10
2.2 Población con sus criterios de inclusión, exclusión y discontinuidad	10
2.3 Metodología	10
3. Resultados	17
4. Discusión	33
5. Conclusiones	37
6. Bibliografía	38
Resumen	4
Anexo	

Resumen

Introducción: La pandemia global causada por el virus SARS-COV2, causante de la enfermedad infecciosa respiratoria COVID19, ha creado grandes cambios en el estilo de vida de numerosas personas, ya sea en su alimentación, sus medidas higiénicas o sus costumbres.

Objetivo: Comparar hábitos alimentarios y medidas higiénicas antes y durante el aislamiento social preventivo obligatorio por Covid-19 en la población joven-adulta, comprendida entre los 25-45 años, de Junín de los Andes Neuquén, República Argentina.

Materiales y Métodos: Estudio de tipo exploratorio transversal descriptivo. Se reclutaron 101 participantes entre 20-45 años, de ambos sexos, residentes de Junín de los Andes-Neuquén. Las variables analizadas fueron: sexo, edad, consumo de frutas y verduras, consumo de alcohol, consumo de productos dulces, ingesta de agua, cambio de peso corporal, consumo de comidas rápidas, realización de actividad física, consumo de infusiones, realización de medidas higiénicas, cambios en su alimentación, organización en las comidas, cambios en su aspecto de vida, entre otras.

Resultados: El 74,3% de los encuestados fueron mujeres, el 25,7% hombres. El 67% no tuvo cambios en su consumo de frutas y verduras. El 80% consumía productos dulces antes de la pandemia. Un 27,7% aumentó su consumo de bebidas alcohólicas. El 60% mantuvo similar su hidratación. El 97% de los individuos consumía infusiones. Un 45% de personas que aumentaron su peso. El 53% redujo su actividad física. El 39,6% de los encuestados realizaba medidas de higiene. El aislamiento social preventivo obligatorio modifica algún aspecto de sus vidas del 82,2% de los encuestados.

Conclusiones: Existe una diferencia en cuanto a la alimentación, la actividad física, y realización de medidas higiénicas según como eran antes de la pandemia y como fueron durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

Palabras Claves: Covid-19, Aislamiento social preventivo obligatorio, medidas higiénicas, alimentación, pandemia.

Abstract

Introduction: The global pandemic caused by the SARS-COV2 virus, which causes the respiratory disease COVID19, has created great changes in the lifestyle of many people, be it in their diet, their hygiene measures or their customs.

Objective: To compare eating habits and hygienic measures before and during mandatory preventive social isolation due to Covid-19 in the young-adult population, between 25-45 years old, from Junín de los Andes Neuquén, Argentine Republic.

Materials and methods: Descriptive cross-sectional exploratory study. 101 participants between 20-45 years of age, of both sexes, residents of Junín de los Andes-Neuquén were recruited. The variables analyzed were: sex, age, consumption of fruits and vegetables, alcohol consumption, consumption of sweet products, water intake, change in body weight, consumption of fast foods, physical activity, consumption of herbal teas, performance of measurements. hygiene, changes in their diet, organization of meals, changes in their appearance of life, among others.

Results: 74.3% of those surveyed were women, 25.7% men. 67% had no change in their consumption of fruits and vegetables. 80% consumed sweet products before the pandemic. 27.7% increased their consumption of alcoholic beverages. 60% maintained their hydration similar. 97% of individuals consumed infusions. 45% of people who increased their weight. 53% reduced their physical activity. 39.6% of those surveyed carried out hygiene measures. Mandatory preventive social isolation modifies some aspect of the lives of 82.2% of those surveyed.

Conclusions: There is a difference in terms of diet, physical activity, and hygienic measures depending on how they were before the pandemic and how they were during mandatory preventive social isolation.

Key Words: Covid-19, mandatory preventive social isolation, hygienic measures, food, pandemic.

1. Introducción

La pandemia global causada por el virus SARS-COV2, causante de la enfermedad infecciosa respiratoria conocido como Covid-19 o enfermedad del coronavirus, (1), ha creado desafíos nuevos y únicos en las naciones de todo el mundo, con ramificaciones para la salud, el bienestar individual y comunitario (2).

Este virus se informó por primera vez en Wuhan, China a fines del año 2019 y posteriormente se extendió a todo el mundo. El 11 de marzo de 2020 la Organización mundial de la salud (OMS) la categorizó como pandemia una situación que ha puesto a prueba el sistema sanitario de todos los países (1).

Muchos gobiernos y autoridades internacionales de salud han actuado rápidamente, recomendando políticas de "cierre" para escuelas, universidades, restaurantes, y para lugares públicos como y lugares de trabajo no esenciales. También se han colocado niveles de restricción en reuniones comunitarias y eventos deportivos, así como en viajes nacionales e internacionales (2).

El SARS COV-2 es un virus perteneciente a la familia Coronaviridae por su apariencia de "corona" en las microfotografías electrónicas y pertenece específicamente al género *Betacoronavirus*, subgénero *Sarbecovirus*(3).

Debido a que es altamente contagioso, se propaga de manera rápida y supone un grave riesgo para la salud pública (4). La infección por SARS-CoV-2 presenta un probable curso bifásico con persistencia y capacidad de reinfección: Las características clínicas de la COVID-19 son heterogéneas y dependientes del huésped. Al principio la infección era inocua en los niños, ya que éstos no presentan la enfermedad respiratoria de forma aparente, sin embargo, luego determinan que algunos síndromes estaban presentes, lo que revela que el tracto respiratorio no es el objetivo final de SARS-CoV-2 en este grupo etario. De este modo se propone que en la primera fase de la infección el virus aprovecha los receptores presentes en las vías respiratorias para ingresar al hospedero y llevar a cabo una primera replicación en este lugar, en dependencia si la vía respiratoria infectada (superior o inferior) se producen las primeras manifestaciones de la enfermedad, cuya exacerbación o complicación se dará en un número reducido de infectados que presentan condiciones de riesgo y comorbilidad.

Luego de la replicación inicial, el virus migra a otros órganos dentro del hospedero, donde en una fase tardía realiza una segunda replicación y se establece o no, en dependencia de la presencia de factores aún no estudiados. La evidencia de que

el virus tiene tropismo tisular por muchos órganos distintos al tracto respiratorio se expone más adelante (5).

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19, y la terapéutica alimentaria está enfocada a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación. Por otro lado en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus o por cualquier otro virus, pero se reconoce el papel beneficioso de la nutrición tanto en el desarrollo como en el impacto en el sistema inmune y la deficiencia nutricional puede comprometer el estado de inmunocompetencia (4).

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo del ser humano. Una buena nutrición, una dieta equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es uno de los elementos fundamentales de la buena salud. Según la OMS: “Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”. (6)

En este sentido, se destaca la importancia de mantener una dieta equilibrada con especial énfasis en frutas y verduras, a fin de aumentar la ingesta de antioxidantes y nutrientes inmunomoduladores, como el zinc(Zn) y las vitaminas E, C y D(4).

En Argentina, el incremento del costo de frutas y verduras que acontece en los mercados dificulta aún más el acceso a estos alimentos ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos. Lo mismo sucede en el caso de lácteos y carnes, alimentos que aportan nutrientes de alta calidad biológica y biodisponibilidad, y que representan una parte importante de la alimentación habitual de millones de consumidores (4).

1.1 Marco teórico

La principal consecuencia del aislamiento social obligatorio fue el cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios. Las precauciones adoptadas para mitigar los contagios y los posteriores efectos de la pandemia llevaron a una importante alteración de los entornos alimentarios en todo el mundo. Inevitablemente, ello ha impactado a nivel familiar e individual. Se afirma que los cambios en los patrones de consumo, las dificultades financieras y la reducción de la actividad física pueden desencadenar niveles más altos de desnutrición, sobrepeso y obesidad (4).

Los períodos prolongados de aislamiento inducidos por la pandemia Covid-19, la falta o pérdida de actividad física, el aumento del sedentarismo, los cambios en los hábitos alimenticios y en el sueño, conducen a varios resultados fisiológicos y psicobiológicos que impactan directamente en la homeostasis metabólica. Las tasas disminuidas de síntesis de proteínas del músculo esquelético, la resistencia a la insulina y la defensa inmune deteriorada tienen un inicio rápido durante los períodos de inactividad y se ven exacerbadas por interrupciones en la calidad y cantidad del sueño. La resistencia a la insulina y la posterior desregulación del metabolismo de la glucosa predisponen al aumento de peso y al aumento de la masa grasa, creando un ciclo de causalidad acumulativa en la que el apetito se desregula a medida que el ciclo continúa a través de la inactividad prolongada (7).

Hay evidencias que correlacionan que los sujetos con obesidad tienen más riesgo de desarrollar una enfermedad más grave por coronavirus. En concreto, los estudios muestran que la obesidad es un factor de riesgo para la hospitalización y el desarrollo de consecuencias graves que llevan a la muerte, en caso de enfermedad por COVID-19. Por otro lado, en la obesidad prevalece la deficiencia de vitamina D, que aumenta el riesgo de infecciones sistémicas y perjudica la respuesta inmune. Por el contrario, la suplementación con vitamina D puede prevenir infecciones respiratorias a través de varias funciones inmunorreguladoras, incluida la disminución de la producción de citocinas proinflamatorias por parte del sistema inmune innato, lo que reduce el riesgo de una tormenta de citocinas que provoque neumonía. Es por ello que algunos estudios sugieren que la deficiencia de vitamina D podría potencialmente participar en el vínculo entre la obesidad y una mayor susceptibilidad a complicaciones y mortalidad debido a COVID-19 (8).

En aquel momento, las estrategias terapéuticas para tratar la infección eran sólo de apoyo y se centraban en la prevención dirigida a reducir la transmisión en la comunidad.

En Argentina, al igual que otros países de la región y del mundo, el Gobierno Nacional dispuso el aislamiento social preventivo y obligatorio. Sin embargo, la cuarentena suele ser una experiencia difícil de transitar debido a la sensación de pérdida de libertad, a la incertidumbre sobre el estado y la evolución de la enfermedad y a la monotonía, pudiendo desencadenar en efectos dramáticos sobre la salud (4).

1.2 Objetivos

General:

- Comparar hábitos alimentarios y medidas higiénicas antes y durante el aislamiento social preventivo obligatorio por Covid-19 en la población joven-adulta, comprendida entre los 25-45 años, de Junín de los Andes Neuquén, República Argentina.

Específicos:

- Identificar factores influyentes en el cambio de alimentación.
- Cuantificar el porcentaje de cantidad de personas que cambió su alimentación por el aislamiento social preventivo obligatorio.
- Determinar la distribución porcentual de la población joven-adulta de Junín de los Andes según el cambio en la alimentación sea calificado como cambio positivo o negativo.
- Cuantificar porcentualmente la cantidad de individuos que comenzaron a utilizar medidas higiénicas durante el aislamiento social preventivo obligatorio.
- Cuantificar porcentualmente la cantidad de individuos que incrementaron el uso medidas higiénicas durante el aislamiento social preventivo obligatorio.
- Describir las medidas higiénicas que fueron más relevantes durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

2. Materiales y métodos.

2.1 Tipo de estudio y diseño

El estudio realizado fue de tipo exploratorio, transversal descriptivo.

2.2. Población con sus criterios de inclusión, exclusión y discontinuidad

Se reclutaron 101 participantes mayores de 20 años y menores de 45 años, de ambos sexos, residentes de la ciudad Junin de los Andes provincia de Neuquén. Los mismos se reclutaron mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia a través de la plataforma Google Forms, la cual fue difundida vía WhatsApp y redes sociales como Instagram.

- Criterios de inclusión:

- Residentes de la localidad de Junín de los Andes- Neuquén.

- Género indistinto

- Mayores de 20 años

- Menores de 45 años

- Criterios de exclusión

- Menores de 25 años

- Mayores de 45.

- Quienes no accedan a responder la encuesta o se nieguen a responder.

- Quienes estén viviendo fuera de la localidad de Junín de los Andes.

- Criterios de discontinuidad

- Quienes aceptaron responder la encuesta pero no respondieron la totalidad de los ítems.

2.3 Metodología

Se implementó una encuesta electrónica, de única etapa, en Google Forms (Anexo 1). Para comenzar con la prueba se necesitó la participación de 101 jóvenes-adultos de la localidad de Junín de los Andes. Se contó con los contactos necesarios y suficientes debido a que la encuestadora es natal de ese pueblo. Se les consultó previamente si es de su interés participar en esta encuesta. A aquellas personas interesadas se les envió la misma vía email, Whatsapp con el consentimiento informado para poder utilizar sus respuestas de forma anónima en un análisis estadístico. Se les pidió que por vía online completaran la misma para así, obtener los resultados y poder realizar gráficos explicando los mismos, sumándole al mismo un breve texto donde los explica de forma resumida.

La encuesta tuvo como objetivo descubrir, comparar y analizar los cambios ocurridos en la alimentación y en las medidas higiénicas debido al aislamiento social preventivo y obligatorio. La encuesta constó con 34 preguntas (Ver Tabla 1),

en las cuales tuvieron opciones para marcar la respuesta que cada individuo considera adecuada según su vivencia y su experiencia en este aislamiento social obligatorio y preventivo.

La encuesta tuvo un tiempo de ejecución breve inferior a los 5 minutos, con preguntas sencillas de simple respuesta

Tabla 1. Variables incluidas en la encuesta electrónica

Variable	Categoría
Sexo	· Masculino · Femenino · Otro
Edad	· 20-25 · 25-30 · 30-35 · 35-40 · 40-45
Debido al aislamiento social preventivo, obligatorio, su consumo de frutas y verduras:	· Aumento · Disminuyó · Fue similar
¿Qué verdura consumía con mayor frecuencia antes de la pandemia?	· Lechuga · Tomate · Zanahoria · Zapallitos · Espinaca/ acelga · Cebolla · Brócoli/Coliflor · Morrón · Zapallo/ calabaza · Berenjena · Papa/ batata/ mandioca · Otras

¿Qué verdura consumía con mayor frecuencia durante la pandemia?	· Lechuga · Tomate · Zanahoria · Zapallitos · Espinaca/ acelga · Cebolla · Brócoli/Coliflor · Morrón · Zapallo/ calabaza · Berenjena · Papa/ batata/ mandioca · Otras
¿Qué fruta consumía con mayor frecuencia antes de la pandemia?	· Banana · Manzana · Mandarina/naranja · Uvas · Frutillas/frutos rojos · Ananá · Kiwi · Pera · Melón/ pelón · Otras
¿Qué frutas consumía con mayor frecuencia durante la pandemia?	· Banana · Manzana · Mandarina/naranja · Uvas · Frutillas/frutos rojos · Ananá · Kiwi · Pera · Melón/ pelón · Otras
¿Consumía productos dulces previo al aislamiento social preventivo obligatorio?	· Si · No

Considera que durante el aislamiento su consumo de productos dulces	· Aumento · Disminuyó · Fue similar
Su consumo de alcohol, como fue a partir del aislamiento social preventivo obligatorio?	· Aumentó · Disminuyó · Fue similar · No consumo alcohol
El aislamiento social preventivo obligatorio, ¿modificó su ingesta de agua/hidratación?	· Aumentó su consumo · Disminuyó su consumo · Similar
¿Previo a la pandemia consumía infusiones?	· Si · No
¿Cuáles?	· Té · Café · Mate · Otra
Durante la pandemia se modificó el consumo de las mismas?	· Aumentó su consumo · Disminuyó su consumo · Se mantuvo
¿Logró tener más organización en las comidas debido al aislamiento social preventivo obligatorio?	· Aumentó la organización · Disminuyó la organización · Similar
¿Consumía algún tipo de alimentos entre las comidas principales?	· Si previo a la pandemia y no durante la pandemia · Si previo a la pandemia y durante la misma · No consumía previo a la pandemia y si durante · No consumía ni previo ni durante

¿Cuántas comidas realizaba antes de la pandemia?	· 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · Otro
¿Cuántas comidas realizó durante la pandemia?	· 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · Otro
¿Consumía comidas rápidas/ delivery previo a la pandemia?	· Si · No
¿Consumió comidas rápidas/ delivery durante la pandemia?	· Si · No
¿Cambió su peso corporal debido al aislamiento social preventivo obligatorio?	· Aumento · Disminuyó · Se mantuvo
Debido al aislamiento social preventivo obligatorio su actividad física:	· Aumentó · Disminuyó · Similar

Si realizaba actividad física, que tipo realizaba?	· Caminar · Correr · Nadar · Gimnasio · Deporte: futbol,tenis,hockey,basket · Otro
Y durante la pandemia?	· Caminar · Correr · Nadar · Gimnasio · Deporte: futbol,tenis,hockey,basket · Otro
¿Cree que el aislamiento social preventivo obligatorio modifica algún aspecto de su vida?	· Si · No
¿Realizaba medidas de higiene personal antes del aislamiento social preventivo obligatorio? (lavado de manos, desinfección de ropa, uso de barbijo, etc)	· Si · No · A veces
Aumentó su realización de medidas higiénicas debido al aislamiento social preventivo obligatorio?	· Aumentó · Disminuyó · Fue similar
¿Utilizaba algún producto antiséptico previo al aislamiento social preventivo obligatorio? ¿Cuál?	
Durante el aislamiento social preventivo obligatorio utilizó algún producto antiséptico? ¿Cuál?	
Actualmente, posterior al aislamiento social preventivo obligatorio utiliza algún producto antiséptico? ¿Cuál?	

¿Cuáles son las medidas higiénicas que realizaba previo al aislamiento social preventivo obligatorio?	• Lavado de manos • Desinfección de superficies/productos/ zapatos • Utilización de alcohol en gel • Uso de Barbijo • Lavado de ropa posterior a una salida • Lavado de frutas y verduras • Desinfección de manos previo a entrar a un local/ restaurante.
¿Cuáles son las medidas higiénicas que realiza actualmente?	• Lavado de manos • Desinfección de superficies/productos/ zapatos • Utilización de alcohol en gel • Uso de Barbijo • Lavado de ropa posterior a una salida • Lavado de frutas y verduras • Desinfección de manos previo a entrar a un local/ restaurante.
¿Considera que su preocupación por la higiene aumentó posterior al aislamiento social preventivo obligatorio?	· Aumentó · Disminuyó · Igual
¿Considera que el aislamiento social preventivo obligatorio influyó positivamente en el cambio de su alimentación?	· Si · No
¿Qué aspecto considera que la pandemia modificó en usted?	· Psicológico · Emocional · Físico · Social · Laboral · Familiar/personal · Económico · Otro

Fuente: Elaboración Propia

Análisis estadístico

Para las variables cualitativas de la muestra se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión. Las variables dicotómicas se expresaron como frecuencias absolutas

Todos los análisis estadísticos se realizaron con Microsoft Office Excel 2007 y SPSS versión 17.

3. Resultados

Se realizó una encuesta electrónica, autoadministrada de única etapa a través de la plataforma Google Forms, la cual fue difundida vía Whatsapp/ mail. La encuesta permaneció abierta desde el día 3 de Septiembre del 2022 hasta el 3 de Octubre del 2022, obteniéndose 101 respuestas. El 74,3% de los encuestados fueron mujeres, El 25.7% fueron hombres. Los rangos de edades de los encuestados fueron 20-25 años (40%), 25-30 años (13%), 30-35 años (7%), 35-40 años (12%) y 40-45 años (28%).

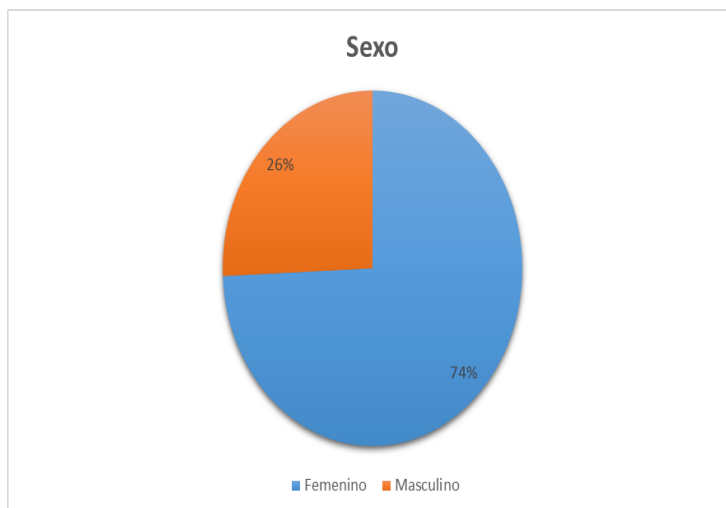


Figura 1. Porcentaje de encuestados según sexo

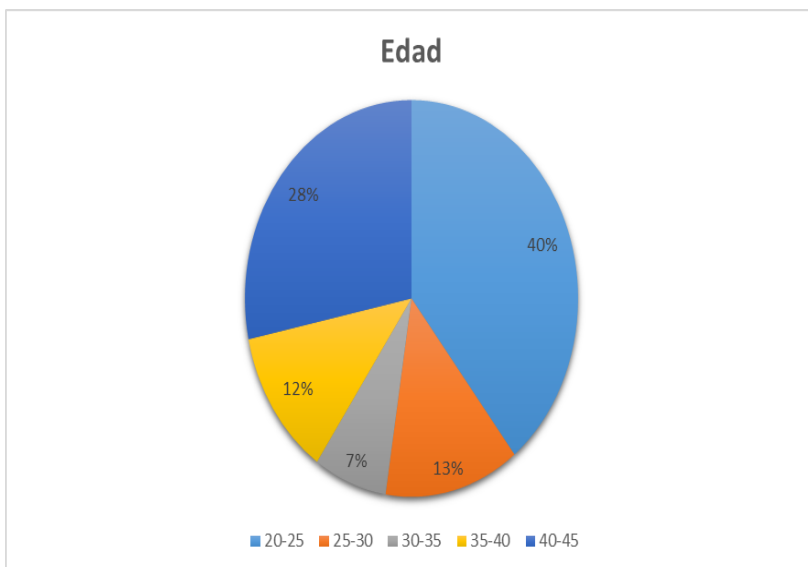


Figura 2. Porcentaje de encuestados según edad

El 55% de las personas encuestadas manifestó que no modificó durante el aislamiento social preventivo obligatorio su consumo de frutas y verduras. Un 17% manifestó que fue similar y un 27% lo incrementó.

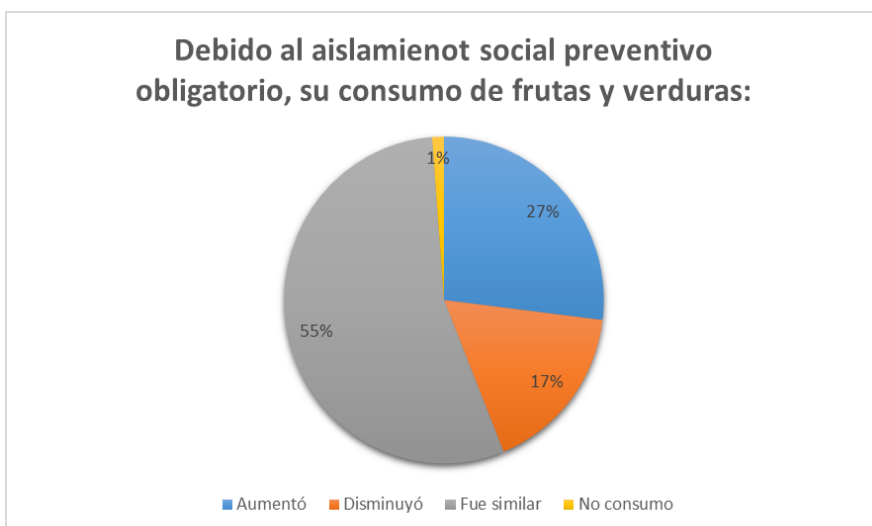


Figura 3. Porcentaje del consumo de frutas y verduras debido al aislamiento social preventivo obligatorio.

Al realizar el análisis sobre las frutas y verduras que consumieron durante el aislamiento social preventivo obligatorio, podemos observar que, en el caso de las verduras, se redujo el consumo

de: la lechuga (de un 68% a un 58%), del tomate (de un 82% a un 70%), de la berenjena (de una 35% a un 32%) y de la papa/ batata/ mandioca (de un 62% a un 60%). Paralelamente aumentó el consumo de: la zanahoria (de un 63% a un 64%), del zapallito (de un 36% a un 40%), espinaca/ acelga (de un 41% a un 49%), cebolla (de 59% a un 66%), brócoli/ coliflor (de un 31% a un 32%), morrón (de un 53% a un 54%), y del zapallo/ calabaza (de un 53% a un 60%).

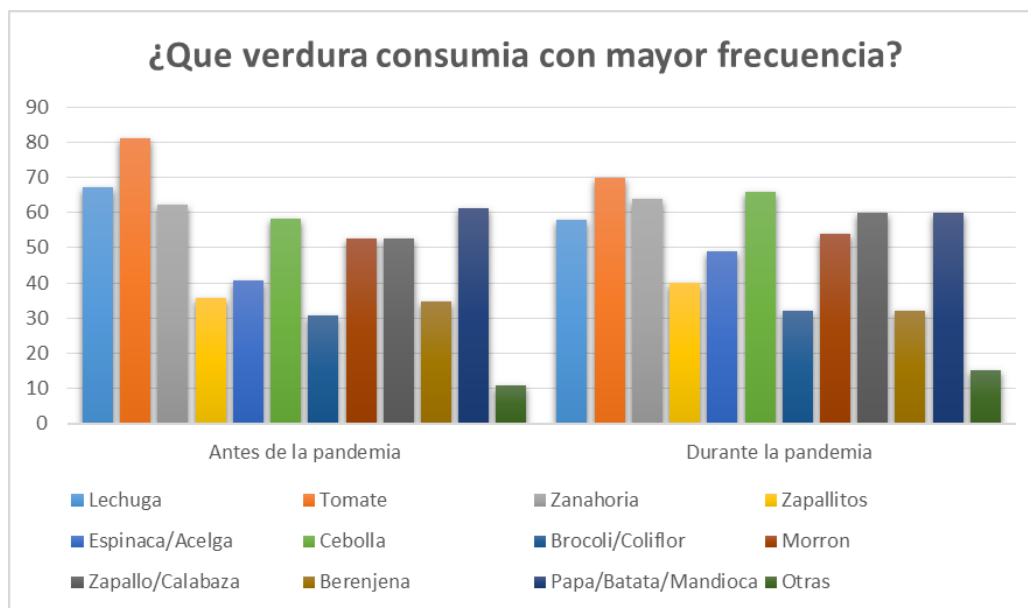


Figura 4. Porcentajes del consumo de verduras antes y durante la pandemia.

En el caso de las frutas, se puede observar que incrementó el consumo de las mismas durante el aislamiento social preventivo obligatorio. Para frutas como la banana (de un 75% a un 80%), la manzana (de un 57% a un 60%), la mandarina/ naranja (de un 61% a un 62%), las uvas (de un 17% a un 19%), los frutos rojos/ frutillas (de un 25% a un 34%), el kiwi (de un 10% a un 17%), el ananá (de un 8% a un 9%) y la pera (de un 20% a un 24%).

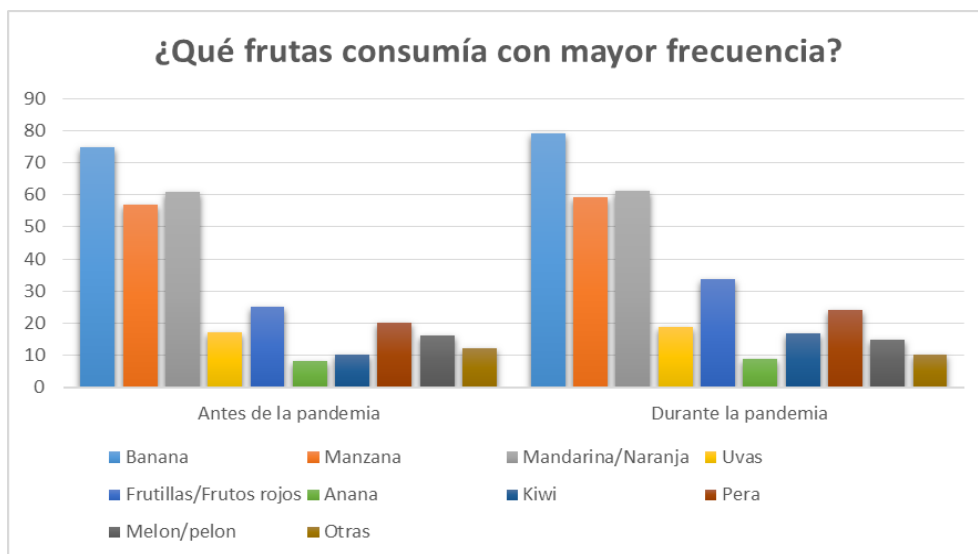


Figura 5. Consumo de frutas con mayor frecuencia.

Notoriamente se puede observar un cambio en referencia al consumo de productos dulces. Aproximadamente el 80% de los encuestados consumían los mismos previo a la pandemia, hubo un acrecentamiento de su consumo de más de la mitad de ese 80%, mientras que el 15% lo disminuyó y el 32,7% lo mantuvo constante.

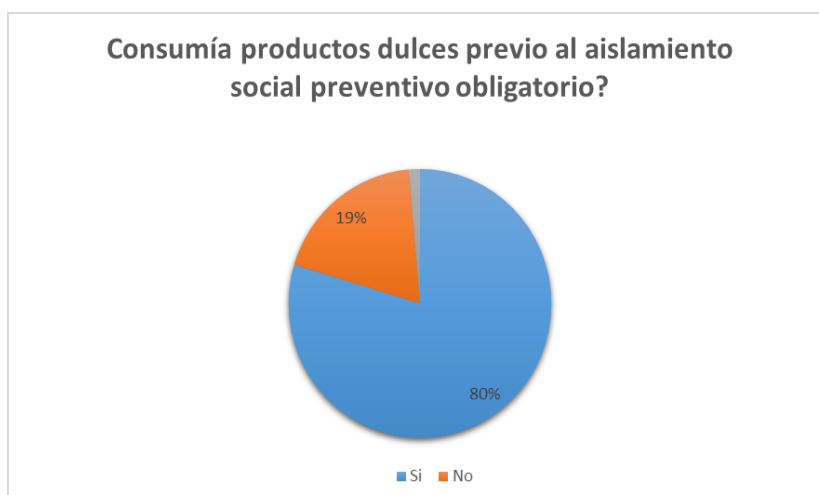


Figura 6. Porcentaje de consumo de productos dulces previo al aislamiento social preventivo obligatorio.

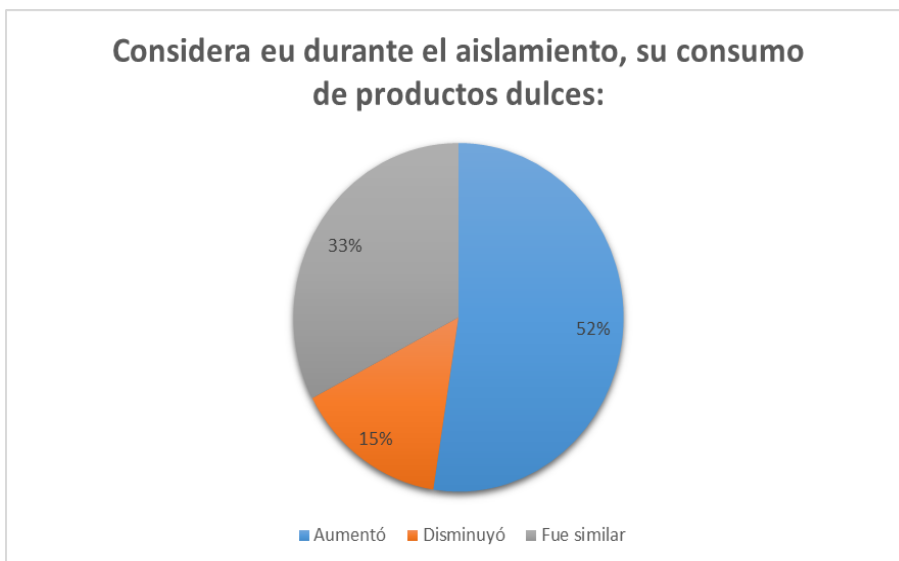


Figura 7. Porcentaje de consumo de productos dulces durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, un 27,7% de los individuos aumentaron su consumo, un 25,7% redujo el mismo, un 29,7% lo mantuvo similar, un 16,8% no consumía alcohol.



Figura 8. Consumo de alcohol a partir del aislamiento social preventivo obligatorio

Las respuestas obtenidas sobre la hidratación y el consumo de las infusiones, sorprendentemente no tuvieron un gran impacto en cuanto a su nivel de consumo. Un 60%

de los encuestados mantuvo similar su hidratación durante la pandemia en comparación a lo que era previo a la misma.

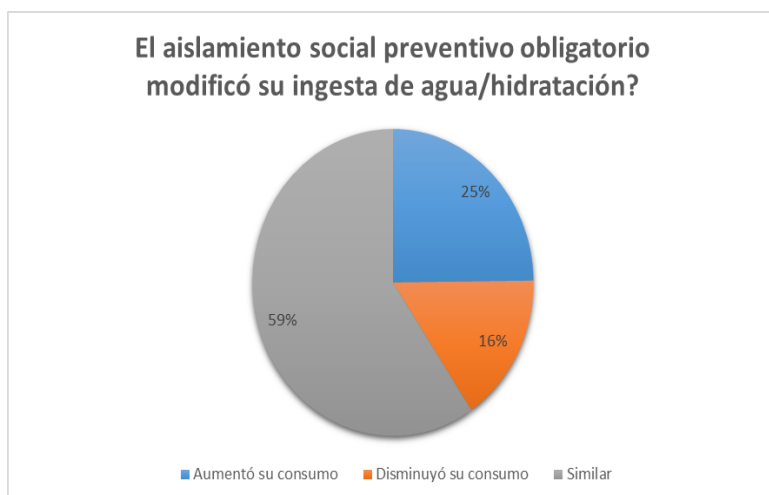


Figura 9. Porcentaje de cambios en la ingesta de agua debido al aislamiento social preventivo obligatorio.

La gran mayoría de los individuos (97%), consumía infusiones, siendo el mate la principal bebida de las mismas (83.7%). En segundo lugar, el café (60.2%) y por último el té (57.1%). Pudimos visualizar en los resultados de la encuesta que durante el aislamiento social preventivo obligatorio se modificó el consumo de las mismas, debido a que por más que un 52,5% mantuvo su consumo, un 46,5% de encuestados lo aumentó.

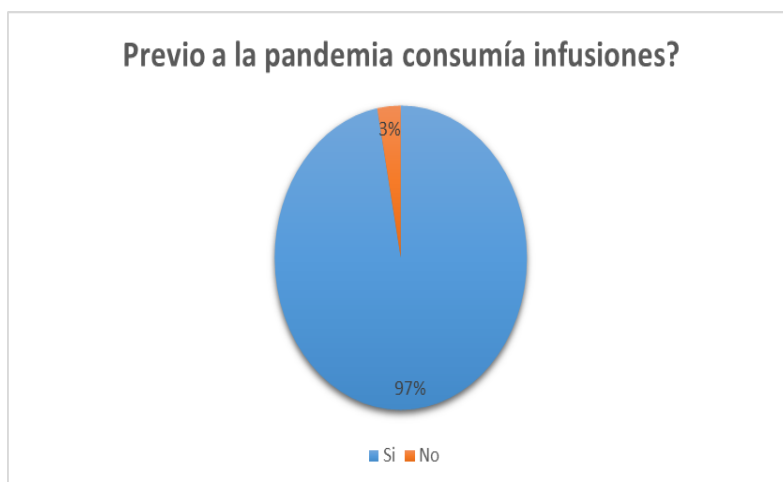


Figura 10. Porcentaje de consumo de infusiones previo a la pandemia.

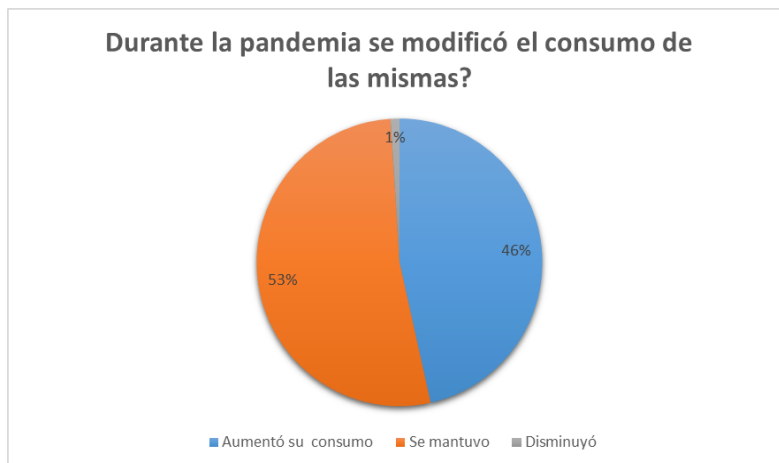


Figura 11. Porcentaje de consumo de infusiones durante la pandemia

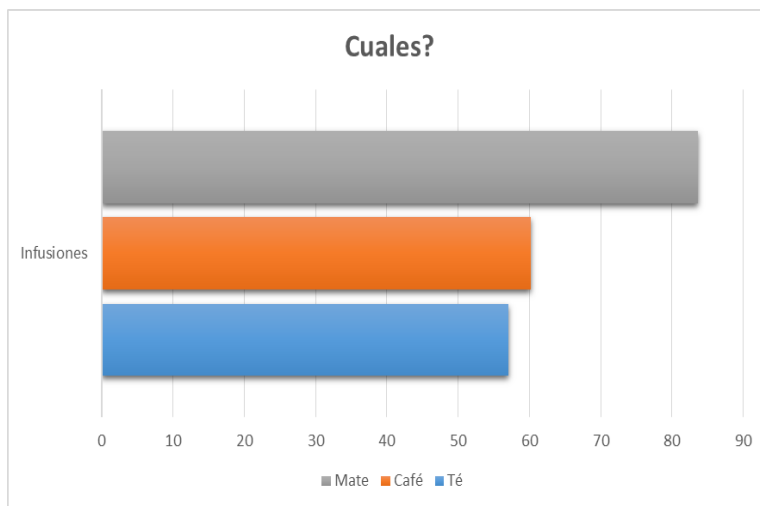


Figura 12. Porcentaje de infusiones más consumidas

En cuanto a la organización en las comidas, casi el 50% de las personas mantuvo similar su organización. El restante fue muy equilibrado, debido a que el 26,7% disminuyó su organización en las comidas pero un 24,8 % aumentó la misma. Algo similar ocurrió en cuanto al consumo de algún tipo de alimento entre comidas principales, ya que el 50% consumía algún tipo de alimento entre comidas principales y lo mantuvo a pesar de la pandemia, mientras que el 23,8% no consumía previo a la pandemia pero si durante, el 14,9% no consumía ningún tipo de alimento entre comidas principales, ni previo ni durante la pandemia y solo un 9,9% consumía algún tipo de alimento entre comidas principales previo a la pandemia pero no durante la misma.



Figura 13. Porcentaje de organización en las comidas debido al aislamiento social preventivo obligatorio.

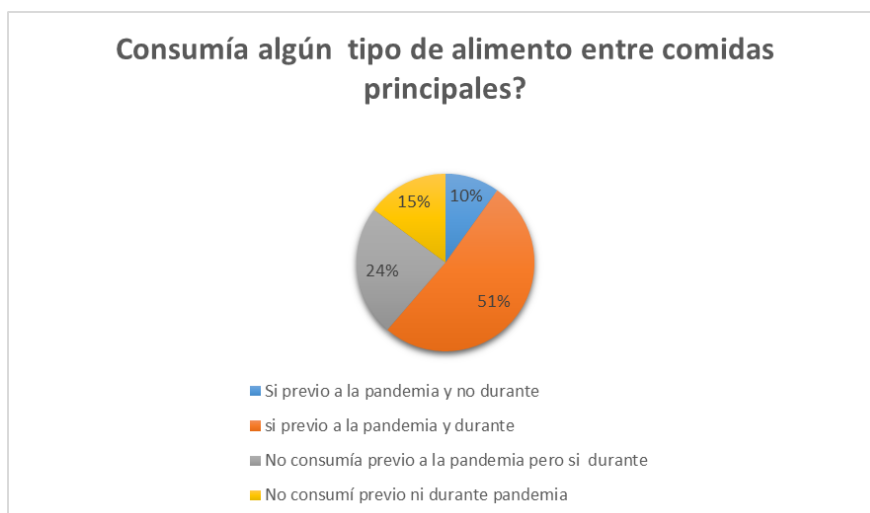


Figura 14. Porcentaje de consumo de algún tipo de alimento entre comidas principales.

Luego, en la cantidad de comidas realizadas en el día se puede ver una leve desorganización, antes de la pandemia un 48,5% de los encuestados consumía 4 comidas al día y un 28,7% realizaba 3, dejando el restante del porcentaje total repartidos entre 5, 6 y 2 comidas al día. Pero durante la pandemia, de ese 48,5%, se disminuyó a un 40% de personas que realizaban 4 comidas al día y del 28,7% que realiza 3 comidas diarias se disminuyó a un 17,8%. En este caso el porcentaje restante del total, fue mayor al anterior, y se repartieron entre 5, 6, 7 y 2 comidas diarias.

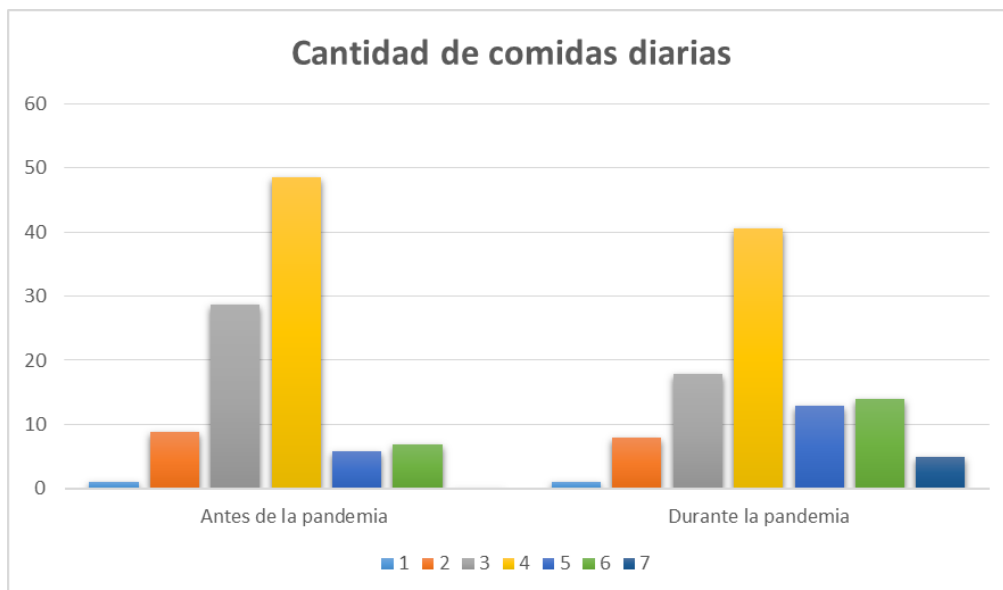


Figura 15. Porcentaje de cantidad de comidas diarias antes y durante la pandemia.

La pandemia no incrementó en forma significativa el consumo de comidas rápidas tipo delivery. Antes de la pandemia el 63,4% de los encuestados consumía delivery y durante la pandemia el 59,4% lo consumía.

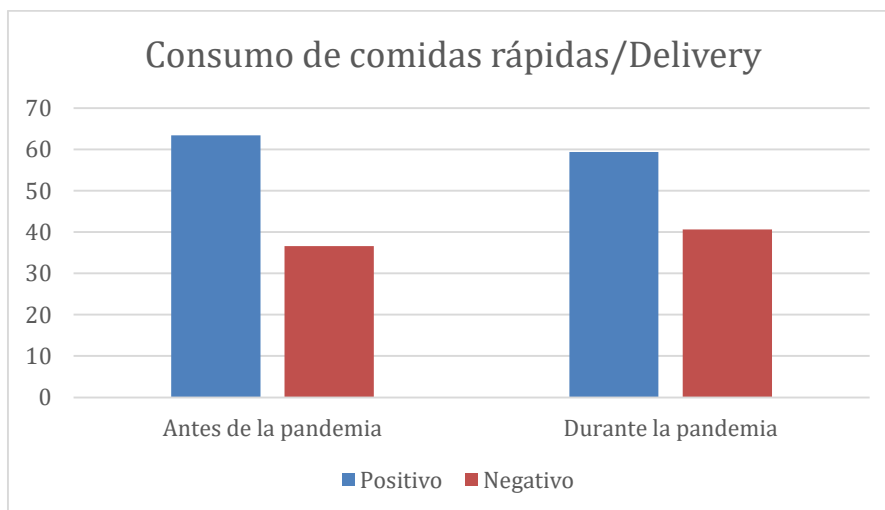


Figura 16. Porcentaje de consumo de comidas rápidas/ Delivery.

Obtuvo un marcado resultado la pregunta sobre el cambio de peso antes y durante la pandemia, obteniendo un 45% de personas que aumentaron su peso y un casi 20% que disminuyeron el

mismo.

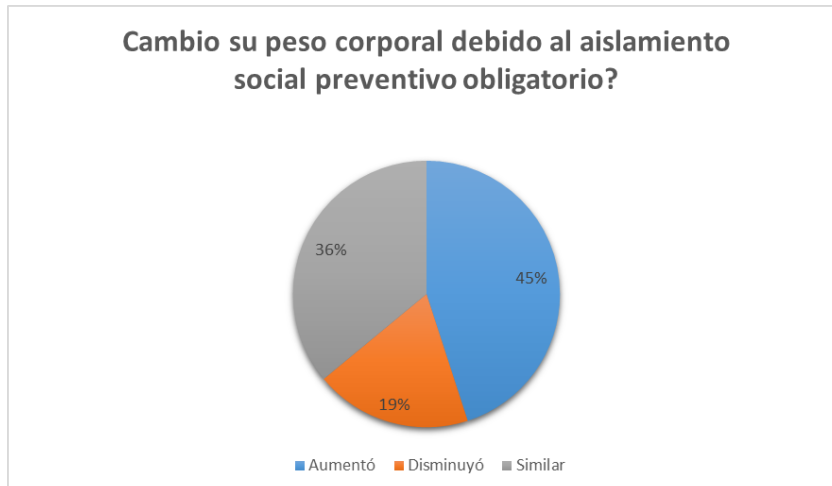


Figura 17. Cambio de peso corporal debido al aislamiento social preventivo obligatorio.

En cuanto a la actividad física, se puede observar que un 53,5% de la población la ha disminuido. Muy pocas personas han aumentado la realización de actividad física debido al aislamiento social preventivo obligatorio, siendo ellas solo un 15,8% del total. El restante, 30,7% logró mantener similar su actividad física a pesar del aislamiento social preventivo obligatorio.

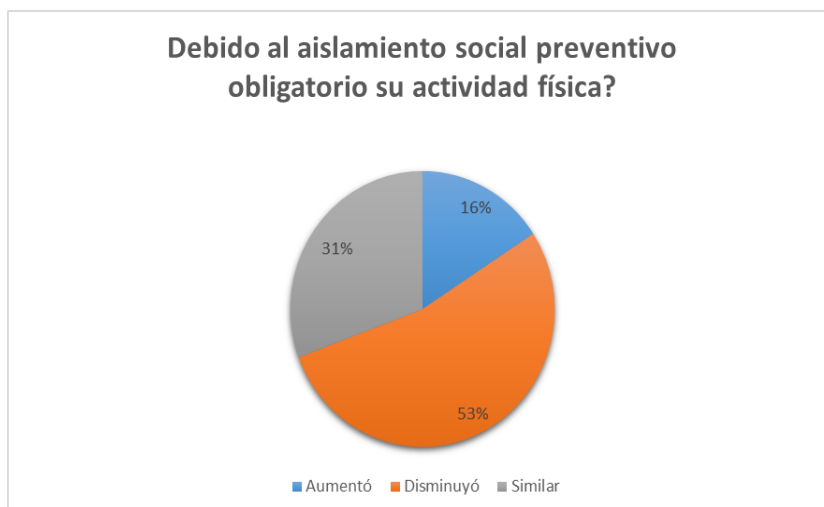


Figura 18. Porcentaje de realización de actividad física debido al aislamiento social preventivo obligatorio.

La actividad física que predominó previo al aislamiento social preventivo obligatorio fue el gimnasio, caminar y deportes, mencionados entre ellos al fútbol, tenis y rugby. También fueron mencionados el running, natación, entre otros, pero estos mismos con menor relevancia que los primeros. En cambio, durante la pandemia, se pudo observar que los deportes y el gimnasio disminuyeron notablemente en su realización, manteniéndose el caminar como actividad predominante (72,4%) nuevamente.

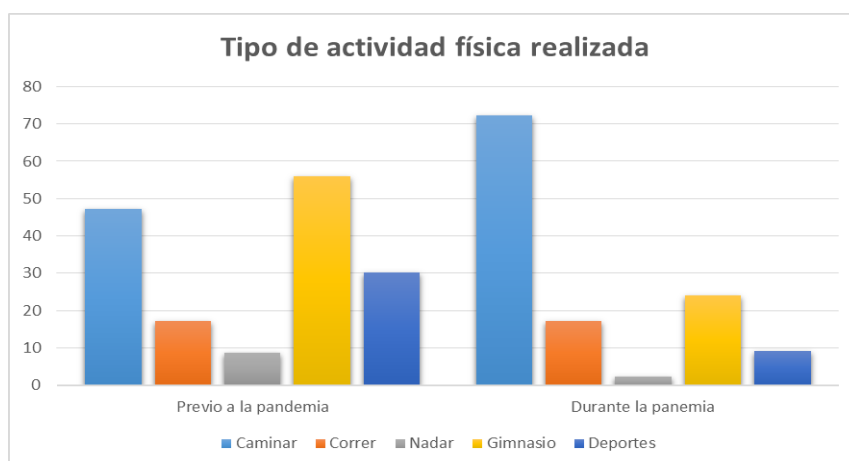


Figura 19. Porcentaje de tipo de actividad física realizada antes y durante la pandemia.

Previo al aislamiento social preventivo el 39,6% de los encuestados realizaba medidas de higiene personal ocasionalmente, el 28,7% realizaba las mismas cotidianamente mientras que un 30,7% no realizaba ninguna. Lo que se pudo observar, fue un gran aumento de las mismas, ya que un 83,2% de los encuestados dijeron que aumentaron su realización.



Figura 20. Porcentaje de realización de medidas de higiene personal antes del aislamiento social preventivo obligatorio.



Figura 21. Porcentaje de aumento de realización de medidas de higiénicas debido al aislamiento social preventivo obligatorio

Si hablamos de los productos antisépticos, podemos ver que previo a la pandemia, el 40,7% de los encuestados no utilizan ningún tipo de producto antiséptico. En primer lugar se encontró al alcohol en gel, que lo usaban el 22,3% de los encuestados. En segundo lugar, ubicamos a la lavandina, usando la misma el 19,3% de los encuestados. Luego fueron mencionados el jabón por un 10% y el agua oxigenada por solo un 2,6% de los encuestados.

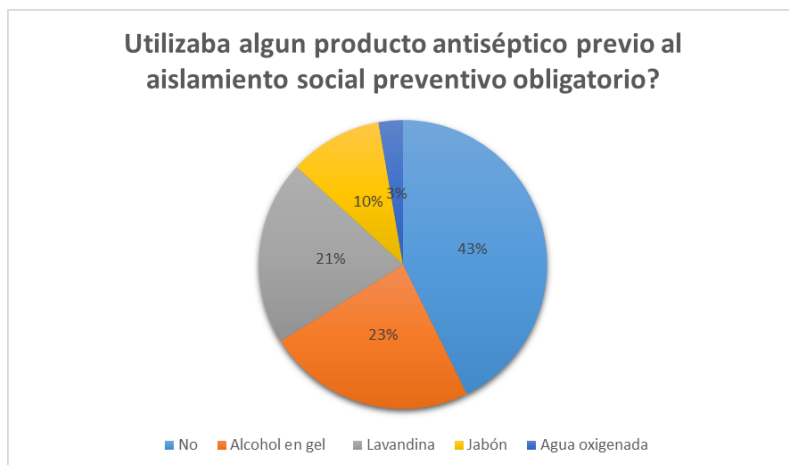


Figura 22. Porcentajes de productos antisépticos utilizados previo al aislamiento social preventivo obligatorio.

En cambio, durante la pandemia, el porcentaje de personas que no utilizaron productos antisépticos disminuyó a un 13,8%. En esta situación, nuevamente se encontró en primer lugar al alcohol en gel, pero esta vez con el uso del 75,2% de los encuestados. La lavandina disminuyó su uso, siendo un 8,9% la cantidad de encuestados que la utilizaban. Probablemente a que las personas comenzaron a usar alcohol en gel como primera opción.

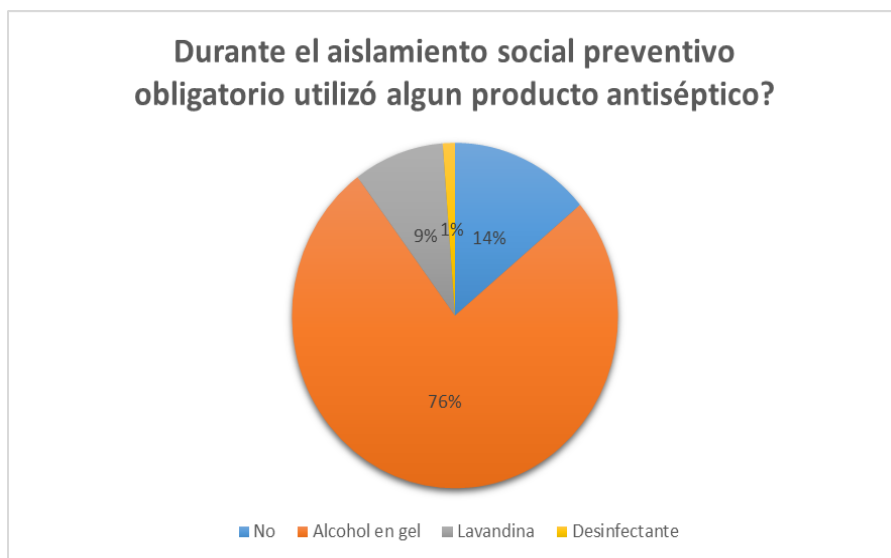


Figura 23. Porcentaje de productos antisépticos utilizados durante el aislamiento social preventivo obligatorio.

En cuanto a las medidas higiénicas que se realizaban previo al aislamiento, las más utilizadas fueron: lavado de manos con un 95%, lavado de frutas y verduras con un 66% y utilización de alcohol en gel con un 27%. Dejando con menor relevancia, ya que obtuvieron menos del 20% a

la desinfección de superficies, al uso de barbijo, lavado de ropa post salida, desinfección de manos previo a entrar a un local/ restaurante y a ventilar los ambientes.

Durante la pandemia, se pudo observar una distribución distinta en cuanto a la realización de las medidas higiénicas debido a que hubo más intensificación en más medidas higiénicas, dejando al lavado de manos con un 97%, al lavado de frutas y verduras con un 68%, al uso de alcohol en gel con un 69%, a la desinfección de manos previo a entrar a un local/ restaurante con un 50%, a la desinfección de superficies/ productos con un 35% y al uso de barbijo con un 30%. También se mencionó al lavado de ropa posterior a una salida, medida menos relevante, la cual tuvo un 16% de votos.

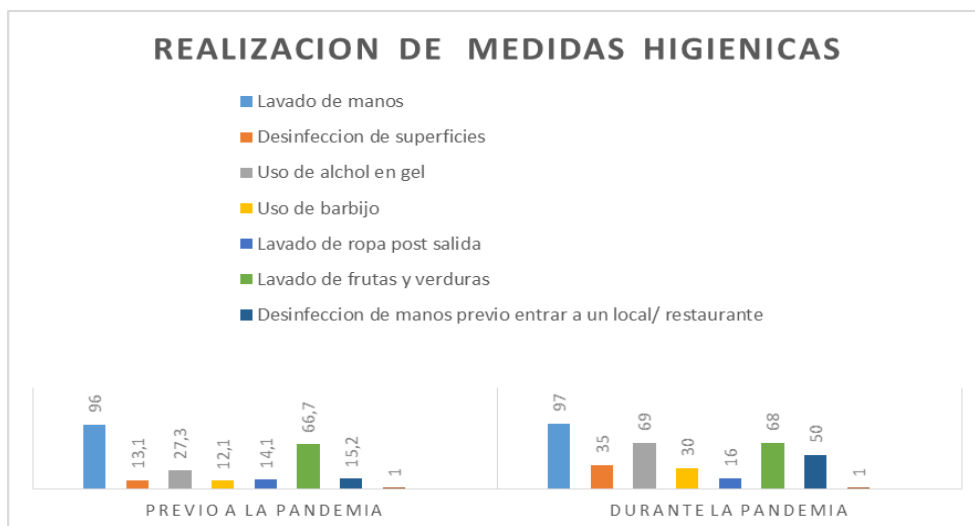


Figura 24. Porcentaje de medidas higiénicas realizadas antes y durante la pandemia

Luego de la pandemia, la mayoría de las personas continuaron manteniendo hábitos o costumbres higiénicas que previo a la misma no realizaban. De la población encuestada, se observó que un 67% aumentó su preocupación por la higiene luego del aislamiento social preventivo obligatorio, dejando a un 31% de los encuestados con la misma preocupación que tenían previo al aislamiento social preventivo obligatorio.

Considera que su preocupación por la higiene aumentó posterior al aislamiento social preventivo obligatorio?

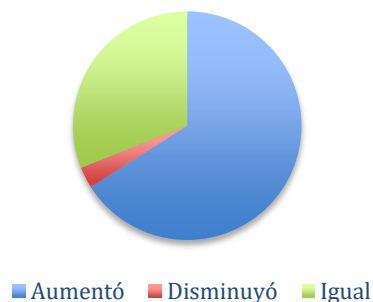


Figura 25. Porcentaje de aumento por la preocupación por la higiene posterior al aislamiento social preventivo obligatorio.

En cuanto a la alimentación, fue muy determinado el impacto del aislamiento social preventivo obligatorio, debido a que el 56% de los encuestados coinciden en que el mismo, no influyó positivamente en su alimentación, mientras que el 44% dice que el aislamiento social preventivo obligatorio influyó positivamente en la misma.

Considera que aislamiento social preventivo obligatorio influyó positivamente en el cambio de su alimentación?

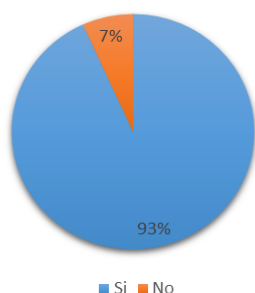


Figura 26. Porcentaje de influencia positiva en el cambio de nuestra alimentación debido al aislamiento social preventivo obligatorio.

Según la opinión de los encuestados, el aislamiento social preventivo obligatorio modificó en gran parte algún aspecto de sus vidas, siendo afectadas las del 82,2% de los encuestados.

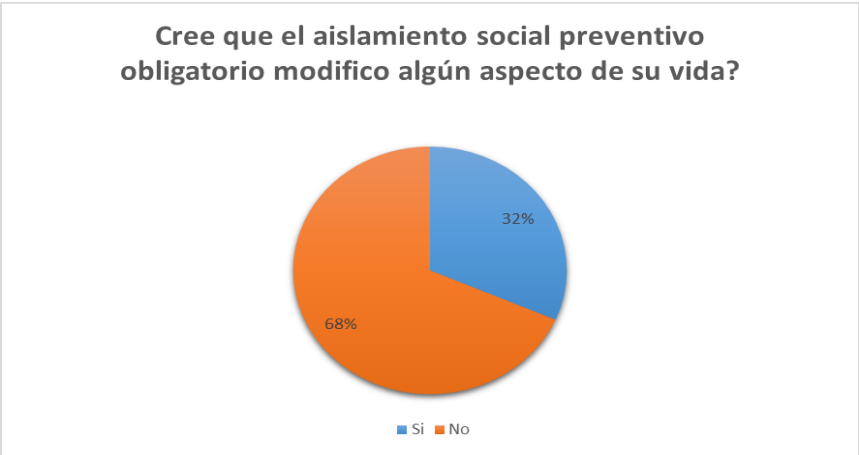


Figura 26. Porcentaje de que el aislamiento social preventivo obligatorio modificó algún aspecto de su vida.

Pero por otro lado, el aislamiento social preventivo obligatorio también modificó el aspecto emocional con un 67%, el físico con un 48%, el psicológico con un 46%, el social con un 44%, el personal/ familiar con un 43% y con menor magnitud el aspecto laboral y económico.

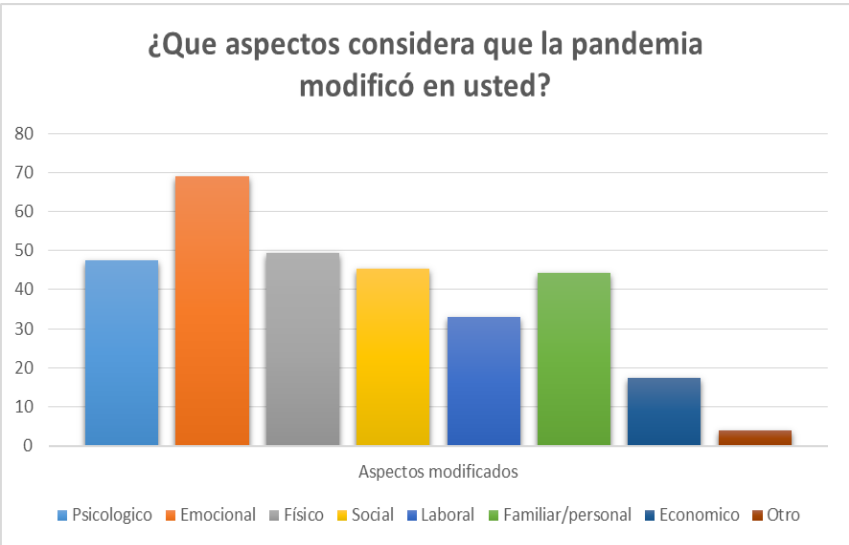


Figura 27. Porcentaje de aspectos que la pandemia modificó.

4. Discusión

Los resultados obtenidos por el formulario electrónico demuestran una gran predominancia del grupo femenino (74.3%). El grupo etario que respondió en un mayor porcentaje (40%) fue de 20-25 años, siguiendo el porcentaje de respuestas (28%) siguió el de 40-45 años, continuando (13%) con el grupo de 25-30 años, siguiendo el grupo de 35-40 (12%) y con menos predominancia (7%) para el grupo de 30-35 años. Si observamos los resultados, podemos encontrar una modificación en los hábitos alimentarios e higiénicos durante el periodo del aislamiento social preventivo obligatorio.

Con respecto a la ingesta de frutas y verduras en la encuesta realizada del presente trabajo, se puede observar que para un 55% de los encuestados su consumo fue similar durante el aislamiento social preventivo obligatorio en cuanto lo era previo al mismo, siendo un 17% el total de individuos que disminuyeron el consumo de frutas y verduras. El bajo consumo de frutas y verduras se ha reportado en las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo de Argentina, sumándose la situación de pandemia, agudiza la situación(4). Según un estudio del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), se muestra en los datos que en la Argentina el consumo de frutas y verduras en general es bajo y que durante el aislamiento social preventivo obligatorio un alto porcentaje (24%) de encuestados refiere que ha bajado aún más su ingesta(9).

La revista de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND), presentó, según lo declarado en las encuestas, un mayor consumo de productos dulces durante la pandemia (4) Obteniendo en el presente trabajo un 53% de individuos que aumentaron el consumo los mismos.

En cuanto al consumo de alcohol, los resultados obtenidos fueron en cuanto a sus referencias, el 27% aumentó su consumo, el 25% disminuyó el mismo, un 29% lo mantuvo similar y un 17% no consume alcohol. Se puede ver que predomina la cantidad de individuos que sostuvo su consumo similar antes que los que aumentaron su consumo. El estudio realizado por AADYND demostró un consumo mayor de alcohol durante el aislamiento social preventivo obligatorio (4). También, según una encuesta de investigadores e investigadoras del Instituto Gino Germani, el 45% de las personas toma más alcohol que antes del aislamiento. Los resultados obtenidos en la misma fueron dos polos muy distintos, ya que se duplicó el número

de individuos que no tomaban bebidas alcohólicas pero se triplicó la cantidad de personas que sí consumen alcohol (10).

Con respecto a la hidratación, a pesar del aislamiento social preventivo obligatorio, el 60% de los encuestados mantuvieron similar su consumo de agua, siendo un 25% los encuestados que aumentaron el consumo de la misma. Mientras que datos de UNICEF, por medio de un sondeo rápido a nivel regional (América Latina y el Caribe) a través de una plataforma que fomenta la participación de jóvenes (8949), confirman que un 12% disminuyó el consumo de agua (11). Con las infusiones, del 97% de encuestados que consumen infusiones, se obtuvo al mate como principal infusión, con un 84% de votos, siguiendo el café y luego el té. El consumo de mate se vio afectado por la pandemia y se tuvo que reconvertir, investigadores de las Universidades de Rosario y Entre Ríos estudiaron cómo cambió el uso y la circulación de la infusión en Argentina. Los resultados de la investigación señalaron que el hábito de tomar mate continua y la cantidad de ingestas diarias no varió, pero si hubo un cambio fundamental, antes de la pandemia el 96% de quienes tomaban mate lo compartían con otras personas, pero ese porcentaje bajó a un 66% dejó de compartir el mismo (12).

Por el lado de la organización en las comidas un 47.5% de los encuestados la mantuvieron igual/ similar que previo al aislamiento social preventivo obligatorio. Se pudo observar más desorganización, siendo un 27% los individuos que la disminuyeron la misma y un 25% los individuos que aumentaron la organización debido a la pandemia. Concerniente a la ingesta de algún tipo de alimentos entre comidas, se observó que el 51% de los individuos consumía alguno previo a la pandemia y durante la misma, mientras que un 24% no lo hacía antes pero sí comenzó a consumir algún tipo de alimento entre comidas durante el aislamiento social preventivo obligatorio. Se puede verificar si observamos los resultados de las preguntas de cantidades de comidas por día. Previo a la pandemia predominaban los números de 4 comidas diarias (49%) o 3 comidas diarias (29%), dejando el resto de las opciones con menos del 10% a cada una de las restantes. En cambio, durante el aislamiento social preventivo obligatorio, incrementaron los números 5 (de 5,9 pasó a 12,9%), 6 (de 6,9 pasó a 13,9%) y 7 (que de 0 pasó a un 6%). Por otra parte, si analizamos el estudio que se realizó en Brasil sobre la alimentación y el estilo de vida durante pandemia, la mayoría relató no haber cambiado sus hábitos, pero si se puede observar que uno de los grupos tuvo un 20% de individuos que incrementó significativamente el hábito de colaciones entre comidas o picoteos (13).

En esta población encuestada observamos que debido al aislamiento social preventivo obligatorio, fue muy leve la modificación en cuanto a las comidas rápidas/ Delivery ya que previo al mismo el 63,4% de los individuos consumen de éstos y durante la misma disminuyó a un 59,4%. Un dato a destacar de un estudio de AADYND, sobre los efectos de la cuarentena por Covid-19 en los hábitos alimentarios es que gran parte de los encuestados, debido a la pandemia, realizan más comidas caseras pero con una presencia sostenida de alimentos ultraprocesados (4).

El resultado más relevante, y hasta quizás más esperado debido al confinamiento, fue el del cambio de peso durante la pandemia. Un total del 45% de los encuestados señaló que aumentó de peso, mientras que un 36% lo mantuvo y un 19% lo disminuyó. Los resultados obtenidos fueron muy similares a los de un estudio realizado en los Estados Unidos, que revela que el 48%, casi la mitad de los adultos aumentaron de peso el primer año de la pandemia, mientras que el 34% mantuvo el mismo peso y un 18% perdió peso (14). Si nos ubicamos en Argentina, país que fue parte de un sondeo realizado en 30 países del mundo para analizar los factores relacionados a los efectos que tuvieron la alimentación y el ejercicio físico en la salud de las personas durante la pandemia por el Covid-19, se reflejó que un 40% de los argentinos encuestados dicen haber subido de peso durante la pandemia, mientras que por contraparte, sólo un 23% de los encuestados nacionales dice haber tenido una disminución de su peso durante el confinamiento. Así mismo, otro estudio de la SAN (Sociedad Argentina de Nutrición), arrojó que 6 de cada 10 argentinos (62,2%) engordaron durante la pandemia (15).

Podríamos relacionar estos resultados de cambio de peso, estrechamente con el cambio de actividad física durante el aislamiento social preventivo obligatorio, debido a que obtuvimos como resultados que 53,5% de los encuestados disminuyó la realización de actividad física debido al aislamiento social preventivo obligatorio. Según el Consenso Salud, un estudio realizado revela que Chile, lidera el ranking de los países que más bajó su actividad deportiva durante la pandemia, donde un 33% de los consultados dice haber disminuido el ejercicio, superando el promedio mundial (23%). En Argentina el porcentaje es de 28% (15).

Previo a al aislamiento, la mayoría de los encuestados señaló que principalmente las actividades que realizaban con más relevancia era: el gimnasio (60%), caminar (47,3%) y deportes (30%). Las mismas fueron modificadas debido al aislamiento social preventivo obligatorio, dejando a la actividad de caminata como puesto número uno con un 72,4% de los

votos, y disminuyendo el gimnasio, dejándolo con el 24%.

En cuanto a las medidas higiénicas, entendiéndose a las mismas como: lavado de manos, desinfección de superficies/productos, utilización de alcohol en gel, uso de barbijo, lavado de ropa posterior a una salida, lavado de frutas, desinfección de manos previo al ingreso de un local, entre otras, se obtuvo un porcentaje considerado alto (31%), de encuestados que no realizaban ninguna de las mismas previo al aislamiento social preventivo obligatorio. También se obtuvo un 40% de encuestados que las realizaban ocasionalmente y un 28% de individuos que sí las realizaban. Sin embargo, el 83,2% manifestó que a partir del aislamiento incrementó las medidas de higiene, dejando a un 16% con una similar realización. Lo que no cambió, fue la elección del producto antiséptico, continuando con preferencia por el alcohol en gel (75%).

Dentro de las medidas higiénicas mencionadas, se puede observar como el lavado de manos sostuvo su primer lugar en cuanto a ser la medida más realizada antes y durante el aislamiento social preventivo obligatorio, con el 97%. Previo a la pandemia predominó también el lavado de frutas y verduras (66%) y el uso de alcohol en gel (27,7%) dejando a las demás con menos del (20%). Luego del aislamiento social preventivo, hubo un incremento de éstas, lavado de frutas verduras (68%) uso de alcohol en gel (69%), desinfección de manos previo al ingreso de un local (50%), desinfección de superficies/ productos (35%), uso de barbijo (30%). Se le ha dado una gran importancia al lavado de manos, debido a que en el marco de la pandemia por de Covid-19, las manos han sido consideradas un mecanismo de transmisión del virus, ya que cuando están sucias lo transporta a la nariz, ojos o boca, y a partir de allí ingresa el coronavirus al cuerpo, se multiplica y se desarrolla la enfermedad (16).

Conociendo los datos obtenidos de nuestros encuestados sobre los cambios físicos, y sobre cómo aumentó la preocupación por la higiene (67%), se puede observar cómo el 56% de los individuos encuestados señalaron que el aislamiento social preventivo obligatorio no influyó positivamente en el cambio de su alimentación. Luego, un 82,2% de los mismos señalaron que consideran que la pandemia también los modificó en aspectos, siendo estos emocionales, como primer lugar (69%), físicos (49%) y psicológicos (47,7%). Relacionando el aspecto físico y emocional se puede ver que según el informe de la SAN, el 69,2% de los encuestados, se reconoció comiendo ante una o más de las seis emociones investigadas en su estudio (15).

5. Conclusiones

Existe un interesante porcentaje (68%) de la población joven adulta de Junín de los Andes – Neuquén, especialmente mujeres, que debido al aislamiento social preventivo obligatorio tuvieron un cambio en su estilo de vida. Principalmente, en el trabajo realizado, se pudieron ver grandes cambios en cuanto a la alimentación, a la actividad física y a la higiene.

Un 93% de los encuestados considera que el cambio en su alimentación debido al aislamiento social preventivo obligatorio, fue positivo, lo que resulta sorpresivo ya que en la sección de la pregunta sobre el cambio de peso corporal, un 45% señaló que aumentó el mismo. Igualmente no sabemos en qué situación nutricional se encontraban los mismos debido a que no fue el enfoque del presente trabajo.

Pero principalmente, dentro de los factores influyentes en el cambio de la alimentación se pudieron identificar, el aumento de consumo de productos dulces, el aumento de consumo de algún tipo de alimento entre comidas principales y el aumento de frecuencia de comidas al día. Los cambios presentados en cuanto al consumo de frutas y verduras, infusiones, agua, delivery, alcohol, no fueron relevantes en cuanto a los resultados, debido a que eran muy similares los números de cómo eran previo al aislamiento social preventivo obligatorio y como fue durante, pero la mayoría tuvo un leve aumento en cuanto a su consumo.

La actividad física en cambio, tuvo una disminución de su realización, más de la mitad de la población encuestada, señaló que disminuyó la misma. Lo cual claramente pudo haber tenido un impacto en el cambio de peso corporal. La vida sedentaria se llegó a considerar “normal” en ese tiempo de pandemia debido al aislamiento social preventivo obligatorio. La mayoría de las personas en todos los países afectados por el Covid-19, dejaron de salir para trabajar, hacer ejercicio, hacer las compras, reuniones sociales, llevar a sus hijos al colegio, entre otras cosas.

Así como hubo un gran cambio en la actividad diaria de cada individuo, también se observó un gran cambio en la higiene y las medidas higiénicas. Durante el aislamiento social preventivo obligatorio, un 83% de individuos encuestados aumentaron la realización de medidas higiénicas. Encontrando como porcentaje, previamente al aislamiento social preventivo obligatorio, a un 29% de individuos que realizaban medidas higiénicas. Generando la pandemia, un aumento la preocupación de la higiene de un 66% de la población.

Durante la pandemia se mencionan varias medidas higiénicas, y la gran mayoría coincide con poseer considerablemente números altos en cuanto a su realización. Con mayor relevancia en primer lugar se destaca al lavado de manos con un 97%, siguiéndole el uso de alcohol en gel, el lavado de frutas y verduras, la desinfección de manos previo al ingreso a un local/ restaurante, el uso de barbijo y la desinfección de superficies. Dejando con menos porcentaje de realización

al lavado de ropa posterior a una salida.

Este estudio muestra, los cambios que se generaron, en la alimentación y en la realización de medidas higiénicas, debido al Covid-19 en la población joven-adulta de Junín de los Andes, en comparación a su estilo de vida previo al aislamiento social preventivo obligatorio. Se logró observar como hubo un cambio en la alimentación, una disminución de la actividad física y un aumento en la realización de medidas higiénicas. También hubieron otros aspectos afectados señalados por los encuestados como el emocional, psicológico, social y físico, siendo los mencionados los más señalados.

En síntesis, el presente trabajo muestra el impacto que tuvo el Covid-19 en la población joven-adulta de Junín de los Andes-Nqn en cuanto a su alimentación, su actividad física y en cuanto a la realización de medidas higiénicas.

6. Bibliografía

- 1- Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R, Fernández Alonso M del C, Tizón JL. Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la Atención primaria de salud española [Internet]. sciencedirect. 2020 [citado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301876>
- 2- King AJ, Burke LM, Halson SL, Hawley JA. El desafío de mantener la salud metabólica durante una pandemia [Internet]. intramed. 2020 [citado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoid=96226>
- 3- Cortés ME. Conociendo al coronavirus SARS-CoV-2, protagonista de una pandemia. Acta Bioquim Clin Latinoam [Internet]. 2020 [citado el 7 de julio de 2022];54(3):333–5. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0325-29572020000300009&script=sci_arttext&lng=es
- 4- Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (covid-19) en los hábitos alimentarios en Argentina [Internet]. addynd. 2020 [citado 20 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/dieta/seccion.php?n=142>
- 5- Aguilar-Gamboa FR, Vega-Fernández JA, Suclupe-Campos DO, Aguilar-Gamboa FR, Vega-Fernández JA, Suclupe-Campos DO. SARS-CoV-2: mucho más que un virus respiratorio. Revista Archivo Médico de Camagüey [Internet]. 2021 Apr 1;25(2). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552021000200014
- 6- Nutrición [Internet]. OMS. 2020 [citado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- 7- King AJ, Burke LM, Halson SL, Hawley JA. El desafío de mantener la salud metabólica durante una pandemia [Internet]. intramed. 2020 [citado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoid=96226>
- 8- RODRIGUEZ BARRANCO M, NAVARRO PEREZ P, JIMENEZ MOLEON JJ, SANCHEZ MJ, SALAMANCA FERNANDEZ E, PETROVA D. La obesidad como factor de riesgo en personas con COVID-19: posibles mecanismos e implicaciones [Internet]. sciencedirect. 2020 [citado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301657>
- 9- Andreatta MM, Defagó D. Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios [Internet]. Gov.ar. [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>
- 10-El consumo de alcohol en tiempos de cuarentena [Internet]. Gov.ar. [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.conicet.gov.ar/el->

[consumo-de-alcohol-en-tiempos-de-cuarentena/](#)

11-Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [Internet]. Unicef.org. [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

12-Cómo impactó la pandemia en el consumo del mate [Internet]. Com.ar. 2021 [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://news.agrofy.com.ar/noticia/197430/como-impacto-pandemia-consumo-mate>

13-Redalyc.org. [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/446/44671956013/html/>

14-La mitad de los adultos aumentaron de peso el 1er año de la pandemia [Internet]. Intramed.net. [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoid=100565>

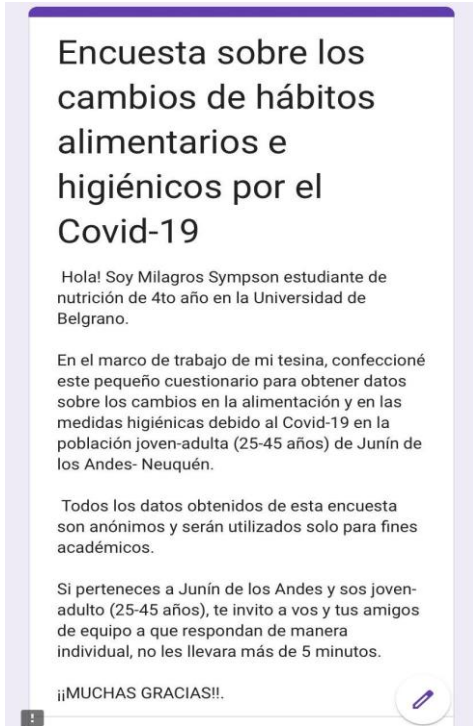
15-17 nov. La higiene de manos salva vidas [Internet]. OPS.org. [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

16-El 40% de los argentinos aumentó de peso en el último año [Internet]. ConsensoSalud. 2021 [citado el 13 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://www.consensosalud.com.ar/el-40-de-los-argentinos-aumento-de-peso-en-el-ultimo-ano/>

ANEXO 1

Encuesta de Google Forms electrónica: Cambios de hábitos alimentarios e higiénicos en la población joven-adulta de Junín de los Ande

Imagen 1



Encuesta sobre los cambios de hábitos alimentarios e higiénicos por el Covid-19

Hola! Soy Milagros Sympson estudiante de nutrición de 4to año en la Universidad de Belgrano.

En el marco de trabajo de mi tesina, confeccioné este pequeño cuestionario para obtener datos sobre los cambios en la alimentación y en las medidas higiénicas debido al Covid-19 en la población joven-adulta (25-45 años) de Junín de los Andes- Neuquén.

Todos los datos obtenidos de esta encuesta son anónimos y serán utilizados solo para fines académicos.

Si perteneces a Junín de los Andes y sos joven-adulto (25-45 años), te invito a vos y tus amigos de equipo a que respondan de manera individual, no les llevara más de 5 minutos.

¡¡MUCHAS GRACIAS!!

Imagen 2

Sexo

☐ Masculino

☐ Femenino

☐ Otro

Edad

☐ 20-25

☐ 25-30

☐ 30-35

☐ 35-40

☐ 40-45

Debido al aislamiento social preventivo, obligatorio, su consumo de frutas y verduras:

☐ Aumentó

☐ Disminuyó

☐ Fue similar

☐ Otros:

Imagen 3

¿Qué verduras consumía con mayor frecuencia antes de la pandemia?

☐ Lechuga

☐ Tomate

☐ Zanahoria

☐ Zapallitos

☐ Espinaca/ Acelga

☐ Cebolla

☐ Brocoli/Coliflor

☐ Morron

☐ Zapallo/Calabaza

☐ Berenjena

☐ Papa/Batata/Mandioca

☐ Otras

Imagen 4

¿Qué verduras consumía con mayor frecuencia durante de la pandemia?

- ☐ Lechuga
- ☐ Tomate
- ☐ Zanahoria
- ☐ Zapallito
- ☐ Espinaca/Acelga
- ☐ Brocoli/Coliflor
- ☐ Cebolla
- ☐ Morron
- ☐ Zapallo/Calabaza
- ☐ Berenjena
- ☐ Papa/Batata/Mandioca
- ☐ Otras

Imagen 5

¿Qué frutas consumía con mayor frecuencia antes de la pandemia?

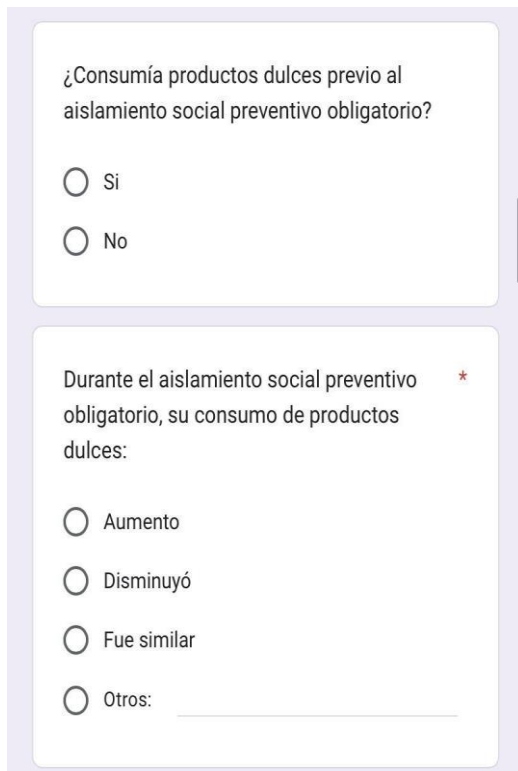
- ☐ Banana
- ☐ Manzana
- ☐ Mandarina/Naranja
- ☐ Uvas
- ☐ Frutillas/Frutos Rojos
- ☐ Anana
- ☐ Kiwi
- ☐ Pera
- ☐ Melon/Pelon
- ☐ Otras

Imagen 6

¿Qué frutas consumía con mayor frecuencia durante la pandemia?

- ☐ Banana
- ☐ Manzana
- ☐ Mandarina/Naranja
- ☐ Uvas
- ☐ Frutillas/Frutos Rojos
- ☐ Kiwi
- ☐ Anana
- ☐ Melon/sandía
- ☐ Pera
- ☐ Otras

Imagen 7



¿Consumía productos dulces previo al aislamiento social preventivo obligatorio?

☐ Si

☐ No

Durante el aislamiento social preventivo obligatorio, su consumo de productos dulces: *

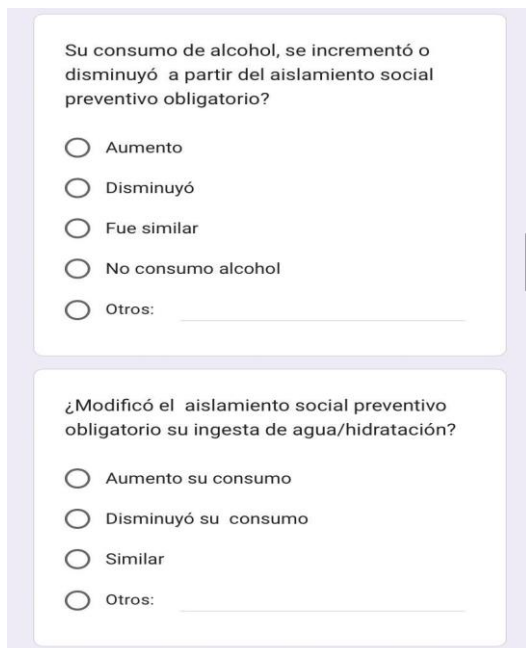
☐ Aumento

☐ Disminuyó

☐ Fue similar

☐ Otros: _____

Imagen 8



Su consumo de alcohol, se incrementó o disminuyó a partir del aislamiento social preventivo obligatorio?

☐ Aumento

☐ Disminuyó

☐ Fue similar

☐ No consumo alcohol

☐ Otros: _____

¿Modificó el aislamiento social preventivo obligatorio su ingesta de agua/hidratación?

☐ Aumento su consumo

☐ Disminuyó su consumo

☐ Similar

☐ Otros: _____

Imagen 9

¿Previo a la pandemia consumía infusiones?

☐ Si

☐ No

¿Cuales?

☐ Te

☐ Café

☐ Mate

☐ Otro

¿Durante la pandemia se modifico el consumo de las mismas?

☐ Aumento su consumo

☐ Disminuyo su consumo

☐ Se mantuvo

Imagen 10

¿Logró tener más organización en las comidas debido al aislamiento social preventivo obligatorio?

☐ Aumentó la organización

☐ Disminuyó la organización

☐ Similar

☐ Otros: _____

¿Consumía algún tipo de alimento entre comidas principales?

☐ Si, previo a la pandemia y no durante la pandemia

☐ Si previo a la pandemia y durante la misma

☐ No consumía previo a la pandemia, pero si durante

☐ No consumí previo ni durante la pandemia

Imagen 11

¿Cuántas comidas al día realizaba antes de la pandemia?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ Otro

Imagen 12

¿Cuántas comidas al día realizó durante la pandemia?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ Otro

Imagen 13

¿Consumía comidas rápidas/Delivery previo a la pandemia?

- ☐ Si
- ☐ No

¿Consumió comidas rápidas/Delivery durante la pandemia?

- ☐ Si
- ☐ No

¿Cambió su peso corporal debido al aislamiento social preventivo obligatorio?

- ☐ Aumentó
- ☐ Disminuyó
- ☐ Se mantuvo
- ☐ Otros: _____

Imagen 14

Debido al aislamiento social preventivo obligatorio, su actividad física:

☐ Aumentó

☐ Disminuyó

☐ Similar

☐ Otros: _____

Si realizaba actividad física previo a la pandemia; ¿Qué tipo realizaba?

☐ Caminar

☐ Correr

☐ Nadar

☐ Gimnasio

☐ Deporte: Fútbol, Tenis, Hockey, Voley, Basket, otro

☐ Otros: _____

Imagen 15

¿Y durante la pandemia?

☐ Caminar

☐ Correr

☐ Nadar

☐ Gimnasio

☐ Deporte: Fútbol, Tenis, Hockey, Voley, Basket, Handball, otros

¿Realizaba medidas de higiene personal antes del aislamiento social preventivo obligatorio? (lavado de manos, desinfección de ropa, uso de barbijo, etc)

☐ Si

☐ No

☐ A veces

☐ Otros: _____

Imagen 16

¿Aumentó su realización de medidas higiénicas debido al aislamiento social preventivo obligatorio?

☐ Aumentó

☐ Disminuyó

☐ Fue similar

☐ Otros: _____

¿Utilizaba algún producto antiséptico previo al aislamiento social preventivo obligatorio? ¿Cuál?

Tu respuesta _____

Durante el aislamiento social preventivo obligatorio, ¿Utilizó algún producto antiséptico? Cual? *

Tu respuesta _____

Imagen 17

¿Cuáles son las medidas higiénicas que realizaba previo al aislamiento social preventivo obligatorio?

☐ Lavado de manos

☐ Desinfección de superficies/ productos/ zapatos

☐ Utilización de alcohol en gel

☐ Uso de barbijo

☐ Lavado de ropa posterior a una salida

☐ Lavado de Frutas y Verduras

☐ Desinfección de manos previo a entrar a un local/ restaurante

☐ Otros: _____

Imagen 18

¿Cuáles son las medidas higiénicas que realizó durante la pandemia ?

- ☐ Lavado de manos
- ☐ Desinfección de productos/ superficies/ zapatos
- ☐ Utilización de alcohol en gel
- ☐ Uso de barbijo
- ☐ Lavado de ropa posterior a una salida
- ☐ Lavado de Frutas y Verduras
- ☐ Desinfección de manos previo a entrar a un local/ restaurante
- ☐ Otros: _____

Imagen 19

¿Considera que su preocupación por la higiene aumentó posterior al aislamiento social preventivo obligatorio?

- ☐ Aumentó
- ☐ Disminuyó
- ☐ Igual
- ☐ Otros: _____

¿Considera que aislamiento social preventivo obligatorio influyó positivamente en el cambio de su alimentación?

- ☐ Si
- ☐ No

¿Cree que el aislamiento social preventivo obligatorio modificó algún aspecto de su vida?

- ☐ Si
- ☐ No



Imagen 20

¿Qué aspecto considera que la pandemia modificó en usted?

- ☐ Psicológico
- ☐ Emocional
- ☐ Físico
- ☐ Social
- ☐ Laboral
- ☐ Familiar/Personal
- ☐ Económico
- ☐ Otro