



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

**TEMA:**

**Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por  
Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón  
Machala, provincia del Oro.**

**AUTORES:**

**Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro**

**Zambrano Carrillo, Nathaly Romina**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

**TUTORA:**

**Rosado Álvarez, María Magdalena**

**Guayaquil, Ecuador**

**23 de febrero del 2022**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

**CERTIFICACIÓN**

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro y Zambrano Carrillo, Nathaly Romina** como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADOS EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTORA



Firmado electrónicamente por:  
**MARIA MAGDALENA  
ROSADO ALVAREZ**

f. \_\_\_\_\_

**Ing. Rosado Álvarez, María Magdalena**

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. \_\_\_\_\_

**Dra. Celi Mero, Martha Victoria**

**Guayaquil, a los 23 días del mes de febrero del año 2022**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros, **Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro y Zambrano Carrillo, Nathaly Romina.**

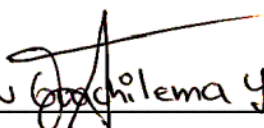
### DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro**, previo a la obtención del título de Licenciados en Nutrición, Dietética y Estética, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

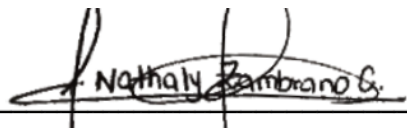
En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

**Guayaquil, a los 23 días del mes de febrero del año 2022**

### LOS AUTORES

f.   
Edwin Ramiro

Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro

f.   
Nathaly Romina

Zambrano Carrillo, Nathaly Romina



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

## AUTORIZACIÓN

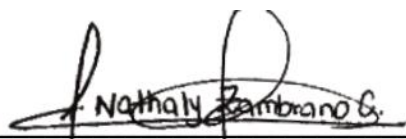
Nosotros, **Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro y Zambrano Carrillo, Nathaly Romina.**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **“Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 23 días del mes de febrero del año 2022**

LOS AUTORES:

f.   
Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro

f.   
Zambrano Carrillo, Nathaly Romina

# REPORTE URKUND

**URKUND**

<b>Documento</b>	<a href="#">Copia análisis.docx</a> (D127370299)
<b>Presentado</b>	2022-02-08 10:06 (-05:00)
<b>Presentado por</b>	nathaly.zambrano01@cu.ucsg.edu.ec
<b>Recibido</b>	maria.rosado03.ucsg@analysis.orkund.com
<b>Mensaje</b>	TESIS ZAMBRANO NATHALY Y GUACHILEMA EDWIN <a href="#">Mostrar el mensaje completo</a> 1% de estas 33 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

Lista de fuentes

+ Categoría

+ [Barra azul]

+ > [Barra azul]

+ [Barra gris]

+ [Barra gris]

- Fuentes al

91% # 4 Activo

la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO).

Con

Archivo de regis

La Organizaci

con

estos cuestionarios se puede tener el conocimiento de los alimentos que ingiere diariamente un individuo, su estado nutricional y si tiene algún déficit en el consumo de vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas, grasas y otros; por medio de estos cuestionarios se puede observar los riesgos de padecer algunas enfermedades desencadenantes de la mala alimentación, como la hipertensión arterial y la diabetes, así como saber si el individuo se encuentra en estado de desnutrición u obesidad (36).



Firmado electrónicamente por:  
**MARIA MAGDALENA  
ROSADO ALVAREZ**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer primero a Dios porque sin el nada de esto fuera posible, por darme salud y la capacidad de poder resolver cualquier inconveniente que se haya presentado.

A mi mamá Inés Guachilema, quien ha sido una mujer luchadora que no ha descansado para darle lo mejor a sus hijos y por brindarme su apoyo en cada una de las etapas de mi vida, también por inculcarme grandes valores, dándome amor, cariño y respeto. Quiero agradecer a mi papá Segundo Azogue, por ser un padre ejemplar y ser una ayuda idónea para mi mamá, juntos han luchado para darnos lo mejor.

Gracias a mis hermanas, Mayra, Cinthia y Rosa, por haber sido una guía en todo mi proceso como estudiante y ayudarme con sus conocimientos, especialmente a mi hermana Mayra, quien en su momento fue mi representante legal y con su mejor disposición estuvo siempre para ayudarme a culminar mis estudios secundarios.

Agradezco a nuestra tutora de tesis Ing. Magdalena Rosado, quien con la mejor disposición nos ha ayudado y guiado de la manera correcta, gracias por brindarnos todos sus conocimientos y por la paciencia, es una gran maestra.

Por último, quiero agradecer a mi compañera de tesis Nathaly Zambrano, por toda su ayuda, no solo en el desarrollo de nuestra tesis sino en cada uno de los ciclos de la carrera, gracias por todo tu apoyo y por estar siempre presente en mi vida.

**Edwin Ramiro, Guachilema Yantalema**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, quiero empezar agradeciendo a Dios por llenarme de muchas bendiciones y permitirme culminar con éxito una de mis grandes metas de ser profesional.

Agradezco infinitamente a mis padres Luis Zambrano y Mary Carrillo, ellos han sido mi mayor apoyo en todo mi proceso de aprendizaje, son un pilar fundamental en mi vida, sus palabras de aliento y motivación siempre me ayudaban a seguir adelante y jamás rendirme. Gracias por su amor, valores y principios que inculcaron en mi desde pequeña.

Gracias a mi hermano, por acompañarme en el tiempo que tuvimos que vivir lejos de nuestros padres, siempre estuviste para apoyarme y ayudarme en lo que más necesité.

Agradezco a cada uno de mis profesores por su gran labor en formar profesionales y por tener siempre esa disposición para ayudar. Gracias a mis amigas y amigos, sin ellos nada hubiera sido igual, cada momento lo disfruté mucho y me llevo grandes amistades.

También, agradezco a nuestra tutora Ing. Magdalena Rosado, por su guía y apoyo en todo el proceso de tesis. Gracias por sus enseñanzas y dedicación, sin duda alguna, una excelente persona y gran docente.

Agradezco a mi compañero de tesis, Edwin Guachilema por su apoyo incondicional durante esta linda etapa que estamos por culminar y que ahora vamos hacer grandes colegas. Gracias por siempre haber estado para mí.

**Nathaly Romina, Zambrano Carrillo**

## **DEDICATORIA**

Dedico mi trabajo de titulación a mis padres y hermanas, especialmente a mí mamá, ya que han sido un apoyo fundamental en todo mi proceso estudiantil y universitario, siempre han estado con la mejor disposición para brindarme su ayuda incondicional hasta poder cumplir cada una de mis metas.

**Edwin Ramiro, Guachilema Yantalema**



## **DEDICATORIA**

Dedico de manera especial mi trabajo de titulación a mis padres y hermano, son quienes han vivido desde muy cerca todo mi proceso, son los seres que más amo en mi vida y quienes me han brindado todo su apoyo, amor, fortaleza y confianza para cumplir cada uno de mis sueños y metas.

**Nathaly Romina, Zambrano Carrillo**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

**TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN**

f. \_\_\_\_\_

**DRA. CELI MERO, MARTHA VICTORIA**

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. \_\_\_\_\_

**ING. POVEDA LOOR, CARLOS LUIS**

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. \_\_\_\_\_

**ING. POVEDA LOOR, CARLOS LUIS**

OPONENTE

# ÍNDICE GENERAL

<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	VI
<b>DEDICATORIA</b> .....	VIII
<b>RESUMEN</b> .....	XIV
<b>ABSTRACT</b> .....	XV
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	2
<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	3
<b>1.1. Formulación del problema</b> .....	5
<b>2.OBJETIVOS</b> .....	6
<b>2.1. OBJETIVO GENERAL</b> .....	6
<b>2.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> .....	6
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	7
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	9
<b>4.1. Marco Referencial</b> .....	9
<b>4.2. Marco Teórico</b> .....	11
<b>4.2.1 Pandemia</b> .....	11
<b>4.2.2 Coronavirus Covid-19</b> .....	11
<b>4.2.3 Covid-19 en Ecuador</b> .....	12
<b>4.2.4 Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento</b> .....	13
<b>4.2.5 Adultez</b> .....	14
<b>4.2.6 Alimentación de la edad adulta</b> .....	15
<b>4.2.7 Hábitos alimentarios</b> .....	16
<b>4.2.8 Valoración del consumo de alimentos</b> .....	17
<b>4.2.9 Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos</b> .....	18
<b>4.2.10 Estilos de vida</b> .....	19
<b>4.2.11 Cuestionario fantástico</b> .....	20
<b>4.2.12 Consumo de cigarrillo</b> .....	20

4.2.13 Consumo de alcohol .....	21
4.2.14 Consumo de sustancias psicotrópicas.....	21
4.2.15 Actividad física .....	21
4.2.16 Horas de sueño.....	22
4.2.17 Estrés .....	23
4.2.18 Alimentación.....	24
4.2.19 Macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas).....	24
4.2.20 Micronutrientes (vitaminas y minerales) .....	25
4.2.21 Recomendaciones nutricionales .....	26
4.3 MARCO LEGAL .....	28
5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	31
6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES .....	32
6.1.Operacionalización de las variables .....	33
7.METODOLOGIA .....	37
7.1.Justificación de la Elección de Diseño .....	37
7.2.Población y Muestra .....	37
7.3 Técnicas.....	38
7.4 Instrumentos.....	38
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	39
9. CONCLUSIONES.....	50
10. RECOMENDACIONES.....	52
BIBLIOGRAFÍA.....	54
ANEXOS .....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas .....	39
Tabla 2. Descripción porcentual de la característica familia y amigos .....	39
Tabla 3. Descripción porcentual de la característica Asociatividad .....	40
Tabla 4. Descripción porcentual de la característica Nutrición .....	40
Tabla 5. Sustancias psicotrópicas .....	41
Tabla 6. Descripción porcentual de la característica Sueño y estrés .....	42
Tabla 7. Descripción porcentual de la característica Trabajo y tipo de personalidad .....	42
Tabla 8. Descripción porcentual de la característica Introspección .....	42
Tabla 9. Descripción porcentual de la característica Control de salud sexual .....	43
Tabla 10. Descripción porcentual de la característica Otras conductas .....	44
Tabla 11. Descripción porcentual del estilo de vida .....	44
Tabla 12. Descripción porcentual de la frecuencia de consumo de alimentos .....	45
Tabla 13. Relación de los hábitos alimentarios y estilo de vida .....	48
Tabla 14. Descripción porcentual del consumo de las tres comidas principales. ....	49

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el estilo de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes entre 18 a 60 años de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro. Se trata de un estudio con diseño no experimental descriptivo con enfoque cuantitativo de corte transversal, en el que se realizaron dos encuestas, la frecuencia de consumo y cuestionario fantástico, la muestra del estudio fue de 199 personas que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Como resultados en cuanto al estilo de vida de la población se evidenció que el 50% de las personas llevan un estilo de vida “bueno”, mientras que el 33% no estarían llevando un estilo de vida adecuado, además de la falta de actividad física, siendo que a veces el 40% lo realiza y el 44 % nunca realiza ejercicio o practica algún deporte por 30 minutos. Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos se determinó la ingesta de porciones insuficientes de lácteos, frutas, cereales, verduras y existe un alto consumo de carnes, pescados, embutidos, legumbres, comidas rápidas y bebidas gaseosas. Se concluye que existe correlación entre el estilo de vida y el consumo de lácteos, pescados y legumbres; ya que el valor de P es  $<0,05$ . Los residentes no llevan una alimentación equilibrada, se requiere mejorar sus hábitos alimenticios y añadir la actividad física en sus vidas diarias para prevenir enfermedades a futuro.

***PALABRAS CLAVES: COVID-19, HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA, ADULTO, ENFERMEDADES.***

## **ABSTRACT**

The objective of the investigation was to determine the lifestyle and eating habits during the Covid-19 pandemic in residents between 18 and 60 years of age in the "Alcides Pesántez" neighborhood of Machala, province of El Oro. This is a descriptive non-experimental design study with a cross-sectional quantitative approach, in which two surveys were conducted, the frequency of consumption and the fantasy questionnaire, the study sample was 199 people who met the inclusion and exclusion criteria. As results regarding the lifestyle of the population, it was evidenced that 50% of the people lead a "good" lifestyle, while 33% do not lead an adequate lifestyle, in addition to the lack of physical activity, with 40% sometimes doing it and 44% never exercising or practicing any sport for 30 minutes. With respect to the frequency of food consumption, insufficient portions of dairy products, fruits, cereals, vegetables and a high consumption of meat, fish, sausages, legumes, fast food and soft drinks were found. It is concluded that there is a correlation between lifestyle and the consumption of dairy products, fish and legumes, since the P value is  $<0.05$ . Residents do not eat a balanced diet, and it is necessary to improve their eating habits and add physical activity to their daily lives to prevent future illnesses.

***KEYWORDS:*** COVID-19, EATING HABITS, LIFESTYLE, PHYSICAL ACTIVITY, ADULT, ILLNESSES.

## **INTRODUCCIÓN**

El propósito de la presente investigación es determinar el estilo de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro, mediante el uso del cuestionario “FÁNTASTICO” lo que permitió evaluar e identificar los estilos de vida de las personas durante la pandemia, ya que se toma en cuenta elementos como: físicos, psicológicos y sociales, lo que ayudó a una mejor identificación de los factores de riesgo y pronóstico de los estilos de vida de la población estudiada.

Durante la pandemia por Covid-19 y a causa del confinamiento como medida de protección, se produjo una importante alteración de los hábitos tanto en el estilo de vida como en la alimentación. Además, ha generado algunos cambios en las preferencias a la hora de adquirir productos y alimentos, ya que las personas no pueden trasladarse a los almacenes donde solían realizar sus compras habituales acudiendo a los que se encuentren más cerca de su domicilio, además, actualmente prefieren adquirir alimentos mediante plataformas en línea y muchas veces las elecciones no suelen ser las más nutritivas. De igual manera, existen cambios en las actividades cotidianas y recreativas que realizaban los individuos, obligando a disminuirlas o sustituirlas por otras que puedan realizar desde sus hogares lo que en muchos casos podría exacerbar cuadros de ansiedad y a su vez afectar en gran medida la conducta alimentaria y viceversa, estos cambios bruscos en los hábitos de alimentación podrían alterar diferentes parámetros bioquímicos y desarrollar enfermedades.

El estado nutricional de las personas es un factor importante, que si no es bien llevado puede contribuir en el surgimiento de alteraciones en la salud, por lo tanto, llevar una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable es esencial para la vida. Es importante sensibilizar a las personas acerca de incluir en su dieta alimentos que aporten todos los macronutrientes y micronutrientes evitando así posibles deficiencias nutricionales e incluir la actividad física, evitar el estrés, prevenir el consumo de tabaco y alcohol, entre otras prácticas que ayudarán a mejorar su calidad de vida.



## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con la llegada de la enfermedad por coronavirus (Covid-19), y como resultado de ella la pandemia mundial declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo del 2020, las medidas de bioseguridad inmediatas que se establecieron para evitar la propagación del virus, fue principalmente el distanciamiento social, si bien estas medidas son esenciales para proteger la salud, como resultado de ellas se han presentado algunas consecuencias no deseadas como el sedentarismo o una alimentación inadecuada, estas restricciones disminuyeron en gran medida la capacidad de las personas de mantenerse activos.

Debido a las restricciones establecidas a consecuencia del brote de Covid-19, la inactividad física aumentó potencialmente, lo que es un factor de riesgo para el aumento de la carga global de enfermedades cardiovasculares, investigadores han concluido que la inactividad física es responsable del 9% de la mortalidad, lo que responde al 5,3 millones de muertes en 2018, esto hace que la inactividad física sea un factor de riesgo comparable con la obesidad y el tabaquismo (1).

Para Reyes et al (2) las “Investigaciones recientes (37,252 adultos franceses) informaron cambios desfavorables como aumento de peso corporal (para el 35%; +1,8 kg en promedio), disminución de la actividad física (53%), aumento del tiempo sedentario (63%) y hábitos alimentarios poco saludables durante el confinamiento por la pandemia Covid-19.”

Además, las medidas de confinamiento han alterado la vida diaria que para algunas personas se reducen a varias tareas en un solo espacio, como el teletrabajo, tareas del hogar, lo que significa, menos tiempo disponible para cocinar, aumento de las entregas a domicilio de comida rápida o mayor consumo de alimentos preparados con alto contenido de grasa, sodio o azúcares.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) & La Comisión Económica para América Latina (CEPAL) (3), refiere que “las personas también pueden adoptar estilos de vida más saludables, organizar mejor su tiempo de planificación de comidas y cocinar en familia con ingredientes saludables

provenientes de los mercados locales, sin embargo, para una gran mayoría de la población, la cuarentena significa un desafío total”.

En América Latina y el Caribe, antes de la pandemia, 262 millones de adultos (59,5%) tenían sobrepeso u obesidad hasta cierto punto. Además, 4.9 millones (9 %) y 4 millones (7,5%) de niños tenían retraso en el crecimiento y sobrepeso, respectivamente. Aproximadamente 600.000 adultos mueren cada año por causas asociadas a la mala alimentación (3).

El confinamiento obligatorio por la pandemia de Covid-19 en Ecuador ha inducido cambios en los hábitos alimentarios y en la calidad del sueño de la población adulta según un estudio transversal. De cada 100 personas, 56 obtuvieron su comida en el mercado o tienda local. Más de la mitad de la población cambió sus horarios habituales de comida, el 16,0% dejó de consumir algún alimento por considerarlo nocivo, y el 44,0%, 41,4% y 31,6%, respectivamente, aumentaron el consumo de algún alimento por considerarlos beneficiosos (4).

La presente investigación, se enfocará en determinar el estilo de vida y consumo de alimentos en los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro durante la pandemia por Covid-19, debido a la emergencia sanitaria que se vive a nivel mundial, muchas personas han desarrollado ansiedad, depresión y bajos estados de ánimos por lo que suelen refugiarse en la comida o como también comer menos, por lo cual, son problemas que a la larga puede llevar a complicaciones en la salud.

Por lo tanto, dado que el estilo de vida, el consumo de alimentos y la actividad física están directamente relacionadas con la situación actual. Es importante promover e incentivar un estilo de vida saludable que incluya buenos hábitos alimenticios, actividad física constante, ya que estos representan factores protectores, para evitar aumento de enfermedades cardiovasculares y metabólicas durante el confinamiento en la población.

### **1.1. Formulación del problema**

¿Cuáles son los estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar el estilo de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro durante el periodo de octubre 2021 - enero del 2022.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar los estilos de vida de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” mediante el cuestionario FANTÁSTICO.
- Establecer los hábitos alimentarios de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” a través del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.
- Relacionar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” mediante la prueba estadística de Chi cuadrado.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se enfoca en determinar el estilo de vida y los hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincial del Oro, el confinamiento sin duda alguna causó cambios en la alimentación y se asoció a la interrupción de las actividades cotidianas como ir al trabajo, escuelas y demás ocupaciones sociales que podrían resultar falta de interés y más horas libres para gran parte de la población.

Por ello durante este periodo de tiempo se produjo una importante alteración de los hábitos alimentarios y estilo de vida de las personas, tanto por la limitación del ejercicio físico como el estar confinados, esta situación puede llevar a un aumento de la ansiedad y que a su vez puede afectar de gran manera a la conducta alimentaria que es el resultado de una combinación de factores biológicos, psicológicos y socioculturales.

Las situaciones de estrés pueden ser detonantes de cambios en la conducta alimentaria. Durante este periodo el estrés es el resultado de escuchar o leer continuamente sobre el nuevo virus que está atacando a nivel mundial y las graves consecuencias en la salud. Por otro lado, muchas personas por la pandemia y al observar todos los daños que provocaba el virus SARS-CoV-2, tomaron acciones inmediatas en su salud y empezaron a cuidarse, aunque, hay casos que estos se vieron afectados, ya que tenían la necesidad de consumir más alimentos que les causara un resultado positivo en su estado de ánimo (5).

Diversos estudios indican que, como resultado de estas modificaciones en la ingesta alimentaria y el estilo de vida, la población durante la pandemia ha incrementado el peso corporal, más del 50% de la población muestra datos de depresión, ansiedad, estrés e irritabilidad y estos síntomas se relacionan con la nutrición, los hábitos del sueño y la actividad física (6).

En esta nueva etapa de regreso a la normalidad es importante reforzar los cambios positivos que se relacionen con una alimentación más saludable estimulando acciones

como el consumo de productos frescos y nutritivos, la constante realización de actividad física y todas aquellas acciones que favorezcan el equilibrio emocional.

Por ello este estudio busca relacionar los estilos de vida y los hábitos alimentarios de las personas de forma que se integren cambios conductuales y emocionales que se viven durante el confinamiento, lo que puede modificar positivamente el estado nutricional y la calidad de vida de las personas.

Con la investigación se busca beneficiar a los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro entre 18 a 60 años, quienes serán los encuestados para el previo estudio y conocer cuáles son sus estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 y de esta manera poder realizar posibles cambios en mejorar su calidad de vida optando por incluir hábitos saludables.

Finalmente, la investigación radica en recolectar información sobre los estilos de vida y hábitos alimentarios de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro, con la finalidad de identificar si la pandemia por Covid-19 afectó en su alimentación, actividad física, estado de ánimo y si existe repercusiones en su salud, ya que, como futuros nutricionistas, está en educar a la población en general y que ellos puedan elegir un estilo de vida sano, para preservar su salud y la de sus familias.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. Marco Referencial**

Un estudio realizado en México con el propósito de evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (Covid-19), de tipo transversal, la técnica que se utilizó fue a través de una encuesta digital, se evaluaron aspectos de alimentación, bienestar y estilo de vida (consumo de alcohol y tabaco, actividad física y sueño), además de variables sociodemográficas. Como resultado, se obtuvo en relación con la alimentación antes del confinamiento, 69,8% (n=757) consideraban su alimentación saludable, 6,5% (n=99) muy saludable y 23,7% (n=228) poco saludable, y el 2,3% (n=26) ha mejorado su alimentación, a pesar de esto el 17,1% (n=186) de las personas dice que en estos días come todo el tiempo. En relación con el sueño, las mujeres duermen menos durante el periodo del confinamiento ( $p=0,002$ ) y despiertan más durante la noche cuando se compara con los hombres ( $p<0,001$ ). Concluyendo que los factores como la alimentación y el sueño presentaron alteraciones en ese período del confinamiento (7).

En España, una investigación analizó los cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida durante el periodo de confinamiento en un grupo de población en España, fue un estudio transversal y observacional con una muestra de 1036 personas mayores de 18 años. Como conclusión, se obtuvo que las personas hicieron cambios alimentarios en el periodo de confinamiento con inclinación hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa (8).

En el siguiente estudio se analizó el consumo alimentario durante el período de cuarentena en Argentina, realizando un estudio observacional, exploratorio y de corte transversal, mediante una encuesta online, con una muestra conformada por 2518 personas, repartida en dos grupos: uno para la población que consume carnes (PC) y otro para la población vegetariana (PV), dando como resultado una modificación en los hábitos alimentarios en el período de encierro en ambos grupos, caracterizada principalmente por un descenso en el consumo de frutas y verduras y un aumento en la ingesta de alimentos desaconsejados como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas. Para finalizar, se concluyó que es fundamental considerar el

impacto acontecido en el estilo de vida y específicamente en la alimentación, ya que dietas poco saludables podrían aumentar la susceptibilidad a Covid-19 y afectar la recuperación (9).

En el siguiente estudio se determinó los hábitos alimentarios en emergencia sanitaria por Covid-19 en funcionarios del Gobierno Descentralizado del Cantón de Otavalo (GAD), provincia de Imbabura, fue un estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 135 adultos comprendidos en las edades de 20 a 60 años, se aplicó una encuesta en línea donde se consideró datos sociodemográficos, frecuencia de consumo y estilos de vida saludables, los resultados más relevantes fue en la frecuencia de consumo, mantienen una alimentación a base de frutas y verduras como también los cereales siendo su alimentación un determinante importante en este tiempo de confinamiento. En cuanto a la actividad física la frecuencia es una vez a dos por semana con el 50,3% esto debido a su forma de trabajo y las restricciones mismas por el confinamiento (10).



## **4.2 Marco Teórico**

### **4.2.1 Pandemia**

Se considera pandemia a enfermedades que se propagan por las naciones, afectando a su vez diferentes regiones, fue llamada así desde sus orígenes por Hipócrates, Aristóteles y Galeno, donde (pan) significa todos y (demos) significa pueblos, lo que quiere decir que son enfermedades que afecta a todos los pueblos, donde estas logran perturbar a la mayoría de las personas extendiéndose con rapidez a nivel geográfico (11). También, se considera pandemia, cuando una enfermedad recorre rápidamente una localidad, afectando a gran parte de los individuos; propagándose a otras regiones o países y llegando a convertirse en un problema global para la salud pública (12).

### **4.2.2 Coronavirus Covid-19**

El Covid-19 es una enfermedad respiratoria aguda, que está relacionado con el SARS COV. Tuvo sus inicios en Wuhan, China a finales del 2019, se declaró pandemia el 11 de marzo del 2020. Este virus afecta principalmente las vías respiratorias, suele afligir a los adultos mayores. Sin embargo, se conocen casos en adultos jóvenes; a pesar de que este virus está en estudio desde sus inicios, aún se desconocen ciertas cosas sobre él, pero se sabe que es altamente contagioso y letal (13).

Este brote actual, es el tercero documentado del coronavirus animal a humanos, siendo este clasificado como una epidemia de importancia; el grupo de estudio del coronaviridae del Comité Internacional de Taxonomía de Virus (CSG), se encarga de clasificar las especies del coronaviridae, este comité reconoce al virus como familia del coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo humano y murciélago (SARS-CoV), designando a esta nueva especie como (SARS-CoV2) (14).

A nivel mundial se han realizado confinamientos para tratar de evitar el aumento de los casos positivos para Covid-19; sin embargo, estas medidas no han frenado la pandemia. Se han originado algunas mutaciones del virus generando nuevas cepas del mismo, algunas más letales y transmisibles que otras; entre estas nuevas variantes se pueden mencionar la alpha, beta, gamma, delta y ómicron, las cuales se han formado en distintos países, propagándose rápidamente y llegando a diversidad de naciones que se ven afectados por las consecuencias de las oleadas emergentes, lo que hace que los

gobiernos propongan nuevas medidas de confinamiento y precauciones para disminuir los casos de las mismas. Gracias a las continuas investigaciones sobre esta patología, algunas farmacéuticas han podido desarrollar vacunas que permite inmunizar a la población, actualmente se cuenta con varias vacunas y sus refuerzos para desacelerar la transmisión del virus (15).

#### **4.2.3 Covid-19 en Ecuador**

Toda Latinoamérica se ha visto afectado por la pandemia de Covid-19, siendo Ecuador uno de los países más perjudicados, el primer caso se confirmó el 27 de febrero del 2020, propagándose rápidamente entre la población ecuatoriana; fue alarmante ver por los medios de comunicación las imágenes de cadáveres en las calles ya que los familiares no tenían la posibilidad de enterrarlos o cremarlos, saliéndose de control este flagelo; los hospitales de la nación presentaban hacinamiento debido a la cantidad de pacientes que requerían de atención médica, enfermería continua y especializada por el grado de severidad que manifiesta el virus. En Ecuador, al inicio del brote se realizaba un rastreo de las personas que tenían el resultado positivo, sin embargo, al empezar el aumento de los casos, rápidamente fue imposible por parte del personal sanitario continuar con estos seguimientos, al colapsar el sistema sanitario por la cantidad de casos, se hizo cada vez más difícil realizar las pruebas a las personas, solo haciéndose a aquellas que presentaran los síntomas (16).

El Ministerio de Salud Pública el 11 de marzo del 2020 declara emergencia sanitaria a nivel nacional, más tarde, el 13 de marzo del 2020 el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias (COE), se activó para combatir la emergencia que se estaría presentando. El gobierno presentó un informe de casos hasta el 26 de julio del 2021 donde el Instituto Nacional de Investigación en Salud Pública (INSPI) hasta el momento tomo 2'103.013 pruebas para el diagnóstico de Covid-19 siendo confirmados 537.032 por prueba PCR. Actualmente se han confirmado 33.597 muertes por Covid-19 a nivel nacional (17). Es impresionante la rapidez con que ocurren los contagios en el Ecuador ya que de acuerdo a la estadística presentada por el INSPI las cifras de personas contagiadas y fallecidas han sido alarmantes, por lo cual, es necesario que la población tome en cuenta las recomendaciones para disminuir los contagios y por ende el número de fallecidos a causa del virus SARS-CoV2.

#### **4.2.4 Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento**

Países, como España, durante la pandemia las personas han adquirido hábitos alimenticios saludables, como el consumo de frutas y verduras; así como la disminución de comidas rápidas, bebidas azucaradas y alcohólicas, pero han aumentado los casos de sedentarismo. Por el contrario, se ha demostrado que las personas en México han modificado de manera negativa sus hábitos nutricionales y estilo de vida, esto desde el inicio de la pandemia, siendo en mayor porcentaje las mujeres con respecto a los hombres; consumiendo con mayor frecuencia alimentos dulces y bebidas azucaradas, de igual manera, disminuyendo las actividades y ejercicios físicos; esto conlleva el aumento de la población con obesidad. Sin embargo, no hay evidencia de que se haya aumentado el consumo de bebidas alcohólicas, pero si la disminución del hábito del cigarrillo y el aumento de las horas de sueño (18).

Por medio de la plataforma U-Report, se realizó entre los meses de julio y agosto del 2020, un estudio a 8.949 jóvenes en edades comprendidas entre los 19 y 29 años en diferentes países, sobre los hábitos alimenticios y el estilo de vida que adoptaron durante la pandemia, obteniendo como resultados, la disminución del consumo de alimentos saludables, como: frutas y verduras, el principal factor para ello fue el escaso dinero y el temor de contagiarse de Covid-19. Promoviendo el aumento de snacks y bebidas azucaradas, disminuyendo el consumo de agua. En cuanto a la actividad física, los encuestados indicaron haber disminuido significativamente la realización de ejercicios o no participar de ellos, lo que es preocupante debido al riesgo de padecer de obesidad y otras patologías como hipertensión y diabetes (19).

En un estudio realizado en México, se pudo observar que durante el confinamiento el 44,4% mujeres y 47,1% hombres de la población encuestada consideraron que su alimentación cambió, incrementaron el consumo de bebidas azucaradas, postres, carbohidratos y comida chatarra. Por otra parte, solo el 11,5% de la población aumentó el consumo de bebidas alcohólicas y disminuyó la realización de actividades físicas (18). Lo que es preocupante, en cuanto al consumo de comidas no adecuadas ya que con ello se puede desarrollar obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc., esto causaría gran deterioro en la salud e incremento de la morbilidad asociadas al Covid-19 y otras patologías.

#### **4.2.5 Adultez**

Todos los individuos pasan por distintos procesos de crecimiento, desde el momento que es concebido hasta el momento de su muerte, en consecuencia, este atraviesa por diferentes etapas siendo una de ellas la adultez. Se califica adulto al individuo que ha finalizado el crecimiento de sus órganos y está listo para la reproducción; esta etapa es considerada altamente productiva, ya que el individuo ha madurado y busca la estabilidad laboral, económica y familiar (20). Sin embargo, esto se ha visto afectado debido al confinamiento obligatorio por Covid-19, que ha generado la pérdida de empleo en muchos países, así como la suspensión de actividades académicas, retrasando a los jóvenes en la culminación de sus estudios.

##### **- Adulto joven**

El adulto joven abarca el crecimiento desde los 20 hasta los 34 años, en este periodo el individuo toma decisiones importantes de las cuales dependerá su futuro, como lo es estudiar, trabajar y encontrar estabilidad; de igual manera, se busca la seguridad emocional, tratando de fortalecer relaciones. En cuanto a su desarrollo físico, el individuo presenta cambios fisiológicos mínimos como lo es la estatura, en esta etapa se definen ciertos hábitos como el consumo de cigarrillo, alcohol, etc. Es importante, que el adulto joven mantenga una alimentación balanceada y duerma adecuadamente para que así cuide su vitalidad, ya que algunas veces por los compromisos de trabajo y estudio se pueden obviar estos hábitos, que en un futuro les pueda ocasionar problemas de salud (21).

##### **- Adulto medio**

Como en toda etapa, el adulto medio se somete a una transición que abarca desde los 40 hasta los 60 años, donde este busca su autorrealización, trata de sentirse cómodo con lo que ha logrado por sí solo, ya que se encuentra entre lo que aún puede ganar y la etapa de adulto mayor. En este periodo de la vida se atraviesa por algunos cambios tanto físicos como sociales y emocionales; durante estos cambios psicológicos, el individuo busca estar activo físicamente y laboralmente, con el fin de retrasar la llegada de la tercera edad; este quiere mantenerse activo en las actividades sociales, conservando el liderazgo que pudo llevar hasta el momento, en esta etapa se perciben pérdidas y ganancias a las que el individuo debe de adaptarse, tomando en cuenta que

puede redireccionar ciertos aspectos que le permitan continuar y culminar la etapa que está por finalizar (22).

#### - **Adulto mayor**

A medida que pasa el tiempo las personas van envejeciendo, esto es debido a que las células del organismo se van deteriorando por acumulo de daños, lo que conlleva al deterioro de la funcionalidad de los órganos, donde se pueden ver alteradas las funciones mentales y aumentando el riesgo de enfermedades. Por otra parte, el envejecimiento no solo se relaciona con la edad, sino también con la culminación de etapas como lo es la jubilación y pérdida de seres queridos de edades similares. Sin embargo, en esta etapa el adulto mayor puede disfrutar más de su familia ya que cuenta con tiempo libre, y suele colaborar con el cuidado y crianza de los nietos (23).

La etapa de adulto mayor es un proceso por el cual pasan todos los individuos, se considera adulto mayor a las personas por encima de los 60 años, es importante que se mantenga la capacidad funcional y no solo la ausencia de enfermedades; se debe considerar esta nueva etapa como una nueva oportunidad, para que estos individuos compartan con sus seres queridos (24). En cuanto al contexto de la pandemia por Covid-19, los adultos mayores son los más afectados por el virus, ya que debido a su edad avanzada suelen ser más vulnerables y por ende la tasa de morbimortalidad es mayor; esto es por el envejecimiento fisiológico del organismo, las comorbilidades asociadas como los problemas cardiovasculares, diabetes y afecciones pulmonares (25).

#### **4.2.6 Alimentación de la edad adulta**

Como en toda etapa por la que pasa el ser humano, la alimentación forma parte de ella; es decir, según el periodo de vida en la que se encuentre el individuo puede modificar sus hábitos, incluyendo la alimentación. Cuando éste atraviesa la fase de adulto joven donde sus preocupaciones suelen ser: tener éxito académico o laboral, puede ingerir una dieta a base de comidas rápidas, procesadas o consumir alimentos poco balanceados e inclusive omitir alguna comida en el día, ya sea por la comodidad de no preparar alimentos o de realizarlos de manera rápida y sencilla. Debido a ello, el Índice de Masa Corporal (IMC) en el individuo podría modificarse, cayendo en el bajo peso

o sobrepeso, lo que le ocasionaría problemas de salud a largo o corto plazo, incluyendo afectaciones psicológicas como lo es la ansiedad y depresión (26).

En el proceso de atravesar diversas etapas, el ser humano llega a la última de su ciclo de vida: la adultez mayor, donde los requerimientos nutricionales tienden a cambiar, gracias a que el metabolismo del individuo se modifica debido a su edad, siendo para este más difícil la absorción de nutrientes. Sin embargo, su alimentación se puede ver alterada por la ausencia de un ser querido o algún requerimiento obligatorio debido a patologías como hipertensión o diabetes, donde la persona debe de adaptar su dieta hiposódica e hipoglucémica. Es por ello, que el adulto mayor puede no estar consumiendo la cantidad adecuada de nutrientes para mantener su vitalidad y se hace necesario consumir suplementos alimenticios que ayuden a suplir estas necesidades, para que pueda tener una buena calidad de vida (27).

Muchas personas se han visto en la obligación de disminuir la calidad de los alimentos que ingieren, puede ser ocasionado por el confinamiento, falta de empleo y baja producción de alimentos al que se han sometido diferentes naciones a causa de la pandemia por Covid-19. Es por ello que, estos individuos ingieren los nutrientes por debajo de la cantidad que requieren debilitando su sistema inmune; además de generar malnutrición, desarrollar ciertas enfermedades u otra afectación nutricional que les pueda impedir combatir de manera adecuada ante cualquier patología, siendo más propensos a padecerlas de manera grave y con ello aumentando el riesgo de mortalidad (28).

#### **4.2.7 Hábitos alimentarios**

A lo largo de la vida, las personas tienden a modificar sus hábitos, entre estos los alimentarios, los cuales son considerados de gran importancia debido a que la calidad de vida del individuo se puede ver afectada. Es decir, si el individuo mantiene hábitos nutricionales adecuados disminuirán las probabilidades de contraer algunas enfermedades, así como de mantener un buen estado psicológico, además la expectativa de vida del individuo incrementa, se disminuye el riesgo de morbimortalidad y se mantiene la calidad de vida de la persona (29).

Con el inicio de la pandemia por Covid-19 se implementaron medidas para evitar la propagación del virus, por lo que, se inició el confinamiento en varios países. A causa de esto, muchas personas empezaron a sentir estrés, ansiedad, enojo y otras emociones negativas debido a que no podían realizar sus actividades normales y de recreación; por lo que cambiaron sus hábitos alimenticios, comiendo a horas no adecuadas, consumiendo alimentos altos en calorías, carbohidratos y disminuyendo las comidas sanas, lo que causa malnutrición en los individuos, haciendo que estos sean más propensos a adquirir enfermedades (30).

Muchas personas adaptan sus hábitos de acuerdo con sus necesidades. Debido al confinamiento sanitario las personas disminuyeron el consumo de alimentos saludables, en algunos casos aumentaron la ingesta de carnes rojas y lácteos, sin embargo, al sobre pasar los requerimientos necesarios de estos, puede ser perjudicial para la salud. Por otra parte, se aumentó el consumo de aperitivos salados y dulces, así como las bebidas azucaradas luego de las comidas principales, siendo estos desencadenantes de enfermedades metabólicas como la hiperglucemia y obesidad. A pesar de esto, las personas siguen manteniendo sus horarios habituales de alimentación, en algunos casos los individuos iniciaron el consumo de suplementos alimentarios. (31).

Mantener buenos hábitos nutricionales es indispensable para que los individuos conserven un sistema inmune adecuado y puedan combatir con mayor facilidad las patologías que puedan presentar; se puede prever la salud de un individuo según su estado nutricional ya que de este depende su sistema inmunológico. Es por ello que, los pacientes con diabetes, obesos u otras afecciones nutricionales son más propensos a presentar de manera grave la enfermedad por Covid-19, aumentando así la posibilidad de mortalidad en ellos, de allí la importancia de que los individuos lleven estilos de vida y hábitos nutricionales adecuados para su edad y gasto calórico; mejorando su respuesta inmune ante cualquier patología (32).

#### **4.2.8 Valoración del consumo de alimentos**

Cabe destacar, que en la juventud se hace más difícil realizar comidas saludables debido a varios factores, como el tiempo u ocupaciones que tenga el individuo, pero a medida que pasa el tiempo y van cambiando los hábitos alimenticios, así como querer

estar saludable en el caso de las mujeres, podría ser por la figura y en el caso de los hombres por el aumento de masa muscular, estos hábitos se pueden tornar con el aumento del consumo de frutas, verduras y altas cantidades proteicas (33).

El requerimiento de algunos alimentos puede cambiar según sea el área donde habita el individuo, debido al clima de la región, así como de la actividad física que realice la persona, a su vez, de acuerdo con la localidad puede haber abundancia de ciertos alimentos y no contar con otros. Sin embargo, se debe de tomar en cuenta estos aspectos para la preparación e ingesta adecuada, así como minimizar el consumo de alimentos procesados, postres y bebidas azucaradas (34).

Algunos individuos optan métodos para valorar la ingesta de alimentos, en ciertos casos implementan las anotaciones para corroborar si la ingesta es adecuada o debería ser modificada. Sin embargo, hoy en día con el uso de la tecnología se implementan métodos por internet que le ayuda a la persona saber qué cantidades de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas consumen en cada comida; el implemento de estas estrategias puede ser favorable como no lo puede ser, por una parte para que así el individuo tenga el conocimiento de su dieta, pero por otro lado, puede causar obsesión por cuantas cantidades de alimentos o calorías consume en su día y no es sano preocuparse siempre por esto (35).

#### **4.2.9 Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos**

La valoración del estado nutricional de una persona es importante para la modificación de su dieta, es por ello que, se crean cuestionarios basados en las necesidades del individuo, tomando en cuenta los requerimientos dictados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO). Con estos cuestionarios se puede tener el conocimiento de los alimentos que ingiere diariamente, semanalmente o mensualmente un individuo, su estado nutricional y si tiene algún déficit en el consumo de algún grupo de alimento; por medio de estos cuestionarios se puede observar los riesgos de padecer algunas enfermedades desencadenantes de la mala alimentación, como la hipertensión arterial y la diabetes, así como saber si el individuo se encuentra en estado de desnutrición u obesidad (36).



#### **4.2.10 Estilos de vida**

Tolos los individuos conforme pasa el tiempo van forjando su estilo de vida; este se considera el conjunto de conductas que adopta una persona, en cuanto al modo de alimentación, las actividades físicas que realice, como utilizar el tiempo de ocio, las horas de sueño y descanso. Para que un individuo tenga un estilo de vida saludable debe mantener una alimentación balanceada, realizar ejercicios o actividades físicas, reposar y dormir lo suficiente para que el cuerpo logre descansar y reponer las energías perdidas.

Sin embargo, hay personas que llevan un estilo de vida poco saludable, esto es debido al consumo de alcohol, cigarrillo o sustancias psicotrópicas, así como la mala alimentación que tenga exceso de comidas procesadas y bebidas azucaradas, lo que conllevará a aumentar los riesgos de morbimortalidad en el futuro (37).

El estilo de vida son condiciones que el individuo crea, acompañados de los aspectos ambientales, pueden llegar a favorecer o afectar directamente la salud de la persona, si el estilo de vida saludable se adopta en edades tempranas, el individuo puede gozar de una buena vida, evitando así la obesidad o desnutrición, de igual manera se evitan o retrasa la aparición enfermedades. Cabe destacar que, en conjunto de la alimentación balanceada se debe de realizar ejercicios, tener horas de sueño adecuadas, disfrutar del tiempo de ocio disminuyendo los niveles de estrés; evitar el consumo de bebidas alcohólicas y drogas (38).

En cuanto al confinamiento por Covid-19, muchas personas han cambiado sus estilos de vida, algunos mejorando para ser más saludables, con la realización de ejercicios en el hogar, preparación de comidas nutritivas y disminuyendo alimentos procesados. Sin embargo, otras personas han adoptado costumbres poco saludables como el sedentarismo, aumentó el consumo de aperitivos como snacks y bebidas azucaradas. Es por ello que, se han realizado algunas recomendaciones por medio de diferentes instituciones reconocidas, y así los individuos puedan fomentar el interés en mantener una alimentación adecuada, realizar ejercicios; con el fin de evitar complicaciones que puedan suponer una amenaza para la salud del individuo (39).

#### **4.2.11 Cuestionario fantástico**

El cuestionario fantástico, es creado con la finalidad de ser respondido de manera rápida y fácil, para que el individuo pueda identificar su estilo de vida, y así crear conciencia de los cambios que debe de realizar para mejorar su salud (40).

Este es una escala de Likert el cual consta de 30 preguntas, con las siguientes dimensiones: familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco y toxinas, alcohol, sueño, seguridad y estrés, tipo de personalidad, estado psicológico y carrera, se añaden algunos datos sobre el trabajo, nivel académico y antecedentes familiares. Con la información que se obtenga se crea la medida llamada estilo de vida, se clasifica de la siguiente manera; la zona de peligro entre 0 y 39; 40 y 59 es bajo; 60 a 69 es adecuado; 70 a 84 es bueno; de 85 a 100 es un estilo de vida saludable o fantástico (41).

#### **4.2.12 Consumo de cigarrillo**

El tabaquismo se ha convertido en un problema global, es un factor de riesgo para las personas que lo consumen, ya que está compuesto de sustancias adictivas que son nocivas para la salud. La nicotina es el componente principal, causa euforia, estimulación, placer, aumento de la concentración, además disminuye la ansiedad, el apetito y estrés; la nicotina dura 10 segundos en llegar al cerebro, es de las drogas más adictivas que existen, se relaciona con distintos neurotransmisores, es agonista  $\alpha 4\beta 2$  de acetilcolina, siendo una unión receptor-neurotransmisor altamente sensible. Las vías neurofisiológicas implicadas por la abstinencia son dopaminérgica, GABA-érgica, noradrenérgica, endocabaminoide, glutamatérgica (42).

El consumo de tabaco expone a las personas fumadoras, a ser más susceptibles a padecer algunas enfermedades no infecciosas como cáncer, algunas patologías pulmonares, enfermedades cardiovasculares entre otras; estas enfermedades son factores de riesgo para contraer gravemente e incluso fallecer por Covid-19. Por lo cual, es importante que la población evite el consumo del tabaco; ya que no solo causa daños a su persona, por el contrario, ocasiona que los individuos que se encuentren a sus alrededores sean fumadores pasivos pudiendo afectarle las consecuencias de ello (43).

#### **4.2.13 Consumo de alcohol**

El alcohol etílico es el principal compuesto de las bebidas alcohólicas, las cuales tienen alrededor de 10 grados de alcohol; estas bebidas son consumidas por las personas en diferentes ocasiones, el consumo de alcohol se ha convertido en un problema para las comunidades ya que en ocasiones cuando las personas exceden de él pierden ciertas facultades, pudiendo ocasionar algún tipo de problema o accidente (44).

#### **4.2.14 Consumo de sustancias psicotrópicas**

El consumo de sustancias psicotrópicas se ha vuelto un problema de salud pública a nivel mundial, ya que cada día más jóvenes quieren probar sus efectos causando adicción; puede deberse a problemas familiares, de dinero o laborales. Estas sustancias llevan al individuo a experimentar nuevas sensaciones que resultan ser placenteras, pero que con el tiempo le ocasionará problemas de salud, alimentación, sociales y familiares (45, 46).

Debido al confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19, muchas personas han optado por ingerir algunos fármacos depresores del sistema nervioso central, o drogas recreativas para de esta manera aliviar la ansiedad y pasar el tiempo; de igual manera, personas adictas han marcado más su adicción, ya que no cuentan con el acceso a centros de salud que le puedan ayudar, así como a su entorno socio-afectivo y a un tratamiento adecuado para controlar el impulso de ingerir sustancias psicotrópicas (47).

#### **4.2.15 Actividad física**

La actividad física es aquel movimiento que exige un gasto de energía, los individuos realizan algún tipo de actividad como deportes o ejercicios para recrearse o con el fin de mantener un estilo de vida saludable; la intensidad con la que este se realice dependerá de la tolerancia del individuo. En muchos países la actividad física se ha visto disminuida debido al transporte público y el uso de tecnologías por lo que los niveles de sedentarismo en los individuos han incrementado, afectando la salud de la persona ya que este se vuelve más propenso a desarrollar patologías crónicas (48).

A causa de la pandemia, las personas y en especial los jóvenes tienden a cambiar su estilo de vida ya que se pueden presentar estrés y ansiedad lo que logra ocasionar un aumento de peso debido a la ingesta de aperitivos y el descuido de la alimentación balanceada. De igual manera, por confinamiento se puede ver disminuida la actividad física generando sedentarismo en el individuo. Sin embargo, algunos optan por la realización de ejercicios en el hogar como método de distracción y de esta manera mantenerse saludable (49). Es importante resaltar que, los integrantes de la familia pueden realizar actividades y juegos lúdicos que les permita compartir y distraerse, lo que disminuirá los niveles de ansiedad y mantendrá a los mismos en buenas condiciones físicas y emocionales.

Debido al confinamiento por Covid-19, las personas deben de realizar sus actividades desde los hogares, a través de equipos tecnológicos como celulares y computadoras; lo que ocasiona que no realicen actividad física fuera de la casa, es recomendable la implementación de ejercicios suaves para mantener una buena salud (50).

#### **4.2.16 Horas de sueño**

Las personas necesitan dormir para que el cuerpo y la mente descansen y así pueda continuar con sus actividades cotidianas, el periodo de sueño puede variar según la edad del individuo, iniciando de 14 a 17 horas en el recién nacido, lo que va disminuyendo conforme crece la persona, hasta que en la edad adulta es necesario dormir de 7 a 8 horas para que el cuerpo recobre energías; es importante que las personas respeten los horarios de sueño, ya que de no ser así puede ocasionar algunas enfermedades. Las horas de sueño deben ser de calidad, es decir, dormir periodos cortos no beneficia al cuerpo, por lo tanto, sería como no haber descansado (51).

Mantener buenos hábitos de sueño es importante para que el descanso del cuerpo y la mente sea efectivo, estos hábitos incluyen el mantener un área adecuada para el descanso, la cantidad de horas corridas para dormir, actividades que se puedan realizar antes de dormir que contribuyan con la relajación. Al mantener buenos hábitos se evitan algunos trastornos del sueño, mejorando de manera significativa la calidad del descanso (52). Es decir que, al mantener una siesta apropiada los individuos disminuyen los niveles de estrés y ansiedad, ya que el cuerpo y la mente descansan de

manera adecuada, relajando el sistema nervioso central lo que genera una sensación de tranquilidad en el individuo que reflejará en su actitud y estado de ánimo.

Debido al confinamiento por Covid-19, la población en general especialmente el personal de salud ha desarrollado con mayor frecuencia desórdenes mentales, esto es debido a la modificación de los horarios de sueño y descanso con una prevalencia del 30%, lo que es alarmante ya que el buen descanso condiciona en la aparición y mantenimiento de afecciones mentales; por lo que se recomienda mantener contacto con personas del círculo socio-familiar del individuo, estableciendo comunicaciones vía telefónica o por medio de otras plataformas que permitan acercarse a los seres queridos pero cumpliendo con las nuevas normativas sanitarias para la prevención del contagio por SARS-CoV2 (53).

#### **4.2.17 Estrés**

La palabra estrés proviene del latín “stringere” cuyo significado es oprimir, sofocar, lo que generó la palabra francesa “estrechar” que significa apretar, está acompañado de sentimientos opuestos generando angustia y ansiedad. El estrés se considera una respuesta fisiológica, puede presentarse por diversas causas, siendo ocasionada por numerosos agentes entre los cuales los factores familiares, laborales, académicos o económicos pueden influir de manera significativa; es un mecanismo que usa el cuerpo debido a situaciones demandantes o amenazantes (54).

El estrés es considerado un flagelo de importancia, ya que este puede ocasionar diversas patologías físicas y psicológicas, que afectan la salud del individuo, así como el rendimiento académico y laboral; sus factores desencadenantes están relacionados con los procesos vitales como la muerte neuronal, de igual manera, existen afectaciones externas como problemas laborales o familiares. Es importante que los individuos, realicen actividades que les permita liberar el estrés acumulado, buscando disminuir de manera potencial agentes que puedan originar desórdenes psicológicos o patológicos, mejorando su calidad de vida (55). Durante la pandemia, los niveles de estrés pueden aumentar debido a la falta de recreación causada con el confinamiento.

#### **4.2.18 Alimentación**

Es el proceso voluntario de ingerir alimentos, obteniendo las sustancias que los componen y forman parte de la dieta de un individuo, en este proceso se aportan nutrientes al organismo; la alimentación saludable es indispensable para que el cuerpo se mantenga adecuadamente, previniendo de esta manera algunas afecciones de salud. Actualmente las personas tienden a consumir alimentos procesados incluyendo comida rápida y bebidas azucaradas con frecuencia, esto afecta significativamente ya que con ello se ingieren pocos nutrientes; aunado a la baja ingesta de frutas y verduras, lo que conlleva a la desnutrición u obesidad (56).

Los hábitos alimenticios, pueden verse modificados según el poder adquisitivo de las personas en su entorno social y familiar; estos hábitos se pueden reformar de acuerdo con el requerimiento calórico, así como por el padecimiento de alguna enfermedad del individuo con el fin de mejorar la calidad de vida y el estado de salud del mismo. En algunas ocasiones las personas tienden a consumir más alimentos, comida chatarra, dulces y bebidas azucaradas debido a la ansiedad que estos puedan presentar (57).

En el contexto de la pandemia por SARS-CoV2, el sector alimentario se ha visto alterado debido a las restricciones que se han implementado a nivel mundial, con el fin de disminuir el incremento de contagios por Covid-19. Aunque hasta el momento no hay pruebas de que este virus pueda transmitirse por alimentos, las normas de confinamiento dificultan que las personas puedan adquirir las provisiones para mantener una alimentación balanceada y de esta manera reforzar el sistema inmune; por lo que se puede ver incrementado los casos de desnutrición incluyendo la obesidad, y aumentar la probabilidad de contagio por Covid-19 (58).

#### **4.2.19 Macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas)**

Son componentes de los alimentos que se necesitan en grandes cantidades. Estos se dividen en proteínas; las cuales están formadas por los aminoácidos, que según su organización cumplen diversas funciones, su principal trabajo es la construcción y mantenimiento del organismo, las proteínas forman parte de los músculos, huesos, sangre, órganos y piel además de cumplir con otras funciones como intervenir en el metabolismo porque forman parte de las enzimas, ayudan en la protección del cuerpo porque componen los anticuerpos, las proteínas son necesarias para la buena

coagulación, ya que, conforma los factores de coagulación; permiten el transporte de sustancia a nivel sanguíneo y en caso de que el organismo no posea más fuentes de energía las proteínas la aportan (59).

Otro macronutriente son los hidratos de carbono, carbohidratos o glúcidos, son las principales fuentes de energía en el cuerpo, estos deben formar alrededor del 55-60 % de la dieta. Algunos de estos macronutrientes son de absorción rápida y otros de absorción corta, lo que puede generar hiperglicemias con el consumo excesivo de glúcidos de absorción rápida. Por otra parte, las grasas al igual que los carbohidratos son fuentes energéticas, sin embargo, las grasas son una fuente de energía concentrada debido a que aporta más kcal. Estas son insolubles, algunas de sus funciones es formar parte de la membrana celular, ayudan en la absorción, transporte y formación de las vitaminas liposolubles y forma parte de algunas hormonas (59).

#### **4.2.20 Micronutrientes (vitaminas y minerales)**

Los micronutrientes están compuestos por vitaminas y minerales, son moléculas pequeñas que se pueden conseguir en los alimentos ingeridos diariamente, estos ayudan con las funciones celulares; en ocasiones suele haber déficit en el consumo de micronutrientes, lo que puede ocasionar diversos problemas en la salud. (60).

Las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosolubles; en las liposolubles se encuentran las vitaminas A, D, E, K; en las hidrosolubles están las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 Y C. En cuanto a los minerales se consiguen el calcio, fósforo, magnesio, flúor, hierro, zinc, yodo, sodio y potasio (59).

Una ingesta adecuada de micronutrientes fortalece el sistema inmunológico, se han realizado diversos estudios con respecto a la intervención nutricional contra las enfermedades virales, en especial patologías respiratorias, se evidenció que las vitaminas A, D, E y C, así como los oligoelementos zinc y selenio; la suplementación con la vitamina D puede ser de beneficio para las personas con deficiencia de vitamina 25(OH)D. La vitamina E es un antioxidante que modula las intervenciones inmunitarias del huésped. Por otra parte, la suplementación con vitamina E mostró efectos adversos en la respuesta inmunitaria, sin embargo, no se descarta la

suplementación de vitamina E para la prevención de cáncer y enfermedades cardiovasculares (61).

Por tal motivo, es importante mantener una buena ingesta de alimentos, ya que con el consumo de micronutrientes se fortalece el sistema inmunológico, ayudando así a que el organismo esté preparado en caso de infecciones virales en especial las que afecten las vías respiratorias, tal es el caso del Covid-19.

#### **4.2.21 Recomendaciones nutricionales**

Las recomendaciones nutricionales son las cantidades necesarias de micronutrientes y macronutrientes que deba consumir un individuo para el funcionamiento adecuado de su organismo, pueden variar de acuerdo al requerimiento energético o estado clínico de la persona, en el contexto de la pandemia por Covid-19 se hacen algunas recomendaciones generales ya que en la actualidad no hay una dieta específica para la enfermedad, solo para aliviar los síntomas ocasionados por los problemas respiratorios y fiebre, por lo que es importante mantenerse hidratado. Monitorizar la ingesta adecuada de alimentos y líquidos es vital para estos pacientes; en cuanto a los pacientes Covid-19 positivos asintomáticos o con sintomatología leve se les recomienda una dieta balanceada, ya que, les permitirá la ingesta adecuada de micronutrientes los cuales fortalecerán el sistema inmunológico para que la enfermedad sea superada lo antes posible evitando complicaciones (62).

Por otra parte, se recomienda la incorporación de frutas, verduras, legumbres y productos lácteos, para la obtención de minerales que contribuyen con la prevención de enfermedades. Debido al confinamiento, el adulto mayor puede presentar alteraciones en el apetito, es importante resaltar que, en esta etapa es necesario variar los alimentos, así como mantener una buena ingesta de estos. La hidratación juega un papel importante en la calidad de vida de las personas, ya que por medio de la eliminación se expulsan toxinas del organismo; el agua es importante para la regulación de la temperatura corporal, por lo que se recomienda beber de 1.5 a 2 litros de agua no azucarada durante el día (63).

En cuanto a los pacientes hospitalizados por Covid-19, se han documentado diversas manifestaciones, como lo es la afección respiratoria debido a que el virus ocasiona una



respuesta inflamatoria en el individuo, este al presentar hipoxia hace más difícil la ingesta y deglución de algunos alimentos; se recomienda ajustar la dieta a los requerimientos calóricos, así como, a las capacidades de ingesta de alimentos del paciente. En el transcurso de la pandemia, se ha reconocido a los adultos mayores y pacientes con comorbilidades como los más afectados por el virus, estos grupos son más propensos a presentar desnutrición, debido a la inapetencia que puede provocar la enfermedad, esta puede estar acompañada de diarrea, disgeusia o anosmia lo que puede incrementar el riesgo de desnutrición; de igual manera con la administración de algunos fármacos pueden provocar diarrea, aumentando el riesgo de descompensación del paciente (64).

## **4.3 MARCO LEGAL**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

La Constitución de la República del Ecuador estipula en el capítulo II sobre los Derechos del Buen Vivir, Sección primera, Agua y alimentación:

**Art.13.-** Las personas y colectividades tienen el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (65).

#### **Sección séptima.**

##### **Salud**

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el Buen Vivir (65).

#### **Capítulo tercero**

##### **Soberanía alimentaria**

**Art. 281.-** La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente (65).

### **LEY ORGÁNICA DEL REGIMEN DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA**

Esta ley tiene como objetivo establecer los mecanismos mediante los cuales el estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente (66).

**El Art. 3, literal d) de la Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria,** Dispone como obligación del Estado:

“Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional” (66).

**Art. 24** Indica que la sanidad e inocuidad alimentaria tienen por objeto promover una adecuada nutrición y protección de la salud de las personas, y prevenir, eliminar o reducir la incidencia de enfermedades que se puedan causar o agravar por el consumo de alimentos contaminados (66).

#### **Título IV**

##### **Consumo y nutrición**

**Art. 29.** Alimentación en caso de emergencias.- En caso de desastres naturales o antrópicos que pongan en riesgo el acceso a la alimentación, el Estado, mientras exista la emergencia, implementará programas de atención emergente para dotar de alimentos suficientes a las poblaciones afectadas, y para reconstruir la infraestructura y recuperar la capacidad productiva, mediante el empleo de la mano de obra de dichas población (66).

### **LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, NUTRICIÓN Y SALUD ALIMENTARIA**

#### **Título I**

La presente ley tiene por objeto favorecer una elección alimentaria libre, bien informada, razonada, ética y solidaria por parte de las familias consumidoras y por este medio lograr la redistribución de la riqueza y el estímulo para un modelo económico justo y solidario (67).

#### **Capítulo III**

**Art. 13.-** Es obligación de las y los proveedores y expendedores de alimentos:

**d) Inocuidad de los alimentos.-** Ofrecer productos alimenticios inocuos de conformidad con las normativas sanitarias, siendo además obligatorio probar, ante la autoridad competente, la calidad de los productos que se ofrecen cuando le sea requerido (67).

En los criterios y parámetros de verificación de la inocuidad alimentaria, además de los establecidos en la normativa correspondiente, se incluirá información relacionada

con la presencia de: sustancias tóxicas, pesticidas, hormonas, reguladores de crecimiento, antibióticos, y otras sustancias o insumos usados en la producción agrícola y crianza animal que pudieren afectar la calidad e inocuidad de los alimentos (67).

## **5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

¿La pandemia por Covid-19 influyó en el estilo de vida y los hábitos alimentarios en los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro?

## **6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES**

### **Variables dependientes**

Pandemia por Covid-19

### **Variables independientes**

Estilo de vida

Hábitos alimentarios

## 6.1. Operacionalización de las variables

VARIABLES	CONCEPTO	INSTRUMENTO	VALOR FINAL	TIPO DE VARIABLE	TIPO DE ESCALA
<b>Edad</b>	Tiempo vivido de una persona desde su nacimiento hasta la actualidad.	Encuesta	18-30 años 31-45 años 46-60 años	Cuantitativa	Nominal
<b>Sexo</b>	Conjunto de características anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada individuo.	Encuesta	Femenino Masculino	Cualitativa	Intervalo
<b>Estilo de vida</b>	Conjunto de hábitos y conductas que desarrolla una persona de manera individual o colectiva.	Cuestionario Fantástico	<b>0-39:</b> Zona de peligro. <b>40-59:</b> Es bajo. <b>60-69:</b> Es adecuado. <b>70-84:</b> Es bueno. <b>85-100:</b> Es un estilo de vida saludable o fantástico.	Cuestionario Fantástico	Cualitativa
<b>Hábitos alimentarios</b>	Conjunto de conductas adquiridas a lo largo de la vida que involucra la alimentación de la persona.	Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos	<b>Lácteos:</b> Recomendado (3-5 veces/día) <1-2 veces/día Insuficiente >6 veces/día Elevado  Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día	Cualitativa	Nominal
			<b>Frutas:</b> Recomendado (3-5 veces/día) <1 vez/día Insuficiente >6 veces/día Elevado  Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día	Cualitativa	Nominal

			<p><b>Cereales y derivados:</b>  Recomendado (3-5 veces/día)  &lt;1 vez/día  Insuficiente  &gt;6 veces al día  Elevado</p> <p>Casi Nunca  1 a 3 veces al mes  1 a 3 veces a la semana  4 a 6 veces a la semana  1 a 2 veces al día  3 a 5 veces al día  &gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Carnes magras:</b>  Recomendado (2-4 veces/semana)  &lt;1 vez/semana  Insuficiente  &gt;4 veces/semana  Elevado</p> <p>Casi Nunca  1 a 3 veces al mes  1 a 3 veces a la semana  4 a 6 veces a la semana  1 a 2 veces al día  3 a 5 veces al día  &gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Pescados:</b>  Recomendado (2-3 veces/semana)  &lt;1 vez/semana  Insuficiente  &gt;4 veces/semana  Elevado</p> <p>Casi Nunca  1 a 3 veces al mes  1 a 3 veces a la semana  4 a 6 veces a la semana  1 a 2 veces al día  3 a 5 veces al día  &gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Embutidos:</b>  Recomendado (lo menos posible: 1-3 veces al mes,  Casi Nunca)  Elevado (diario/semanal)</p> <p>Casi Nunca  1 a 3 veces al mes</p>	Cualitativa	Nominal



			<p>1 a 3 veces a la semana</p> <p>4 a 6 veces a la semana</p> <p>1 a 2 veces al día</p> <p>3 a 5 veces al día</p> <p>&gt; 6 veces al día</p>		
			<p><b>Grasas:</b></p> <p>Recomendado (1-3 veces al día)</p> <p>&lt;1 vez/día</p> <p>Insuficiente</p> <p>&gt;4 veces/día</p> <p>Elevado</p> <p>Casi Nunca</p> <p>1 a 3 veces al mes</p> <p>1 a 3 veces a la semana</p> <p>4 a 6 veces a la semana</p> <p>1 a 2 veces al día</p> <p>3 a 5 veces al día</p> <p>&gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Legumbres:</b></p> <p>Recomendado (1-3 veces a la semana)</p> <p>&lt;1 vez/semana</p> <p>Insuficiente</p> <p>&gt;4 veces/semana</p> <p>Elevado</p> <p>Casi Nunca</p> <p>1 a 3 veces al mes</p> <p>1 a 3 veces a la semana</p> <p>4 a 6 veces a la semana</p> <p>1 a 2 veces al día</p> <p>3 a 5 veces al día</p> <p>&gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Verduras:</b></p> <p>Recomendado (2-4 veces/día)</p> <p>&lt;1 vez/día</p> <p>Insuficiente</p> <p>&gt;4 veces/día</p> <p>Elevado</p> <p>Casi Nunca</p> <p>1 a 3 veces al mes</p> <p>1 a 3 veces a la semana</p> <p>4 a 6 veces a la semana</p> <p>1 a 2 veces al día</p> <p>3 a 5 veces al día</p> <p>&gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Comidas rápidas</b></p> <p>Recomendado (lo menos posible:</p> <p>Casi Nunca)</p>		

			<p>Elevado (diario/semanal)</p> <p>Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día &gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p><b>Bebidas gaseosas:</b> Recomendado (lo menos posible: Casi Nunca) Elevado (diario/semanal)</p> <p>Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día &gt; 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal

## **7. METODOLOGIA**

### **7.1. Justificación de la Elección de Diseño**

La investigación tiene un diseño no experimental descriptivo, con enfoque cuantitativo de corte transversal, determinando los diferentes estilos de vida de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” a través de los cuestionarios Fantástico y Frecuencia de consumo de alimentos. La prueba que se utilizará para describir y analizar los datos obtenido es la prueba Chi cuadrado de Pearson, teniendo en cuenta que la toma de datos se realiza solo una vez.

### **7.2. Población y Muestra:**

Ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro, el número de la población es de 1600 residentes entre 18 a 60 años de género femenino y masculino de las cuales 199 personas decidieron participar en el estudio.

#### **7.2.1 Criterios de inclusión:**

- Residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez”
- Entre 18 a 60 años.
- Residentes que expresaron, mediante consentimiento informado, su disposición para participar en la investigación.

#### **7.2.2 Criterios de exclusión:**

- Residentes embarazadas y madres en período de lactancia.
- Residentes que presenten enfermedades catastróficas.
- Residentes que presenten una asesoría nutricional.

### 7.3 Técnicas

Se recolectó la información de datos mediante el uso de un cuestionario online realizado en Google forms, el cual consistía de preguntas de opción múltiple correspondientes del cuestionario fantástico y la frecuencia de consumo de alimentos, fueron realizadas en conjunto con las personas mediante un dispositivo móvil. Se obtuvo la base de datos en una hoja de Microsoft Excel. Las encuestas fueron completamente anónimas y no se recogió información personal, en la primera parte del formulario se recolectó los datos sociodemográficos como el sexo y el rango de edad de la población.

### 7.4 Instrumentos

Para determinar los estilos de vida, se utilizó el cuestionario “**FANTÁSTICO**”, es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), consta de 30 ítems e indaga nueve categorías: familia y amigos (F), asociatividad (A), nutrición (N), toxicidad (T), alcohol (A), sueño y estrés (S), trabajo y tipo de personalidad (T), introspección (I), control de salud (C) y otras conductas (O). Es una herramienta breve que permite analizar la parte psicológica, física y social.

Se identificó los hábitos alimentarios mediante el cuestionario de “**Frecuencia de consumo de alimentos**”, se realizó una lista de once alimentos para conocer si la ingesta era: diaria, semanal, mensual o casi nunca.

Se utilizó el programa informático **Microsoft Excel Office** para el registro de la base de datos de los encuestados y se realizó las respectivas tablas para el previo análisis de los resultados.

## 8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

**Tabla 1. Características sociodemográficas**

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Femenino	116	58%
Masculino	83	42%
<b>Edad</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
18-30 años	82	41%
31-45 años	52	26%
46-60 años	65	33%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 1, de acuerdo con las características sociodemográficas de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez”, se observó que de los 199 encuestados predomina el sexo femenino con el 58%, mientras que el sexo masculino corresponde al 42%, de acuerdo con la edad de la población, un 41% representa el rango de 18-30 años, el 33% de 46-60 años y el 26% de 31-45 años.

**Tabla 2. Descripción porcentual de la característica familia y amigos**

<b>Detalle</b>	<b>A veces</b>		<b>Casi siempre</b>		<b>Nunca</b>		<b>Total</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Tengo con quien hablar de las cosas que son importante para mí.</b>	66	33%	111	56%	22	11%	199	100%
<b>Yo doy y recibo cariño.</b>	45	23%	140	70%	14	7%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 2, se puede apreciar que el 56% de la población “casi siempre” tienen con quien hablar de las cosas importantes para él/ella y un 11% “nunca”. Un 70% “siempre” dan y reciben cariño mientras que el 7% “nunca”.

**Tabla 3. Descripción porcentual de la característica Asociatividad**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Soy integrante activo/a de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida.</b>	48	24%	23	12%	128	64%	199	100%
<b>Yo realizo actividad física o deporte de 30 minutos.</b>	79	40%	33	17%	87	44%	199	100%
<b>Yo camino al menos 30 minutos diariamente.</b>	84	42%	64	32%	51	26%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 3, se observa que el 64% de la población “no” es un integrante activo/a de un grupo de apoyo a su salud y calidad de vida y el 12% “casi siempre” lo es. El 44% “nunca” realiza actividad física o deporte de 30 minutos mientras que el 17% “siempre” lo hace. Por último, el 42% “a veces” camina al menos 30 minutos diariamente y un 26% “nunca”.

**Tabla 4. Descripción porcentual de la característica Nutrición**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Mi alimentación es balanceada.</b>	115	58%	45	23%	39	20%	199	100%
<b>A menudo consumo mucha azúcar, sal o comida chatarra.</b>	134	67%	45	23%	20	10%	199	100%
<b>Estoy pasado de mi peso ideal.</b>	65	33%	45	23%	89	45%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 4, se analiza que un 58% de la población “a veces” lleva una alimentación balanceada y el 20% “nunca”. El 67% “a veces” consume mucha azúcar, sal o comida chatarra y un 10% “nunca”. Por último, un 45% nunca están pasados de su peso ideal mientras que el 23% si lo está.

**Tabla 5. Sustancias Psicotrópicas**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Yo fumo cigarrillo.</b>	47	24%	5	3%	147	74%	199	100%
<b>Generalmente fumo cigarrillos por día.</b>	15	8%	3	2%	181	91%	199	100%
<b>Mi número promedio de tragos por semana es.</b>	88	44%	18	9%	93	47%	199	100%
<b>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión.</b>	74	37%	25	13%	100	50%	199	100%
<b>Manejo el auto después de beber alcohol.</b>	27	14%	2	1%	170	85%	199	100%
<b>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base.</b>	3	2%	0	0%	196	98%	199	100%
<b>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta.</b>	20	10%	4	2%	175	88%	199	100%
<b>Bebo café, té o bebidas que tienen cafeína.</b>	87	44%	83	42%	29	15%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 5, se evidencia que el 74% “nunca” fuma cigarrillo y el 3% “casi siempre”. El 91% “no” fuma cigarrillos por día y un 2% “si” lo hace. El 50% “no” bebe más de cuatro tragos en una misma ocasión mientras que el 13% “casi siempre”. Un 85% “nunca” maneja el auto después de beber alcohol y el 14% “a veces”. El 98% “no” usa drogas como marihuana, cocaína o pasta base y un 2% “a veces”. Un 88% “nunca” usa excesivamente los remedios que le indican o los que pueden comprar sin receta y un 2% “siempre”. Por último, un 44% “a veces” bebe café, té o bebidas que tienen cafeína y el 15% “nunca”.

**Tabla 6. Descripción porcentual de la característica Sueño y Estrés**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Duermo bien y me siento descansado/a.</b>	125	63%	58	29%	16	8%	199	100%
<b>Yo me siento capaz de manejar el estrés o tensión en mi vida.</b>	136	68%	47	24%	16	8%	199	100%
<b>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre.</b>	101	51%	85	43%	13	7%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 6, se puede apreciar que un 63% “a veces” duerme bien y se siente descansado/a y el 8% “no”. El 68% “a veces” se siente capaz de manejar el estrés o tensión en su vida mientras que el 8% “nunca”. Por último, un 51% “a veces” se relajan y disfrutan su tiempo libre y el 7% “nunca”.

**Tabla 7. Descripción porcentual de la característica Trabajo y tipo de personalidad**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Parece que ando más acelerado.</b>	110	55%	10	5%	79	40%	199	100%
<b>Me siento enojado o agresivo.</b>	73	37%	2	1%	124	62%	199	100%
<b>Yo me siento contento con mis actividades.</b>	83	42%	69	35%	47	24%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 7, se aprecia que un 55% “a veces” andan más acelerados y el 40% “nunca”. Un 62% “nunca” se sienten enojados o agresivos y el 37% “a veces”. Por último, un 42% “a veces” se sienten contentos con sus actividades y el 24% “nunca”.



**Tabla 8. Descripción porcentual de la característica Introspección**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Soy un pensador positivo y optimista.</b>	100	50%	88	44%	11	6%	199	100%
<b>Me siento tenso o apretado.</b>	118	59%	18	9%	63	32%	199	100%
<b>Me siento deprimido o triste.</b>	87	44%	13	7%	99	50%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 8, se analiza que un 50% de las personas “a veces” son pensadores optimistas y el 6% “nunca”. Un 59% “a veces” se sienten tensos o apretados y el 9% “casi siempre”. Por último, el 50% “nunca” se sienten deprimidos o tristes y un 7% “siempre”.

**Tabla 9. Descripción porcentual de la característica Control de salud sexual**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Me realizo controles de salud de forma periódica</b>	90	45%	70	35%	39	20%	199	100%
<b>Converso con mi familia o amigos temas de sexualidad</b>	84	42%	19	10%	96	48%	199	100%
<b>En mi conducta sexual me preocupan del autocuidado</b>	41	21%	133	67%	25	13%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 9, se aprecia que el 45% “a veces” se realizan controles de salud de forma periódica y un 20% “nunca”. Un 48% “nunca” conversan con su familia o amigos temas de sexualidad y el 10% “siempre”. Por último, el 67% “casi siempre” se preocupan del autocuidado de su conducta sexual y un 13% “nunca”.

**Tabla 10. Descripción porcentual de la característica Otras conductas**

Detalle	A veces		Casi siempre		Nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Uso cinturón de seguridad.</b>	17	9%	180	90%	2	1%	199	100%
<b>Como peatón, pasajero del transporte público o automovilista sigo las reglas.</b>	64	32%	131	66%	4	2%	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 10, se observa que el 90% de los encuestados “casi siempre” usan cinturón de seguridad y 1% “nunca”. El 66% “casi siempre” siguen las reglas como peatón, pasajero del transporte público o automovilista y un 2% “nunca”.

**Tabla 11. Descripción porcentual del estilo de vida**

Estilo de vida	n	%
<b>Excelente</b>	35	18%
<b>Bueno</b>	100	50%
<b>Regular</b>	49	25%
<b>Malo</b>	13	7%
<b>Existe riesgo</b>	2	1%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 11, se analiza la descripción porcentual del estilo de vida, el 50% de la población mantiene un estilo de vida “bueno” y un 18% “excelente”, mientras que el 33% de la población debería mejorar sus condiciones de vida.

**Tabla 12. Descripción porcentual de la frecuencia de consumo de alimentos**

<b>Grupos de alimentos</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Lácteos</b>	Insuficiente	183	92%
	Recomendado	16	8%
<b>Frutas</b>	Elevado	10	5%
	Insuficiente	154	77%
	Recomendado	35	18%
<b>Cereales y derivados</b>	Elevado	8	4%
	Insuficiente	151	76%
	Recomendado	40	20%
<b>Carnes</b>	Elevado	169	85%
	Insuficiente	3	2%
	Recomendado	27	14%
<b>Pescados</b>	Elevado	133	67%
	Insuficiente	18	9%
	Recomendado	46	23%
<b>Embutidos</b>	Elevado	165	83%
	Recomendado	34	17%
<b>Grasas</b>	Elevado	26	13%
	Insuficiente	80	40%
	Recomendado	93	47%
<b>Legumbres</b>	Elevado	141	71%
	Insuficiente	5	3%
	Recomendado	53	27%
<b>Verduras</b>	Elevado	8	4%
	Insuficiente	161	81%
	Recomendado	30	15%
<b>Comidas rápidas</b>	Elevado	126	63%
	Recomendado	73	37%
<b>Bebidas gaseosas</b>	Elevado	183	92%
	Recomendado	16	8%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

**Lácteos:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 92% tiene un consumo insuficiente de lácteos.

**Frutas:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 77% insuficiente, mientras el 5% elevado. Gran parte de la población tienen un bajo consumo de frutas considerando que puede haber deficiencias de vitaminas, minerales y fibra.

**Cereales y derivados:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 76% es insuficiente; mientras que un 4% es elevado. La mayoría de los residentes llevan una ingesta escasa considerando que los hidratos de carbono, proteína, minerales y fibra son nutrientes importantes dentro de la alimentación diaria.

**Carnes:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 85% es elevado; mientras que un 2% es insuficiente. Se puede evidenciar que gran parte de los residentes tienen un consumo elevado de carnes, por ejemplo: res, pollo, cerdo, pavo, dando un aporte significativo de proteína, zinc, vitamina B12.

**Pescados:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 67% es elevado; mientras que el 9% es insuficiente. Se puede evidenciar una frecuencia alta en el consumo de pescados, se debe tomar en cuenta los rangos recomendados de porciones/semana, para evitar un consumo excesivo del mismo.

**Embutidos:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 83% tienen un consumo elevado. Se debe evitar o disminuir el consumo lo menos posible de embutidos en la población.

**Grasas:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 40% es insuficiente; el 13% es elevado. Se puede evidenciar que gran parte de los residentes tienen una frecuencia adecuada del grupo de las grasas como, por ejemplo: aceite de oliva, aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo.

**Legumbres:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 71% es elevado y un 3% es insuficiente. Se puede evidenciar que gran parte de los residentes tienen una frecuencia alta del consumo de legumbres como, por ejemplo: frijoles, habas, garbanzos, lentejas, arvejas, soya. Considerando un aporte significativo de fibra, proteína vegetal y vitaminas como A, C, ácido fólico, B6 y B12.

**Verduras:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 81% es insuficiente; mientras que el 4% es elevado. Se puede evidenciar que la mayoría de la población no consume las porciones recomendadas de verduras, pudiendo existir deficiencias de vitaminas, minerales y fibra que brinda este grupo de alimentos.

**Comidas rápidas:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 63% elevado. Se puede evidenciar que gran parte de los residentes tienen una ingesta alta de comidas rápidas, por lo que este tipo de alimentos se debe ingerir lo menos posible o evitar su consumo.

**Bebidas gaseosas:** De la totalidad de la muestra se detectó que el 92% elevado. Se puede evidenciar una frecuencia de consumo muy alto de bebidas gaseosas. Aportando significativamente altas cantidades de azúcar, edulcorantes artificiales, aditivos, etc., por ende, se puede ver afectada la salud de la población. Se debe evitar o ingerir lo menos posible.

**Tabla 13. Relación de los hábitos alimentarios y estilo de vida**

		ESTILO DE VIDA										Valor-p*		
GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	Existe peligro		Malo		Regular		Bueno		Excelente			Total general	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
Lácteos	Insuficiente	1	0,50%	10	5,03%	44	22,1%	95	47,74%	33	16,58%	183	91,96%	0,032*
	Recomendado	1	0,50%	3	1,51%	5	2,51%	5	2,51%	2	1,01%	16	8,04%	
Frutas	Elevado	0	0,00%	1	0,50%	3	1,51%	3	1,51%	3	1,51%	10	5,03%	0,759
	Insuficiente	2	1,01%	10	5,03%	39	19,6%	80	40,20%	23	11,56%	154	77,39%	
	Recomendado	0	0,00%	2	1,01%	7	3,52%	17	8,54%	9	4,52%	35	17,59%	
Cereales	Elevado	0	0,00%	0	0,00%	3	1,51%	2	1,01%	3	1,51%	8	4,02%	0,272
	Insuficiente	2	1,01%	8	4,02%	35	17,5%	77	38,69%	29	14,57%	151	75,88%	
	Recomendado	0	0,00%	5	2,51%	11	5,53%	21	10,55%	3	1,51%	40	20,10%	
Carnes	Elevado	2	1,01%	8	4,02%	29	14,5%	57	28,64%	17	8,54%	109	54,77%	0,4
	Insuficiente	0	0,00%	1	0,50%	2	1,01%	2	1,01%	3	1,51%	8	4,02%	
	Recomendado	0	0,00%	4	2,01%	18	9,05%	41	20,60%	15	7,54%	82	41,21%	
Pescados	Elevado	1	0,50%	10	5,03%	30	15,0%	63	31,66%	29	14,57%	133	66,83%	0,025*
	Insuficiente	1	0,50%	1	0,50%	9	4,52%	6	3,02%	1	0,50%	18	9,05%	
	Recomendado	0	0,00%	2	1,01%	10	5,03%	31	15,58%	5	2,51%	48	24,12%	
Embutidos	Elevado	2	1,01%	12	6,03%	43	21,6%	79	39,70%	29	14,57%	165	82,91%	0,539
	Recomendado	0	0,00%	1	0,50%	6	3,02%	21	10,55%	6	3,02%	34	17,09%	
Grasas	Elevado	0	0,00%	3	1,51%	9	4,52%	11	5,53%	3	1,51%	26	13,07%	0,9
	Insuficiente	1	0,50%	7	3,52%	23	11,5%	41	20,60%	8	4,02%	80	40,20%	
	Recomendado	1	0,50%	3	1,51%	17	8,54%	48	24,12%	24	12,06%	93	46,73%	
Legumbres	Elevado	2	1,01%	8	4,02%	35	17,5%	66	33,17%	30	15,08%	141	70,85%	0,022*
	Insuficiente	0	0,00%	0	0,00%	4	2,01%	0	0,00%	1	0,50%	5	2,51%	
	Recomendado	0	0,00%	5	2,51%	10	5,03%	34	17,09%	4	2,01%	53	26,63%	
Verduras	Elevado	0	0,00%	0	0,00%	1	0,50%	3	1,51%	4	2,01%	8	4,02%	0,459
	Insuficiente	2	1,01%	12	6,03%	40	20,1%	82	41,21%	25	12,56%	161	80,90%	
	Recomendado	0	0,00%	1	0,50%	8	4,02%	15	7,54%	6	3,02%	30	15,08%	
Comidas rápidas	Elevado	1	0,50%	11	5,53%	36	18,0%	60	30,15%	18	9,05%	126	63,32%	0,113
	Recomendado	1	0,50%	2	1,01%	13	6,53%	40	20,10%	17	8,54%	73	36,68%	
Bebidas y Gaseosas	Elevado	2	1,01%	13	6,53%	43	21,6%	94	47,24%	31	15,58%	183	91,96%	0,464
	Recomendado	0	0,00%	0	0,00%	6	3,02%	6	3,02%	4	2,01%	16	8,04%	

\*Valor de  $p < 0,05$

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### Análisis e Interpretación

Al correlacionar los estilos de vida y hábitos alimentarios de la muestra de estudio, se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el consumo de lácteos, pescados y legumbres, ya que el valor de  $p$  es  $< 0,05$ . Por lo tanto, los estilos

de vida influyen en el consumo de alimentos de lácteos, pescados y legumbres, mientras que, no influye en la ingesta de los demás grupos de alimentos (frutas, cereales, carnes, embutidos, grasas, verduras, comidas rápidas y bebidas gaseosas;  $p>0,05$ ).

**Tabla 14. Descripción porcentual del consumo de las tres comidas principales.**

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>A veces</b>	21	11%
<b>No</b>	3	2%
<b>Sí</b>	175	88%
<b>Total</b>	199	100%

**Fuente:** Base de datos de la Ciudadela Alcides Pesántez **Elaborado por:** Nathaly Zambrano y Edwin Guachilema. Egresados de la carrera de Nutrición Dietética y Estética – UCSG

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 14, se analiza la descripción porcentual del consumo de las tres comidas principales; un 88% “sí” desayuna, almuerza y cena; el 11% “a veces”; un 3% “no” por lo cual, existe una ingesta inadecuada.

## 9. CONCLUSIONES

- En relación al estilo de vida de la población se logró medir mediante el cuestionario fantástico, evidenciando que el 50% de las personas llevan un estilo de vida “bueno”, mientras que un 33% no estarían llevando un estilo de vida adecuado, uno de los problemas principales que se identificó fue la falta de actividad física, y en menor porcentaje la calidad de sueño, estrés, tabaco y alcohol. Es necesario mejorar estas falencias en la población para evitar o prevenir el desarrollo de diferentes patologías que pueden causar daños en la salud, con el objetivo de garantizar una calidad de vida óptima. Por otro lado, el 18% de la población no existe problema alguno, ya que llevan un estilo de vida excelente.
- En cuanto a los resultados obtenidos con el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, se identificó que el 92% de la muestra de estudio no estaría ingiriendo porciones suficientes de lácteos, lo mismo sucede con el grupo de frutas con un 77%, cereales y derivados con el 76% y verduras en un 81%; se demuestra que los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” tienen una baja ingesta de dichos alimentos y existe un alto consumo de carnes con un 85%, pescados un 67%, embutidos el 83%, legumbres un 71%, comidas rápidas en un 63% y bebidas gaseosas un 92%, además no existe una alimentación adecuada y balanceada en la población, por lo tanto, una mala alimentación y el sedentarismo detectado en los resultados de las encuestas, pueden favorecer al desarrollo de enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras. Es importante detectar a tiempo los factores que están ocasionando los malos hábitos alimenticios en la población para poder mejorar.
- Se pudo identificar que gran parte de la población si consume los tres tiempos de comidas principales (desayuno, almuerzo y cena); mientras que un 14% refiere a veces y otros no consumen las tres comidas, es decir, en ese pequeño porcentaje de la población existe un desbalance en la alimentación.
- Por último, se determinó la correlación de los estilos de vida y hábitos alimentarios de los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” mediante la fórmula chi



cuadrado, existen diferencias estadísticamente significativas en el consumo de lácteos, pescados y legumbres, ya que el valor de  $p$  es  $<0,05$ . Por lo tanto, los estilos de vida influyen en el consumo de alimentos de lácteos, pescados y legumbres, mientras que, no influye en la ingesta de los demás grupos de alimentos (frutas, cereales, carnes, embutidos, grasas, verduras, comidas rápidas y bebidas gaseosas;  $p>0,05$ ). Podemos concluir que la hipótesis planteada en la investigación “La pandemia por Covid-19 influyó en el estilo de vida y los hábitos alimentarios en los residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro” es positiva ya que el valor de  $P$  es menor y además se evidenció una inadecuada ingesta de alimentos a través de la frecuencia de consumo.

## 10. RECOMENDACIONES

- Considerando el estilo de vida de la población, se recomienda incluir actividad física, empezando al menos con 30 minutos al día, ser constantes y disciplinados e ir poco a poco aumentando el tiempo. Realizar actividades aeróbicas y actividades de fuerza que involucren todos los grupos musculares. Así se logrará mantener una buena salud física y mental, sentir mayor energía, mejorar la calidad de sueño (7-8 horas por la noche sin interrupciones), además la actividad física ayudará a disminuir el estrés y la ansiedad.
- Tener calidad alimentaria, es decir, elegir una dieta rica en verduras y frutas enteras, cereales integrales, grasas de calidad (aceite de oliva, linaza, aguacate, nueces, etc.) y proteínas magras. Evitar o reducir significativamente el consumo de embutidos, comidas rápidas y bebidas gaseosas. Así mismo, disminuir el consumo excesivo de carnes rojas.
- Llevar una dieta equilibrada, suficiente y adecuada. Se debe cumplir con los tres tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena) e incorporar todos los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales), añadir una media mañana y media tarde en el que se puede incluir una pieza de fruta, frutos secos, etc. Es importante aprender la distribución del plato saludable: la mitad comprenderá de verduras y hortalizas (elegir color y variedad en las ensaladas), la cuarta parte del plato se priorizará los alimentos proteicos de alto valor biológico y la otra cuarta parte llevará cereales (prioriza los integrales o complejos), acompañar las comidas con agua. Evitar el consumo de alimentos ultra-procesados, azúcares, sal y grasas trans. Empezar a mejorar la alimentación poco a poco, creando hábitos saludables a largo plazo, sin dietas restrictivas, sino aprendiendo a elegir conscientemente alimentos de calidad.
- Mantener una vida sana, la cual no se interprete solo con tener una buena “dieta” y “ejercicio”, es decir, la clave principal está en encontrar el equilibrio, donde se disfrute realmente de la comida sin remordimientos, aprender a llevar un

BALANCE; mantener tu cuerpo siempre en constante movimiento, descansar lo suficiente, y no dejar a un lado la importancia de rodearte con personas positivas en tu vida, compartir momentos valiosos con amigos y familiares; elegir alimentos de calidad que nutran el cuerpo. Incluir todos estos hábitos sanos en tu vida diaria, te mantendrán feliz, saludable y funcional. Llevarás una vida más plena.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Peçanha T, Goessler KF, Roschel H, Gualano B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Am J Physiol - Heart Circ Physiol*. 1 de junio de 2020;318(6):H1441-6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32412779/>
2. Reyes-Olavarría D, Latorre-Román PÁ, Guzmán-Guzmán IP, Jerez-Mayorga D, Caamaño-Navarrete F, Delgado-Floody P. Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(15):5431. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32731509/>
3. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) & La Comisión Económica para América Latina (CEPAL). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición*. Santiago, Chile: FAO; 2020 [citado 14 de agosto de 2021]. 22 p. Available from: <http://www.fao.org/publications/card/es/c/CB0217EN/>
4. Ramos-Padilla P, Villavicencio-Barriga VD, Cárdenas-Quintana H, Abril-Merizalde L, Solís-Manzano A, Carpio-Arias TV. Eating Habits and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic in Adult Population of Ecuador. *Int J Environ Res Public Health*. 31 de marzo de 2021;18(7):3606. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/7/3606/htm>
5. Lopez KV, Garduño AMJ, Regules AEO, Romero LMI, Martínez OAG, Pereira TSS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. 2021;25:e1099-e1099. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7592571>
6. Almendra-Pegueros R, Baladia E, Contreras CR, Cárdenas PR, Martí AV, Osorio JM, 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 Clínica Metab [Internet]. 18 de enero de 2021 [citado 15 de noviembre de 2021];4(3). Available from: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/>
7. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. Rev esp nutr humana diet [Internet]. 2021 [citado el 14 de diciembre de 2021];25:e1099. Available from: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>
  8. Pérez-Rodrigo C, Citores MG, Bárbara GH, Litago FR, Sáenz LC, Aranceta-Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_06\\_Cambios\\_habitos\\_alimentarios\\_estilos\\_vida\\_confinamiento\\_Covid-19.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf)
  9. Sudriá MME, Andreatta DMM, Defagó DMD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. Dieta [Internet]. 2020 [citado el 14 de diciembre de 2021];38(171):10–9. Available from: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000200010&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000200010&script=sci_arttext&tlng=es)
  10. Recalde Villegas EP; Perugachi Fueres LG. Hábitos alimentarios durante emergencia sanitaria por pandemia Covid-19 en funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Otavalo, provincia de Imbabura. 2021. Available from: [https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UTN\\_0f7211485320e6c837ade8edaf7a54cf](https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UTN_0f7211485320e6c837ade8edaf7a54cf)
  11. Rosselli. Epidemiología de las pandemias. [Online].; 2020 [cited 2021 nov 27]. Available from: <https://press.ispor.org/LatinAmerica/wp-content/uploads/2020/07/Pandemias.pdf>
  12. Real Academia Española. [Online].; 2020. Available from: <https://dle.rae.es/pandemia>
  13. Castro R, Morín B. Coronavirus, una historia en desarrollo [Online]. Conicyt.cl. [cited 2022 feb 1]. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n2/0717-6163-rmc-148-02-0143.pdf>

14. Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA, et al. Coronavirus relacionado con el síndrome respiratorio agudo severo: la especie y sus virus: una declaración del Grupo de Estudio de Coronavirus. [Online]. 2020. Available from: <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full>
15. Cascella M, Rajnik M, Aleem A, Dulebohn SC, Di Napoli R. Características, evaluación y tratamiento del coronavirus (COVID-19). En: StatPearls [Online]. Publicación de StatPearls; 2022. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>
16. Ortiz-Prado E, Simbaña-Rivera K, Díaz AM, Barreto A, Moyano C, Arcos V, et al. Características epidemiológicas, sociodemográficas y clínicas de la fase temprana de la epidemia de COVID-19 en Ecuador [Online]. bioRxiv. 2020 [cited 2022 feb 1]. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.08.20095943v1>
17. Ministerio de Salud Pública. [Online].; 2021 [cited 2021 nov 27]. Available from: <https://www.salud.gob.ec/actualizacion-de-casos-de-coronavirus-en-ecuador/>
18. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. Rev esp nutr humana diet [Internet]. 2021 [cited 2022];25:e1099. Disponible en: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>
19. León A, Arguello JP. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. UNICEF. [Online].; 2020. Available from: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
20. Real Academia Española. [Online].; 2020. Available from: <https://dle.rae.es/adulto>.
21. Pérez-Aranda GI, Peralta-López V, Estrada-Carmona S, García-Reyes L, Tuz-Sierra MÁÁ. Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. CdVS [Online]. 2019;12(2). Available from: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184>

22. Cañas Torres L. El proceso de individuación en la adultez intermedia. [Online].; 2018. Available from: [http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5819/1/Proceso\\_Individuacion\\_Aduldez\\_Canas\\_2018.pdf](http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5819/1/Proceso_Individuacion_Aduldez_Canas_2018.pdf).
23. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
24. Varela Pinedo LF. Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Revista peruana exp salud publica. 2016;33(2):199. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001)
25. Astorga GL, Calvo DIB. Infección por COVID-19 en población adulta mayor: recomendaciones para profesionales. Rev Med Costa Rica [Online]. 2020;86(629). Available from: <http://revistamedicacr.com/index.php/rmcr/article/view/291>
26. Ramón-Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. Nutr Hosp [Online]. 2019; 36(6):1339–45. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-)
27. Troncoso Pantoja C, Universidad Católica de la Santísima Concepción. Chile. Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia Claudia. Horiz méd [Online]. 2017;17(3):58–64. Available from: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/669>
28. Lara-Árevalo J, Escobar-Burgos L. Malnutrición en Honduras durante la COVID-19: el ambiente obesogénico y el hambre oculta. Innovare Rev cienc tecnol [Online]. 2020;9(2):120–2. Available from: <https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/10203>
29. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2017; 44(1): 57-62. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-)

75182017000100008&lng=es.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>

75182017000100008

30. Vergara-Castañeda A, Lobato-Lastiri MF, Díaz-Gay M, del Rosario Ayala-Moreno M. Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. *Revista Latinoamericana de Investigación Social* [Internet]. 2020;3(1):27–30. Available from: <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/relais/article/view/2637>
31. Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Bárbara GH, Litago FR, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_06\\_Cambios\\_habitos\\_alimentarios\\_estilos\\_vida\\_confinamiento\\_Covid-19.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf)
32. Aguiza-Pichisaca ME, Peralta-Cárdenas MF, Bustamante-Espinoza LK, Luzuriaga-Calle MA, Solorzano-Ortiz MA. Complicaciones de paciente covid-19 asociadas al estado nutricional. Una revisión sistemática. *Dominio las Cienc* [Internet]. 2021 [citado el 1 de febrero de 2022];7(4):2217–38. Available from: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2234/html>
33. Ejeda-Manzanera JM, Vega M. Valor nutricional de estudiantes universitarias de magisterio de la universidad complutense de Madrid. *Revista española de nutrición comunitaria*. 2019. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION\\_COMUNITARIA\\_4-2019\\_articulo\\_4.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_4-2019_articulo_4.pdf)
34. García-Rodríguez M, Moreno-Rojas R, Romero-Saldaña M, Molina-Recio G. Elaboración de una tabla de composición de alimentos para la valoración de la ingesta dietética en la Amazonía peruana. *Nutr. Hosp.* [Online]. 2017; 34(5): 1133-1137. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000500017](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000500017)
35. Porca-Fernández C, Tejera-Pérez C, Bellido-Castañeda V, García-Almeida JM, Baliido-Guerrero D. Nuevo enfoque en la valoración de la ingesta dietética. *Nutrición clínica en medicina. Nutr Clin Med*. 2016. Available from: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5040.pdf>



36. Goni-Mateos L, Aray-Miranda M, Martínez H. Alfredo, Cuervo-Zapatel M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutr. Hosp.* [Online]. 2016;33(6): 1391-1399. Available from: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112016000600022&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000600022&lng=es). <https://dx.doi.org/10.20960/nh.800>.
37. Gómez-Acosta C. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludables. *Revista de salud pública.* 2018.;20(2):155–62. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n2/0124-0064-rsap-20-02-155.pdf>
38. Dominguez-Lara S, Martín-Díaz A, Ramírez-Colina S, Campos-Uscanga Y. Análisis estructural de una escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista Cubana de Enfermería* [Online]. 2019;35(3) Available from: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2221>
39. Tala Tajmuchi Á, Izarnótegui Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Rev Med Chil* [Online]. 2020; 148:1189–94. Available from: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/180638>
40. Barriga-Silva T. Instrumento "fantástico" para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. [Online].; 2020. Available from: <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502/17>.
41. Morales-Ramírez D, Sánchez-Hernández NA, Martínez-Lara V. El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC. *Estud Soc Rev Aliment Contemp Desarro Reg* [Online]. 2020; 30(55). Available from: <https://www.ciad.mx/estudiosociales/index.php/es/article/view/835>
42. Corvalán B. MP. El tabaquismo: una adicción. *Rev. chil. enferm. respir.* 2017; 33(3): 186-189. Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-73482017000300186&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-73482017000300186&script=sci_abstract)

- 43 Organización Mundial de la Salud. Consumo de tabaco y COVID-19 [Online].; 2020. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>
44. Ahumada-Cortez JG; Gámez-Medina ME; Valdez-Montero C. Consumo de alcohol como problema de salud publica. Ra Ximhai. 2017. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
45. Velez-Batioja K. Factores predisponentes que inducen al consumo de sustancias psicotrópicas en adolescentes de 14 a 18 años del colegio fausto molina. [Online].; 2021. Available from: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2766/1/Velez%20Batioja%20Katherine%20Lorena.pdf>
46. Reyes-Santos ML, Rogríguez Lainez JM. Factores familiares y su relación en el consumo de sustancias psicotrópicas en personas atendidas en la clínica recuperando vidas. Santa elena 2020. [Online].; 2020. Available from: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/5558/1/UPSE-TEN-2020-0027.pdf>
47. Pascale A. Consumo de sustancias psicoactivas durante la pandemia por COVID-19: implicancias toxicológicas desde un enfoque integral y desafíos terapéuticos. Rev. Méd. Urug. [Online]. 2020;36(3): 247-251. Available from: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-03902020000300247&lng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902020000300247&lng=es). Epub 01-Sep-2020.
48. Barbosa-Granados SH, Urrea Cuéllar AM. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. KATHARSIS. 2018;(25). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
49. Cabrera EA. Actividad fisica y efectos psicologicos del confinamiento por COVID-19. [Online].; 2020. Available from: [https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877\\_2020\\_1\\_2\\_209.pdf#page=1](https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf#page=1)
50. Camacho-Cardenosa A, Camacho-Cardenosa M, Merellano-Navarro E, Trapé AA, Brazo-Sayavera J. Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del Covid-19 sobre el estado psicológico de

- adultos: Un protocolo de estudio. *Revista Española de Salud Pública*. 2020; 94(12). Available from: <https://medes.com/publication/151919>
51. El universo. ¿Cuántas horas de sueño necesitas de acuerdo con tu edad? [Online].; 2021. Available from: <https://www.eluniverso.com/larevista/salud/cuantas-horas-de-sueno-necesitas-de-acuerdo-con-tu-edad-nota/>
52. Oropeza-Bahena G, López-Sánchez J y Granados-Ramos D. Hábitos de sueño, atención y memoria en niños escolares. *Revista mexicana de Neurociencia*. 2018. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2019/rmn191g.pdf>
53. Ramírez-Ortiz J, Fontecha-Hernández J, Escobar-Córdoba F. Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19 [Online]. 2020. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/801>
54. Espinoza-Ortíz AA, Pernas-Álvarez IA, González-Maldonado R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Rev Hum Med* [Online]. 2018; 18(3): 697-717. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202018000300697](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697)
55. Bairero-Aguilar M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED* [Online]. 2018; 21 (6) Available from: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
56. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS [Online].; 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
57. Mendoza-Balcazar J, Biler-Reyes SA, Macías-Vera MY, Ormaza-Esmeraldas E del C. Factores socio-económicos y sus efectos en hábitos alimentarios durante la pandemia Covid-19 año 2020-2021 en la Ciudad de Manta. *FIPCAEC* [Online]. 2021; 6(3):3-17. Available from: <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/442>
58. Burlingame B, Clapp M, et al. Los efectos de la COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición: elaboración de respuestas eficaces en materia de políticas para abordar la pandemia del hambre y la malnutrición. Roma:

- GANESAN, Comité de seguridad alimentaria mundial; 2020. Available from: <https://www.fao.org/3/cb1000es/cb1000es.pdf>
59. Martínez-Zazo AB, Pedrón-Glner C. Conceptos básicos en alimentación; 2016. Available from: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
60. Organización Panamericana de la Salud. Micronutrientes. OPS [Online].; 2021. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>.
61. Restrepo J. Micronutrientes, inmunidad y COVID-19: una revisión narrativa. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo [Online]. 2020;4(3). Available from: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/184>
62. Academia española de Nutrición y Dietética. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. [Online].; 2020. Available from: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>
63. Royo-Bordonada MA. Unidad nutricional pública. [Online].; 2017. Available from: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>
64. Ballesteros-Pomar MD, Bretón Lesmes I. Nutrición Clínica en tiempos de COVID-19. Endocrinología, Diabetes y Nutrición. 2020; 67(9). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211631/>
65. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. FAO [Internet]. Available from: <https://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEX-FAOC127389/>
66. Ley orgánica del régimen de la Soberanía Alimentaria | Ecuador - Guía Oficial de Trámites y Servicios [Online]. Available from: <https://www.gob.ec/regulaciones/ley-organica-regimen-soberania-alimentaria>
67. Ley Orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria [Online]. Observatorio del Cambio Rural. 2013. Available from: <https://ocaru.org.ec/2013/01/10/ley-organica-de-consumo-nutricion-y-salud-alimentaria/>

# ANEXOS

## Anexo 1. Formato de encuesta realizada en Google Forms



### ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19.

Edad \*

- 18-30 años
- 31-45 años
- 46-60 años

Sexo \*

- Masculino
- Femenino

### CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Familia y amigos \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Tengo con quien hablar de las cosas que son importante para mí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo doy y recibo cariño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Asociatividad \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Soy integrante activo/a de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo realizo actividad física o deporte de 30 minutos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo camino al menos 30 minutos diariamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Nutrición \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Mi alimentación es balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Tabaco \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Yo fumo cigarrillo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generalmente fumo ____cigarrillos por día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Alcohol y otras drogas \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Mi número promedio de tragos por semana es:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebo más de cuatro tragos en una misma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Sueño y estrés \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Duelmo bien y me siento descansado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo me siento capaz de manejar el estrés o tensión en mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Trabajo y tipo de personalidad \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Parece que ando más acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento enojado o	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Introspección \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Soy un pensador positivo y optimista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento tenso o apretado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento deprimido o triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Control de salud y conducta sexual \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Me realizo controles de salud de forma periódica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Otras conductas \*

	Casi siempre	A veces	Nunca
Uso cinturón de seguridad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como peatón, pasajero del transporte público o automovilista sigo las reglas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS. \*

	1 a 2 veces al día	3 a 5 veces al día	Más de 6 veces al día	1 a 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	Casi nunca
Lácteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales y derivados: arroz, avena, trigo, centeno, maíz, cebada, pan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes: res, pollo, cerdo, pavo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescados y Mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grasas: aceite de oliva, aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legumbres: frijoles, habas, garbanzos, lentejas, arvejas, soya.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comidas rápidas: salchipapa, papi pollo, hot dog, hamburguesa, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Consumes las tres comidas principales: Desayuno, Almuerzo y Merienda. \*

- Sí
- No
- A veces



## Anexo 2. Realización de la encuesta



## Anexo 3. Tríptico Informativo para la población

**1/4 de su plato:** Vegetales con almidón, granos o cereales integrales

Podemos mencionar la papa, camote, avena, calabaza, maíz, legumbres, arroz integral, quinoa, entre otras.

Tratar de elegir granos integrales e intactos.

Las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral – tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.



**1/4 de su plato: El valor de la proteína:**

Pescado, pollo, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces son fuentes de proteínas saludables, pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinar bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite las carnes procesadas como tocino y embutidos (salchichas, chorizo, mortadela, etc.).



**Grasas saludables:**

Escoja aceites vegetales saludables como oliva, canola, soja, maíz, girasol, maní (cacahuate), u otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerda que "bajo en grasa" no significa "saludable". Preferir aceite de oliva extra virgen en las ensaladas y consumir un puñado de frutos secos.



### ¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

Porque no hay ningún alimento que por sí solo incluya todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Por lo tanto, cada alimento aporta en la nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones determinadas en el cuerpo.



### ¿Cómo crear tu plato saludable?

El "método del plato" es una gran ayuda y guía en cómo debería estar distribuido tu plato y consiste en que puedas comer de forma inteligente, variada y consciente tratando de incluir en las comidas macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales).



**1/2 de su plato: Integre en la mayoría de sus comidas vegetales y frutas:**

Intente incorporar color y variedad. Vegetales sin almidón entre ellos: el brócoli, lechuga, espinaca, berenjenas, acelga, arvejas, coliflor, apio y haga que se vea colorido sumando otros vegetales de colores como tomate, pepino, cebolla, pimientos, rábanos etc.



### ¿Por qué debo llevar una ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que "una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como:

- la diabetes
- las cardiopatías
- los accidentes cerebrovasculares y el cáncer".

Llevar una alimentación saludable, equilibrada y variada, ayuda a obtener un estado de salud óptimo, el cual favorezca en el desempeño de sus actividades diarias con mucha energía y evitar el aumento de enfermedades vinculadas con la mala alimentación.

### Recomendaciones de alimentos

Grupos de alimentos	Porciones recomendadas
<b>Frutas enteras</b>	2-4 porciones/día
<b>Leguminosas</b> (guisantes, frijoles, habas, lentejas, soya, garbanzo, etc.)	1-3 porciones/semana
<b>Leche y productos lácteos</b>	2-3 porciones/día
<b>Pescado</b>	2-3 veces/semana
<b>Aceites vegetales</b> (oliva, maíz, girasol, canola, palma y soya)	1-3 porciones/día
<b>Carnes magras</b> (carne de res, pollo, pechuga, pavo)	3-4 porciones/semana
<b>Verduras</b>	2-4 veces/día
<b>Cereales</b> (pan/ arroz integral, cebada, maíz, avena)	2-3 porciones/día
<b>Agua</b>	1.5-2.5 litros/día
<b>Sal</b>	Menos de 5 gramos al día
<b>Azúcar</b> (azúcar blanca/ morena, miel de abeja, panela)	Evitar que sea mayor a 1-3 veces/día
<b>Embutidos</b>	Lo menos posible: 1-3 veces por mes



### IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dato: Según estudios realizados, la actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países.

#### FÍSICOS

- Fortalece los pulmones.
- Promueve la salud cardiovascular.
- Mejora la digestión.
- Mejorar la salud de los huesos.

#### PSICOLÓGICOS

- Mejora el estado de ánimo.
- Fortalece el rendimiento intelectual.
- Favorece el autocontrol.
- Permite conocer nuestro propio cuerpo.

#### SOCIALES

- Mejora el estilo de vida.
- Mantiene una ocupación positiva del tiempo libre.
- Incrementa la comunicación.
- Aumenta la autoestima.
- Fomenta las relaciones sociales.



### RECOMENDACIONES DE LA OMS, PARA ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS:

- Hacer actividades físicas de intensidad moderadas durante **al menos 150 a 300 minutos a la semana (aprox. 30 minutos/hora al día)**.

- Realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares.

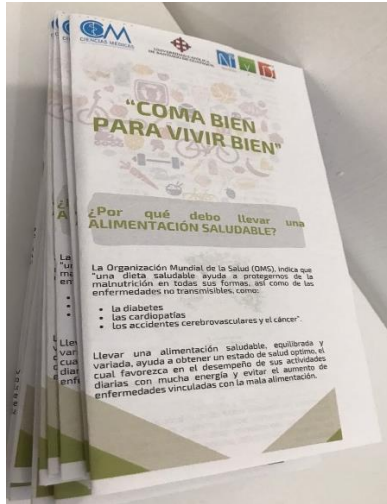
#### Recuerda:

- La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles.

### Recomendaciones Generales

- Tomar abundante agua.
- Realizar 5 comidas al día (3 comidas principales y 2 colaciones).
- Condimentar las carnes con especias naturales.
- Preferir el consumo de carnes blancas como el pollo, pavo, pescado, etc.
- Dormir lo suficiente sin interrupciones 7-8 horas por las noches.
- Elegir alimentos naturales.
- Llevar una vida sana, encontrando un balance, sin remordimientos a la hora de comer, sino aprendiendo a elegir alimentación de calidad que nutra su cuerpo.
- Reducir el consumo de carbohidratos simples: el azúcar, postres, bebidas azucaradas, etc.
- Evitar el consumo de los alimentos ultra-procesados como los refrescos, bollería, snacks, lácteos azucarados y alimentos precocinados como: pizzas, sándwiches, lasañas o papas fritas ya que son dietas altas en sodio, aceites y harinas refinadas.

## Anexo 4. Entrega de trípticos a la población





## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotros, **Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro**, con C.C: **0953848744** y **Zambrano Carrillo, Nathaly Romina**, con C.C: **0706607348** autores del trabajo de titulación: **Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro.** previo a la obtención del título de **Licenciados en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **23 de febrero de 2022**

f. Edwin Guachilema Y.

**Guachilema Yantalema, Edwin Ramiro**  
C.C: 0953848744

f. Nathaly Zambrano G.

**Zambrano Carrillo, Nathaly Romina**  
C.C: 0706607348



<b>REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>			
<b>FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN</b>			
<b>TEMA Y SUBTEMA:</b>	Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro.		
<b>AUTOR(ES)</b>	Edwin Ramiro Guachilema Yantalema y Nathaly Romina Zambrano Carrillo.		
<b>REVISOR(ES)/TUTOR(ES)</b>	María Magdalena Rosado Álvarez		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
<b>FACULTAD:</b>	Ciencias Médicas		
<b>CARRERA:</b>	Nutrición, Dietética y Estética		
<b>TÍTULO OBTENIDO:</b>	Licenciatura en Nutrición, Dietética y Estética		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>	23 de febrero del 2022	<b>No. DE PÁGINAS:</b>	69
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	Estilos de vida, Hábitos alimentarios		
<b>PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:</b>	Covid-19, Hábitos Alimentarios, Estilos de Vida, Actividad Física, Adulto, Enfermedades.		
<b>RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):</b>			
<p>La presente investigación tuvo como objetivo determinar el estilo de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes entre 18 a 60 años de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, provincia del Oro. Se trata de un estudio con diseño no experimental descriptivo con enfoque cuantitativo de corte transversal, en el que se realizaron dos encuestas, la frecuencia de consumo y cuestionario fantástico, la muestra del estudio fue de 199 personas que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Como resultados en cuanto al estilo de vida de la población se evidenció que el 50% de las personas llevan un estilo de vida “bueno”, mientras que el 33% no estarían llevando un estilo de vida adecuado, además de la falta de actividad física, siendo que a veces el 40% lo realiza y el 44 % nunca realiza ejercicio o practica algún deporte por 30 minutos. Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos se determinó la ingesta de porciones insuficientes de lácteos, frutas, cereales, verduras y existe un alto consumo de carnes, pescados, embutidos, legumbres, comidas rápidas y bebidas gaseosas. Se concluye que existe correlación entre el estilo de vida y el consumo de lácteos, pescados y legumbres; ya que el valor de P es &lt;0,05. Los residentes no llevan una alimentación equilibrada, se requiere mejorar sus hábitos alimenticios y añadir la actividad física en sus vidas diarias para prevenir enfermedades a futuro.</p>			
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> +593 990124733 +593 986548018	<b>E-mail:</b> edwin.guachilema@cu.ucsg.edu.ec nathaly.zambrano01@cu.ucsg.edu.ec	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::</b>	<b>Nombre: Carlos Poveda Loor</b>		
	<b>Teléfono: +593 993592177</b>		
	<b>E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec</b>		
<b>SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA</b>			
<b>Nº. DE REGISTRO (en base a datos):</b>			
<b>Nº. DE CLASIFICACIÓN:</b>			
<b>DIRECCIÓN URL (tesis en la web):</b>			