

Cambios en la alimentación durante la cuarentena y sus efectos en el bienestar físico de las personas.

Juan Sebastián Méndez Aragón – jmendez01742@universidadean.edu.co -

Estudiante de la Universidad EAN

Resumen:

En la presente investigación, llevada a cabo por estudiantes de la Universidad EAN, se busca dar respuesta a los cambios de las personas en Colombia y específicamente en Bogotá, sobre el consumo de alimentos, a causa del confinamiento estricto causado por la pandemia Covid-19 o Coronavirus, con el fin de analizar la variación en la salud física de las personas, la cual puede ser negativa o positiva durante el periodo de cuarentena, tomando como referencia estudios similares realizados a lo largo de los años, para situaciones similares a la presentada en el primer semestre del 2020, para el análisis, se tomó como instrumento la encuesta, la cual se obtuvieron 9250 respuestas, la mayoría de ellas, de la ciudad de Bogotá, para lo cual se pudo evidenciar una alimentación poco balanceada, acarreada con el sedentarismo lo que puede resultar en problemas físicos al mediano y largo plazo.

Introducción

El problema a desarrollar mediante esta investigación, es analizar cuál es el impacto de los nuevos hábitos alimenticios en la salud de las personas durante la cuarentena, teniendo en cuenta el cambio en la rutina de vida, a causa del confinamiento estricto debido a la pandemia Covid-19 o Coronavirus, denominada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud, el 12 de marzo del 2020 (ONU, 2020), y que ha llevado a todas las naciones del mundo a trabajar, en el corto plazo, en la búsqueda de una solución efectiva para mitigar, el impacto del virus en la salud de las personas.

Hasta que se encuentre una vacuna eficaz, las estrategias de estos países han sido principalmente, el cierre de fronteras, distanciamiento social y en la mayoría de los países, el confinamiento estricto, aunque este último parece ser, para muchos, el más eficaz, es el que más afectaciones trae para las personas.

Debido a los cambios rotundos que representa en la vida normal de las personas, y como la privación social afecta en el estado de ánimo y este a su vez en los cambios alimenticios de las personas, que en su mayoría derivan de cambios negativos, que,

en largo plazo, tendrán afectaciones en la salud de las personas, sin tener cuenta el daño mental que puede ocasionar en la sociedad, una cuarentena y distanciamiento social debido a, el miedo de contagio.

Por ello mediante la investigación realizada, se busca dar respuesta al comportamiento alimenticio de los colombianos, principalmente de los Bogotanos, y cuál es la repercusión en su salud física, que, atribuido al sedentarismo y el daño psicológico acarreado por el encierro, puede sufrir un deterioro y ocasionar daños en el mediano y largo plazo para las personas; así mismo se busca sustentar esta hipótesis mediante estudios e investigaciones realizadas por distintos expertos e instituciones alrededor del mundo, tanto de la pandemia covid-19 como de otras ocurridas anteriormente, las cuales tuvieron un efecto similar para el comportamiento de las personas.

Objetivo General

Analizar de que forma el bienestar físico de las personas se ha afectado por cambios de consumo de alimentos durante el confinamiento.

Objetivos Específicos

- Conocer cuáles han sido las investigaciones que tratan sobre los efectos del consumo de alimentos en el bienestar físico de los individuos durante un periodo de aislamiento
- Identificar posibles relaciones entre la variable de consumo de alimentos y bienestar físico de acuerdo con las encuestas aplicadas en la ciudad de Bogotá.
- Interpretar las relaciones previamente identificadas entre las variables bajo estudio.

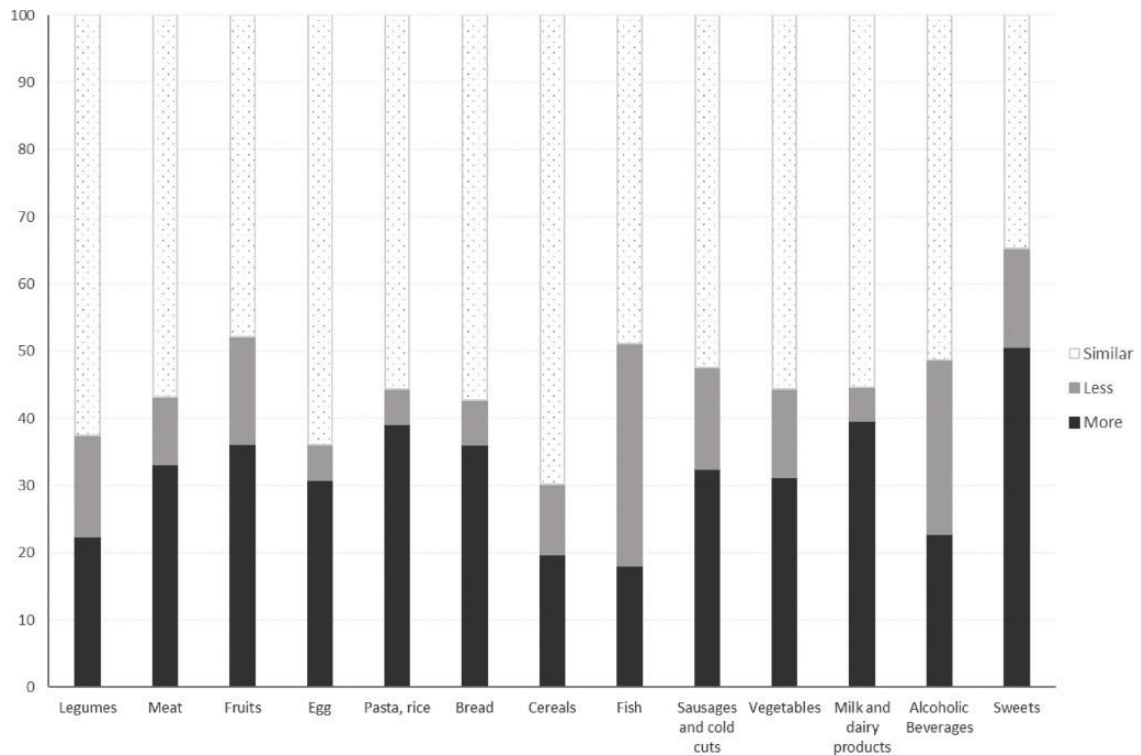
Marco de Referencia

A través de este apartado se abordará los principales conceptos, y se plantearán las teorías más utilizadas en las pandemias a lo largo de la historia, sus investigaciones y conclusiones, mediante la pregunta problema, se ha optado tomar como teoría, que la nueva alimentación de la sociedad colombiana es poco balanceada debido a cambios económicos y sedentarismo, se toma como referencia la teoría planteada por Karl Marx, donde manifestaba que las clases sociales trabajan con el fin de supervivencia, esto se logra principalmente mediante el acceso a los alimentos, aunque cabe recalcar que tipo de alimentos, ya que según Marx "el esclavo, el siervo, el trabajador asalariado reciben toda una cierta cantidad de alimentos que les permite existir como esclavo, siervo o asalariado" (Marx, 1858, Pág.3). Por ello, la misma comida de una

clase social más alta no es la misma que una clase más baja, por ende, no posee los mismos nutrientes, teniendo efecto en el desempeño y salud de las personas, además de lo que menciona un artículo realizado por Giselle Torres-Pabón de la Universidad Nacional “Y aunque la precariedad caracteriza el consumo de alimentos de los obreros que logran entrar al mercado del trabajo en el sistema capitalista, la situación de aquellos que no ingresan es bastante peor” (Torres-Pabón, 2019). por ello se procede a investigar varios elementos que afectan y tienen participación en el cambio de compra, tales como: que alimentos han sido los más consumidos, de qué manera han sido adquiridos y como ha afectado una eventual variación de ingresos en el acceso a cierto tipo de alimentos, por ello se proceden a mencionar las principales investigaciones que ayudan a dar una claridad más profunda en el desarrollo de la teoría planteada.

A continuación, se presenta una investigación realizada en España, por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA, 2020), de los nuevos hábitos en consumo de alimentos, debido a la pandemia Covid-19, se dio a conocer el cambio en la compra de ciertos alimentos de la canasta familiar durante el confinamiento, en dicho país, se mostró un aumento considerable en el consumo de harinas, dulces y frutos secos, Como resultado de esta investigación, se concluyó un autocontrol por parte de los españoles, frente al consumo moderado y saludable de alimentos, durante el confinamiento, aunque por otra parte, hay personas que fueron susceptibles al cambio, modificando su forma de alimentación, más que todo al consumo de dulces y comida poco saludable.

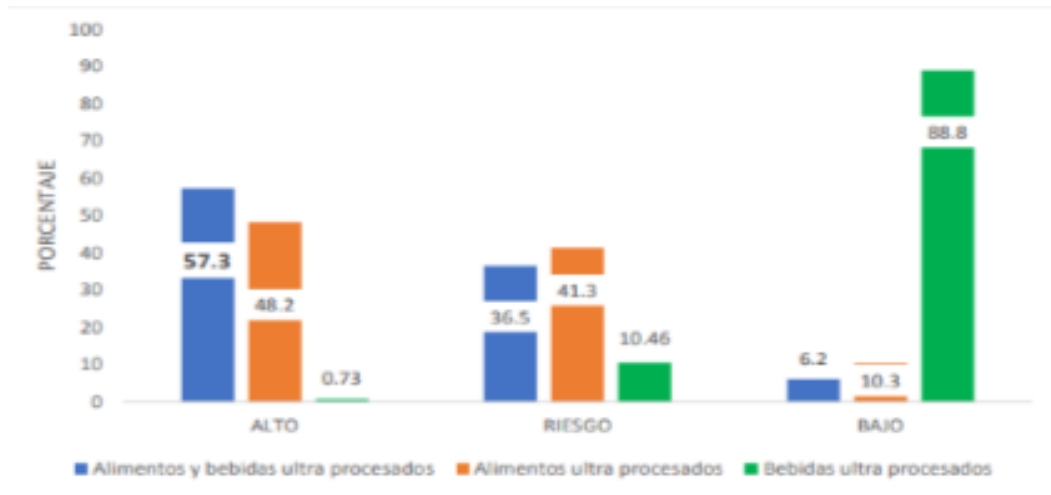
Figura 1. Alimentos consumidos en España



Fuente: (Romeo-Arroyo, 2020)

Por otra parte, un estudio realizado en Perú, por la universidad Cesar Vallejo, sobre los alimentos más consumidos durante la cuarentena en dicho país, arroja un aumento en el consumo de alimentos procesados, convirtiéndose en un “daño silencioso” en el mediano plazo, siendo adultos jóvenes y adolescentes los que más tienden a consumir estos tipos de alimentos y así mismo los que presentan mayores niveles de obesidad y diabetes. Lo que sumado a los datos arrojados en el estudio de Lima nos indican que en un 90% en los hogares confinados, sus víveres se encontraban entre alimentos procesados y ultra procesados, comparado con un estudio realizado por la RSP, mostrando que el consumo de ingesta calórica es de productos ultra procesados es del 16% en Colombia (RSP.2020).

Figura 2. Consumo de ultra procesados en Colombia durante el confinamiento.



Fuente: (Velázquez, 2020)

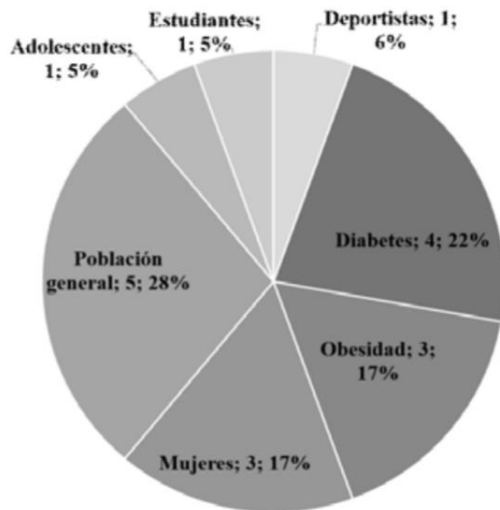
Adicionalmente, un estudio realizado por Colegio superior de estudios administrativos (CESA) indica que el consumo alimenticio para los estratos más favorecidos de Bogotá es de mayor calidad, en comparación al de los estratos más bajos y con menos poder adquisitivo durante la pandemia Covid-19, dando como resultado un aumento en la ingesta de alimentos procesados de manera regular, cuando antes no se consumían de dicha manera (CESA, 2020)

Así mismo, el temor al coronavirus, las restricciones sociales y el confinamiento, ha hecho que el sedentarismo tienda a ir en aumento, como se ha visto durante los últimos seis (6) meses, este nuevo estilo de vida es muy peligroso para la salud, puesto que las últimas instigaciones muestran un aumento de riesgo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades coronarias y de presión arterial, sin mencionar la ansiedad y depresión que puede causar. de igual manera, en el estudio Keep active during self-quarantine, los expertos afirman que mantenerse activo es una gran manera de mitigar problemas psicológicos relacionados con estar encerrado por un tiempo prolongado, por último, los expertos recomiendan empezar con ejercicios básicos como sentadillas, flexiones, o estocadas, y luego ir incrementando la actividad física conforme a como la persona se vaya sintiendo (Coelho K. 2020).

Por otro lado, las personas debían buscar alternativas para mantener su estado físico. Un estudio realizado por la Universidad de Granada, España, meses antes de la pandemia, investigó el comportamiento de las personas frente al sedentarismo mediante apps de actividad física, además se segmentó el público en: adolescentes,

estudiantes, deportistas, diabetes, obesidad, mujeres, población general. (Diaz A, et al. 2019)

Figura 3. segmentación de actividad física en Granada



Fuente: (Caceres R, et al. 2019)

Es importante entender que las tendencias de consumo, en los últimos meses, están dadas por la variación de la pandemia y de mayor importancia el explicar las consecuencias que pueden traer los malos hábitos alimenticios durante la pandemia, pues la obesidad es una enfermedad que ha ido en aumento debido al confinamiento y la falta de actividad física, puesto que el 40% de la población mundial se ve afectada por esta enfermedad de la cual se desencadenan los factores de riesgo para que el coronavirus afecta mortalmente la vida de las personas ya que la disminución de volúmenes pulmonares causada por la afección de la obesidad y complicado por el coronavirus, pueden ser el detonante para que las Industrias comercializadoras de productos altamente calóricos opten por cambios en su negocio y por ende, una mejora de la calidad de vida de sus clientes (Dietz & Santos-Burgoa, 2020)

Metodología

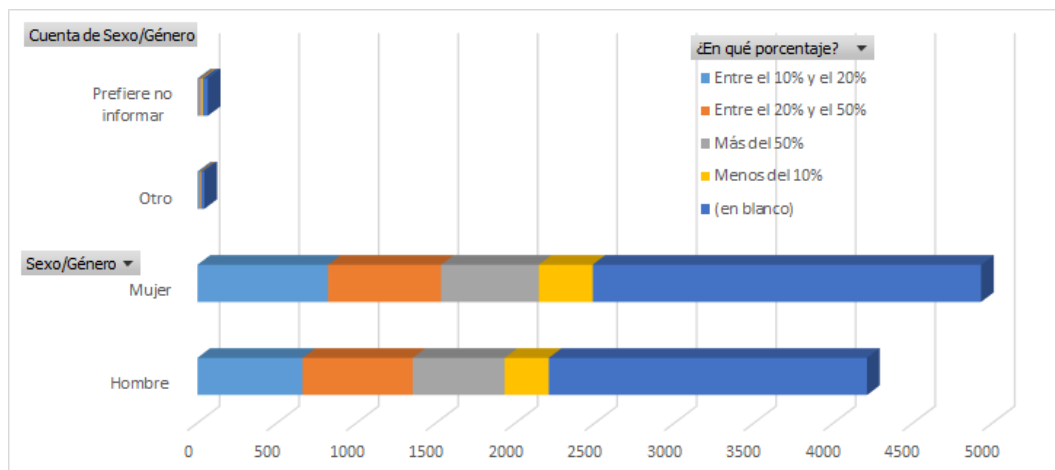
Se tomó como instrumento principal la encuesta, enfocada a personas residentes de Colombia y en su mayoría de la ciudad de Bogotá, se definió la investigación como cualitativa, para dar respuesta a la pregunta problema, puesto que las preguntas de investigación e hipótesis fueron planteadas con anterioridad a la recolección y análisis

de datos, para dar posteriormente respuesta a las teorías e hipótesis realizadas al inicio de la investigación.

La población objetivo para aplicar el instrumento dar respuesta a la investigación, son a personas residentes en Colombia, de los cuales la mayoría de los encuestados reportan ser de la ciudad de Bogotá, de los cuales según el departamento administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2018), proyecta para el 2020 una población de 7.743.955 para la ciudad de Bogotá, y en Colombia un aproximado de 49 millones de habitantes. En el caso de la muestra, el total de los encuestados son 9250 personas, mientras que, en el caso puntual de la ciudad de Bogotá, las personas que respondieron la encuesta son 6111, representando la muestra casi un 0.008% de la población total.

Resultado de la investigación

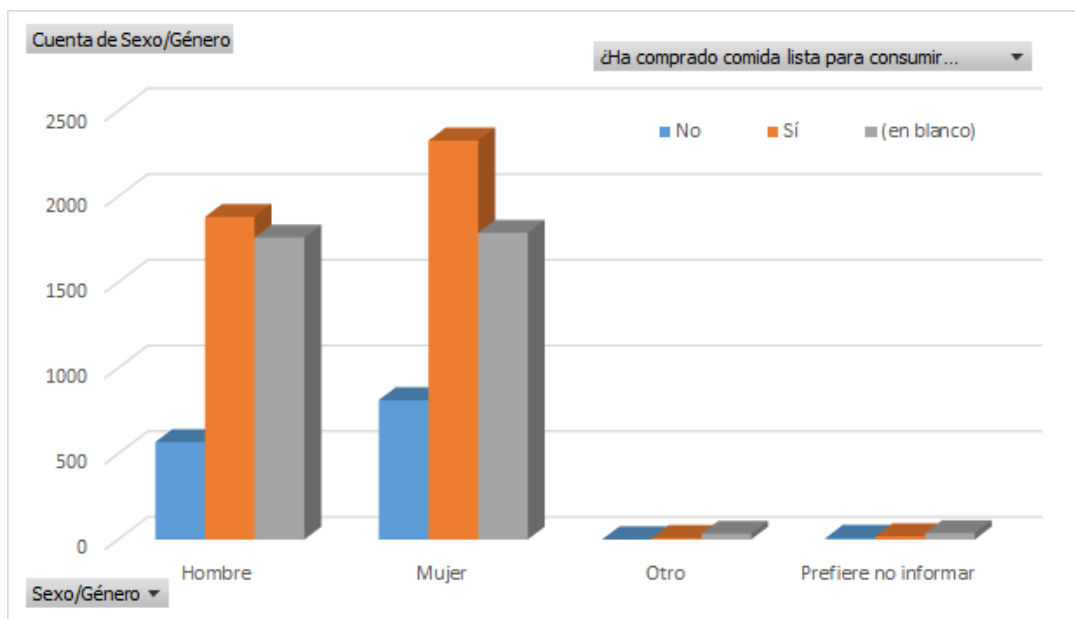
Figura 4. ¿En qué porcentaje sus ingresos han variado?



Fuente. (Elaboración propia, 2020)

De la gráfica anterior, para responder el cambio porcentual en el consumo de alimentos, como viene siendo común en las últimas gráficas, hay predominio de en las respuestas en blanco, siendo casi la mitad de las respuestas tanto para hombres como para mujeres, con un total de 4494, mientras que las respuestas que más sobresalen son: “Entre el 10% y el 20%”, siendo el 16% de los votos totales, seguido de “Entre 20 y 50%” con el 15% de los votos y por ultimo “Entre más del 50% y menos del 10%“, representan el 19% restante, con 1024 y 626 respuestas respectivamente.

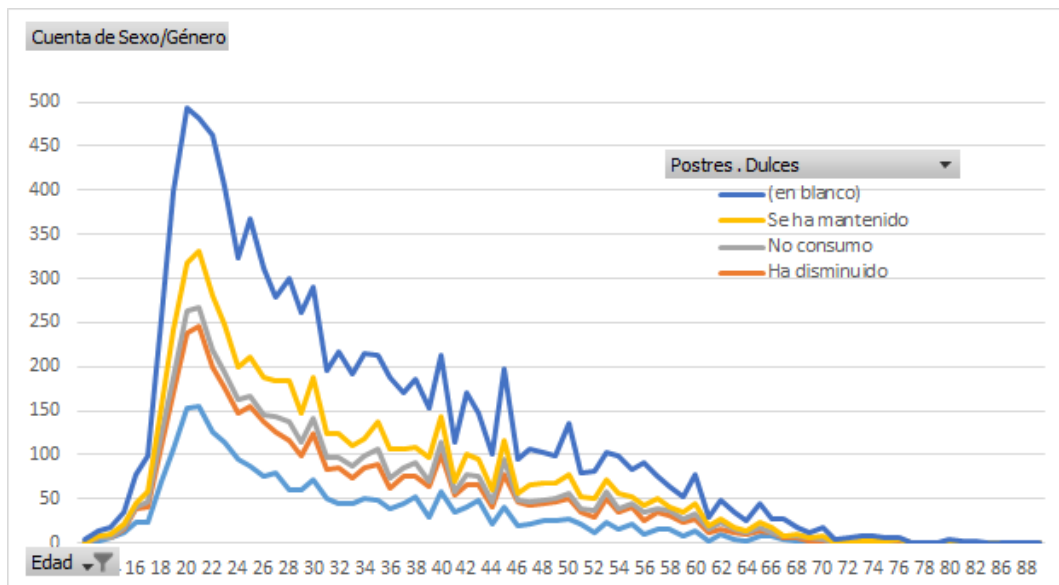
Figura 5: ¿Ha comprado comida lista para consumir?



Fuente: (Elaboración propia, 2020)

En la anterior grafica percibe una gran cantidad de personas que respondieron en blanco, mientras que la gran mayoría, tanto de hombres como de mujeres respondieron Si a la pregunta, y una pequeña cantidad de ambos géneros contesto No, por lo que se analiza que una tendencia a comprar y no cocinar, además, habiendo la posibilidad de que un porcentaje de la comida preparada sea poco saludable, siendo comidas rápidas tales como Pizza y Hamburguesa las mayormente demandas en el sector domiciliario (Portafolio, 2020).

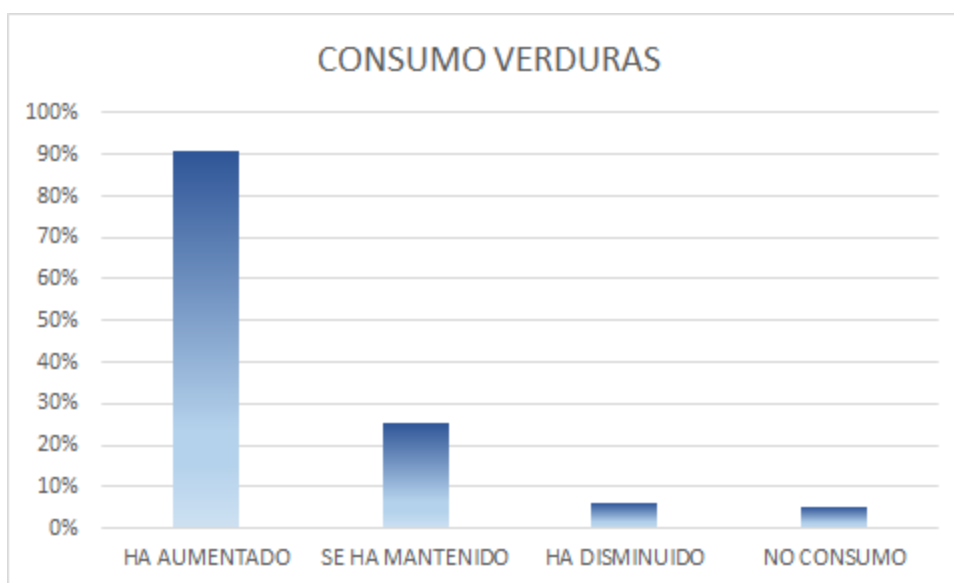
Figura 6. ¿Su consumo de dulces ha?



Fuente. (Elaboración Propia, 2020)

Una pregunta clave para dar respuesta a la pregunta problema, es necesario analizar la tendencia de las personas a comprar postres y alimentos dulces, ya que el consumo de estos incrementa el colesterol y disminuye por ende el estado físico de las personas, a datos concretos, en la encuesta, para la gráfica se toma el comportamiento de las personas por edades, la mayoría de los encuestados respondieron en blanco, sin embargo, las respuestas siguientes corresponden a un consumo invariable de estos alimentos, seguido de las personas que no consumen estos alimentos, la mayor cantidad de respuestas están entre los 18 y 32 años.

Figura 7. ¿Su consumo de verduras ha?



Fuente. (Elaboración propia, 2020)

Frente al consumo de verduras, se puede evidenciar un aumento considerable durante la cuarentena en Colombia, con un 90% del total de los encuestados, lo que se puede analizar en una constante generalizada comprar alimentos saludables como las verduras, y más en la crítica situación sanitaria que se vive hoy día, así mismo, se ve una diferencia frente a la compra regular de estos alimentos antes de la cuarentena, por lo que la pandemia es factor principal en el aumento de la demanda de verduras.

Figura 8. ¿Su consumo de frutas ha?



Fuente. (Elaboración propia, 2020)

Esta variable representa a las personas encuestadas que manifestaron un cambio en la compra de frutas durante la cuarentena, como se puede apreciar, casi la mitad de los encuestados no manifiesta un cambio en su consumo regular, también es importante detallar que más de $\frac{1}{4}$ de los encuestados vieron un aumento en la compra de los mismo, aunque es así mismo considerable la población que presenta una disminución en estos alimentos.

Conclusiones

De la anterior investigación y análisis, se puede concluir:

- La variación en los ingresos de más de la mitad de las personas, si bien ha sido igual, gran parte de ellas han visto una reducción considerable en los ingresos percibidos, esto debido a la pandemia, por lo que se puede deducir un aumento en el consumo de alimentos de menor precio, por ende, menor calidad, siendo el caso de alimentos transgénicos y procesados, al ser los más asequibles para la población de menos recursos económicos, dando respuesta a la teoría inicialmente planteada por Karl Marx.
- A diferencia de la investigación realizada por (MAPA, 2020), se ve que el consumo de dulces para los encuestados no fue tan predominante como en España, aunque si bien no ha aumentado, y en una parte de los encuestados se ve la disminución en su consumo, en casi la mitad el consumo se ha mantenido, no se sabe con certeza si el consumo es mucho o poco, pero si bien lo menciona la investigación de Dietz & Santos-Burgoa, (2020), estos alimentos aumentan los riesgos de obesidad, siendo las personas con esta enfermedad las de mayor probabilidad de morir a causa del Covid-19.
- Tal como se menciona en los resultados de la investigación, en gran parte de los encuestados se ve la tendencia a comprar con frecuencia comida lista para consumir, siendo clave la investigación hecha por Portafolio (2020), hay una mayor probabilidad que los alimentos consumidos mediante esta manera sean en su mayoría comida chatarra, procesados que no aportan a la salud de las personas, sumado al sedentarismo causado por la inactividad física, el cual es otro causante relacionado a que se tienda a pedir domicilios de alimentos en vez de prepararlos por su propia cuenta.
- Los cambios para los colombianos en el consumo de frutas y verduras resultaron ser más positivos de lo que se esperaban, puesto que el aumento en la demanda de verduras y la tendencia a mantenerse el consumo de frutas es beneficioso para la salud de la población en general, puesto que se disminuyen los índices de obesidad, hipertensión y diabetes, siendo estos los de mayor riesgo al nuevo virus que enfrenta la sociedad en el mundo.

Referencias:

Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M. P., Trujillo Torres, J. M., & Romero Rodríguez, J. M. (2019). *Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis*. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 36, 52–57.

CESA. (2020). *Colegio superior de administración y finanzas*. obtenido de:

https://repository.cesa.edu.co/bitstream/handle/10726/2550/ADM_1020793108_2020_2.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Dietz, W., & Santos-Burgoa, C. (2020). Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality. *Obesity*. Obtenido de:

<https://g-se.com/obesidad-y-covid19-bp-m5e92f0758fbe0>

DANE. *¿Cuántos somos?* (2018). Obtenido de:

<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>

MAPA. (31 de Marzo de 2020). *La Moncloa*. Obtenido de <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/agricultura/Paginas/2020/310320compra-alimentos.aspx>

Marx, K. (1858). [Gundrisse]. *Elementos Fundamentales para la crítica de la economía política*. (p. 7). Ciudad de Mexico: Siglo XXI Editores.

Organización de las naciones unidas. (2020). *Nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) /preguntas y respuestas*. Recuperado de: <http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/impact-on-food-and-agriculture/es/>

Romeo-Arroyo, E. (2020). *Consumer behavior in confinement times: Food choice and cooking attitudes in Spain*. Madrid: ScienceDirect.

Portafolio. (2020). Las comidas más pedidas a domicilio durante el primer semestre. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/las-comidas-mas-pedidas-a-domicilio-durante-el-primer-semestre-por-la-pandemia-536396>

Torres-Pabón, G. (2019). *Karl Marx y el consumo de alimentos*. Revistas Unal, 6-7.

Velázquez, Castillo. (2020). *Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID-19*. Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46364/Velasquez_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Revista de saude publica. (2020). RSP. obtenido de:

<https://scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/19/es>