

ANÁLISIS PRELIMINAR SOBRE HáBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIO Y ESTILO DE VIDA EN POBLACIÓN ADULTA MEXICANA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Huerta Oros Joselina^{1*}, Escalante Aburto Anayansi^{1,2}, Villarreal Arce Ma. Elena¹, Márquez González Gael Antonio¹, Ávalos Torres Katya Lizbeth¹

¹ Universidad de Monterrey. San Pedro Garza García, México.

² Tecnológico de Monterrey, The Institute for Obesity Research. Monterrey, México.

*Autor de correspondencia: Huerta Oros Joselina, joselina.huerta@udem.edu

RESUMEN

Antecedentes: La pandemia por COVID-19, provocó repercusiones en distintos ámbitos: emocional, actividad física y alimentario, en la población mexicana. La ENSANUT 2020-COVID-19, reportó una disminución del consumo de frutas y verduras, el 20.1% (20-69 años) reportó un consumo de bebidas alcohólicas y el 61.7% disminuyó la actividad física (AF). Sin embargo, es necesario analizar con precisión aquellas variables que pueden afectar a mediano y largo plazo la salud de los mexicanos, como segunda etapa proponer estrategias para disminuir el riesgo a la salud. **Objetivo:** Analizar los hábitos alimentarios, estado nutricional y actividad física en población adulta mexicana durante la pandemia por COVID-19. **Metodología:** Estudio transversal-descriptivo, se creó y aplicó un cuestionario vía online, (se utilizó la plataforma Google Forms®), tamaño de muestra 1,064 participantes, (+18 años), seleccionados de manera aleatoria y que quisieran participar de manera voluntaria firmando el consentimiento informado, se incluyeron preguntas para evaluar los hábitos alimentarios (Frecuencia de Consumo de Alimentos semicuantitativa) (FCAS) y para evaluar el estilo de vida, se evaluó la actividad física (AF) (IPAQ) durante la pandemia; además, se incluyeron espacios para proporcionar peso y talla reportados

Palabras clave: hábitos alimentarios, pandemia, actividad física.

Para el análisis descriptivo de los datos se utilizó el paquete estadístico IBM-SPSS® versión 25, para el análisis de los resultados se utilizaron pruebas estadísticas descriptivas, frecuencias y porcentajes; se calculó el IMC, mediante la fórmula: $IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla}^2(\text{m})}$, bajo los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para clasificar bajo peso: $<18.5 \text{ kg/m}^2$, peso normal: $18.5\text{-}24.9 \text{ kg/m}^2$, pre-obesidad o sobrepeso: $25.0\text{-}29.9 \text{ kg/m}^2$, obesidad clase I: $30.0\text{-}34.9 \text{ kg/m}^2$, obesidad clase II: $35.0\text{-}39.9 \text{ kg/m}^2$, obesidad clase III: $>40 \text{ kg/m}^2$. **Resultados:** La población fue predominantemente femenina (65.6%) neoleonesa (45%), de entre 18 y 24 años. El análisis de ingesta demostró que en promedio la población ingiere 7 vasos de agua/día, el 42% no ingiere refrescos de cola ni refrescos light (51.7%), consume 1-2 veces/día frutas o verduras, de 2-3 veces/semana carne roja, mientras que las bebidas alcohólicas (cerveza-destilados) se consumen ocasionalmente (25.5%). El 62% de la población presentó IMC normal; sin embargo, el 58% de los adultos mayores presentaron sobrepeso u obesidad. La media de la población que realiza AF intensa/semana fue de 2.5 y moderada 1.7 días; sin embargo, el 52% no realiza AF. **Conclusión:** La población estudiada demostró practicar hábitos alimentarios aceptables según los criterios descritos por la OMS; la población tiene hábitos aceptables concerniente al consumo de refrescos de cola y light; un consumo de frutas y verduras aceptable. Se evidenció una escasa dedicación a actividades no sedentarias, la población no cumplió con los criterios de físicamente activos: ≥ 300 minutos de AF moderada-vigorosa/semana (OMS); se debe incrementar la actividad física intensa en el grupo de edad de adultos mayores, comenzar con realizar campañas de actividad física en casa, y fomentar en etapas tempranas de la vida la AF. El diagnóstico de IMC no se relacionó con la AF. Se recomienda evaluar el porcentaje de masa muscular, masa grasa e índice cintura-cadera en la población y obtener una muestra representativa del país.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés financiero ni no financiero.

FINANCIAMIENTO

No aplica.