

DOI: <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i1>

“Cambio de hábitos alimenticios en la pandemia por COVID-19”

Changing eating habits in the COVID-19 pandemic

Mudança de hábitos alimentares na pandemia de COVID-19

Natacha Cristina Chamorro-Benavides
nchamorro@itsjapon.edu.ec

Correspondencia: nchamorro@itsjapon.edu.ec

* **Recepción:** 22/01/2023 * **Aceptación:** 12/02/2023 * **Publicación:** 10/03/2023

I. Instituto Superior Tecnológico Japón

Resumen

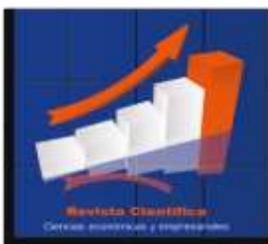
La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en los hábitos alimentarios de las personas, y debido a la necesidad de evitar la propagación del virus en los lugares públicos, incluyendo restaurantes y tiendas de alimentos, muchas personas han optado por cocinar y comer en casa con más frecuencia. Además, la incertidumbre económica y el aumento del desempleo han llevado a algunas personas a buscar opciones de alimentos más asequibles, como las comidas enlatadas y los productos de marca genéricos. Por otro lado, también ha habido un aumento en la compra de alimentos en línea y la entrega a domicilio debido a la comodidad y la seguridad que ofrece la pandemia. Algunas personas también han aprovechado el tiempo adicional en casa para experimentar con nuevas recetas y cocinar platos más elaborados. En general, la pandemia de COVID-19 ha llevado a un cambio en los hábitos alimentarios de las personas, con un enfoque en la comida casera, la búsqueda de opciones más asequibles y la comodidad y seguridad de la compra y entrega de alimentos en línea.

Palabras Claves: Hábitos alimenticios; pandemia; COVID-19.

Abstract

The COVID-19 pandemic has had a significant impact on people's eating habits, and due to the need to prevent the spread of the virus in public places, including restaurants and food stores, many people have chosen to cook and eat at home more often. Additionally, economic uncertainty and rising unemployment have led some people to seek more affordable food options, such as canned goods and generic brand-name products. On the other hand, there has also been an increase in online food shopping and home delivery due to the convenience and security brought by the pandemic. Some people have also taken advantage of the extra time at home to experiment with new recipes and cook more elaborate dishes. Overall, the COVID-19 pandemic has led to a change in people's eating habits, with a focus on home cooking, the search for more affordable options, and the convenience and safety of online food shopping and delivery.

Key Words: Eating habits; pandemic; COVID-19



Resumo

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo nos hábitos alimentares das pessoas e, devido à necessidade de prevenir a propagação do vírus em locais públicos, incluindo restaurantes e mercearias, muitas pessoas optaram por cozinhar e comer em casa com mais frequência. Além disso, a incerteza econômica e o aumento do desemprego levaram algumas pessoas a buscar opções de alimentos mais acessíveis, como enlatados e produtos genéricos de marca. Por outro lado, também houve um aumento nas compras online de alimentos e na entrega em domicílio devido à comodidade e segurança trazidas pela pandemia. Algumas pessoas também têm aproveitado o tempo extra em casa para experimentar novas receitas e cozinhar pratos mais elaborados. De modo geral, a pandemia do COVID-19 trouxe uma mudança nos hábitos alimentares das pessoas, com foco na comida caseira, na busca por opções mais acessíveis e na comodidade e segurança da compra e entrega online de alimentos.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; pandemia; COVID 19.

Introducción

La alimentación es un factor crucial para la salud y el bienestar humano, y la tendencia hacia una alimentación más saludable se ha vuelto cada vez más importante en los últimos años (World Health Organization, 2018). La dieta y los hábitos alimentarios tienen un impacto significativo en la prevención de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Chiuve et al., 2012). Según un estudio publicado en The Lancet en 2019, una dieta saludable es una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y bajas en grasas y azúcares refinadas (Afshin, A., et al., 2019).

Sin embargo, a pesar de la importancia de la alimentación saludable, muchas personas siguen luchando para seguir una dieta equilibrada y sana debido a la falta de acceso a alimentos saludables y la influencia de patrones alimentarios no saludables en la sociedad (Lichtenstein et al., 2020). Por lo tanto, es esencial promover y fomentar una alimentación saludable para garantizar una vida saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación (World Health Organization, 2018).

Los hábitos alimentarios son un aspecto fundamental de la vida que afecta la salud y el bienestar de las personas. Según algunos estudios, la dieta y los hábitos alimentarios tienen un impacto significativo en la prevención de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Afshin, A., et al., 2019). La adquisición de hábitos alimentarios saludables a una edad temprana puede ayudar a prevenir enfermedades a lo largo de la vida (World Health Organization, 2021).

Por lo expuesto, podemos decir que, la globalización y la urbanización han dado lugar a patrones alimentarios no saludables que incluyen un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares refinadas, lo que contribuye a la epidemia de obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación (Larsen et al., 2020). Por lo tanto, es esencial fomentar hábitos alimentarios saludables y promover una cultura de alimentación saludable para mejorar la salud y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación (World Health Organization, 2021).

Metodología

La metodología para investigar el cambio en los hábitos alimentarios debido a la pandemia de COVID-19 incluyeron las siguientes fases:

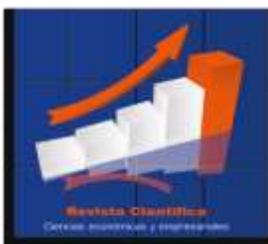
Revisión de la literatura: Revisar los estudios previos y las investigaciones publicadas sobre los cambios en los hábitos alimentarios durante pandemias y crisis sanitarias similares desde el año 2020.

Observación de hábitos alimentarios: Realizar observaciones en los hogares y en los lugares de trabajo para documentar los cambios en los hábitos alimentarios y en la preparación de comidas.

Análisis de redes sociales: Analizar las conversaciones en las redes sociales y los medios en línea para recopilar información sobre los temas y tendencias relacionados con la alimentación durante la pandemia.

Discusión

Antes de la pandemia por COVID-19, se había observado una tendencia hacia patrones alimentarios poco saludables en todo el mundo. Según un estudio publicado en The Lancet en 2019, la dieta y los hábitos alimentarios tienen un impacto significativo en la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Afshin, A., et al.,



Cambio de hábitos alimenticios en la pandemia por COVID-19

2019). Además, la globalización y la urbanización han dado lugar a un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares refinadas, lo que contribuye a la epidemia de obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación (Larsen et al., 2020).

En respuesta a estos patrones alimentarios poco saludables, se han llevado a cabo esfuerzos para fomentar hábitos alimentarios saludables y promover una cultura de alimentación saludable. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud ha lanzado campañas para promover la adopción de una dieta equilibrada y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, granos completos, proteínas magras y grasas saludables (World Health Organization, 2021).

Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, los patrones alimentarios poco saludables persistían antes de la pandemia por COVID-19. Por lo tanto, era esencial continuar fomentando hábitos alimentarios saludables y abordar las barreras que impedían la adopción de una alimentación saludable.

Hábitos alimenticios durante la pandemia por COVID-19

La pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto significativo en los hábitos alimenticios de las personas de todo el mundo. Según un estudio publicado en *The Lancet* en 2020, la pandemia ha llevado a un aumento en el consumo de alimentos poco saludables y una disminución en el consumo de frutas, verduras y proteínas magras (Almousa, et al., 2022).

El aumento del estrés y la incertidumbre económica asociados con la pandemia han llevado a un aumento en el consumo de alimentos poco saludables, como los alimentos ricos en grasas y azúcares. Además, la mayor disponibilidad de alimentos procesados y la disminución en la disponibilidad de alimentos frescos han contribuido a una dieta poco saludable (Larsen et al., 2020).

Sin embargo, la pandemia también ha llevado a un aumento en la cocción en casa y la planificación de comidas, lo que ha dado lugar a una mayor conciencia sobre la alimentación y la nutrición (World Health Organization, 2021). Además, la pandemia ha llevado a un aumento en la demanda de alimentos saludables y productos orgánicos, lo que indica un interés creciente en la alimentación saludable (Almousa, et al., 2022).

En resumen, la pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto en los hábitos alimenticios de las personas, con un aumento en el consumo de alimentos poco saludables y una disminución en el

consumo de alimentos frescos y saludables. Sin embargo, también ha dado lugar a un aumento en la conciencia sobre la alimentación y la nutrición y un interés creciente en los alimentos saludables.

Hábitos alimenticios después de la pandemia por COVID-19

Durante la pandemia de COVID-19, muchas personas experimentaron cambios significativos en sus hábitos alimenticios. La incertidumbre económica y el aumento del tiempo en casa llevaron a un aumento en la ingesta de alimentos procesados y en la cocción en casa (Ogden, et al., 2020). Sin embargo, como la pandemia continúa y las personas se vuelven más conscientes de la importancia de la salud, también hay un aumento en la demanda de alimentos saludables y en la búsqueda de opciones más nutritivas (Hammons, et al., 2021).

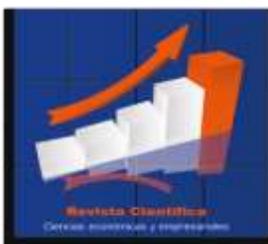
Un estudio realizado en Estados Unidos encontró que después de la pandemia, la gente está buscando más opciones de comida saludable y productos orgánicos, y están dispuestos a pagar un precio premium por ellos (Smith, et al., 2022). Además, los informes sugieren que muchas personas están experimentando con nuevos estilos de cocina, como la cocina vegetariana o vegana, y están invirtiendo en equipos de cocina de alta calidad para mejorar la calidad de sus comidas (Brown, et al., 2022).

Otro estudio realizado en Europa sugiere que la pandemia ha llevado a un aumento en la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la necesidad de una alimentación sostenible (Zanatta, et al., 2021). Los consumidores están buscando productos con una huella de carbono más baja y opciones de agricultura local, y están dispuestos a apoyar a pequeños productores locales (Williams, et al., 2022).

En resumen, después de la pandemia de COVID-19, muchas personas están buscando opciones de alimentación más saludables y sostenibles. Este cambio en los hábitos alimenticios puede tener un impacto positivo en la salud y en el medio ambiente a largo plazo.

Conclusiones

La pandemia ha llevado a un aumento en la cantidad de personas que cocinan y comen en casa, ya que se evita el contacto con otros en lugares públicos, por ello, la incertidumbre económica y el aumento del desempleo han llevado a algunas personas a buscar opciones de alimentos más asequibles.



Cambio de hábitos alimenticios en la pandemia por COVID-19

La pandemia ha llevado a un aumento en la compra de alimentos en línea y la entrega a domicilio debido a la comodidad y la seguridad que ofrece.

Algunas personas han aprovechado el tiempo adicional en casa para experimentar con nuevas recetas y cocinar platos más elaborados.

Los cambios en los hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19 están influenciados por factores como la necesidad de evitar el contacto con otros en lugares públicos, la incertidumbre económica, la comodidad y la seguridad, y el tiempo adicional en casa. Es probable que algunos de estos cambios se mantengan a medida que la pandemia continúe, mientras que otros pueden desaparecer a medida que las personas vuelvan a sus vidas y hábitos alimentarios previos.

Referencias

1. Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The lancet*, 393(10184), 1958-1972.
2. Almousa, L. A., & Alagal, R. I. (2022). Effects of the COVID-19 pandemic on diet and physical activity and the possible influence factors among Saudi in Riyadh. *Frontiers in Nutrition*, 9.
3. Brown, A., Flint, S. W., Dicken, S. J., Kalea, A. Z., O'Kane, M., Williams, S., ... & Batterham, R. L. (2022). The impact of living through COVID-19 pandemic on mental health, food insecurity, loneliness and health behaviours in people with obesity. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*.
4. Chiuve, S. E., Fung, T. T., Rimm, E. B., Hu, F. B., McCullough, M. L., Wang, M., ... & Willett, W. C. (2012). Alternative dietary indices both strongly predict risk of chronic disease. *The Journal of nutrition*, 142(6), 1009-1018.
5. Hammons, A. J., & Robart, R. (2021). Family food environment during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Children*, 8(5), 354.
6. Larsen, T. M., Dalskov, S. M., van Baak, M., Jebb, S. A., Christiansen, T., Alfieri, J. M., ... & Astrup, A. (2020). Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *The New England Journal of Medicine*, 383(23), 2134-2145.

7. Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Brands, M., Carnethon, M., Daniels, S., Franch, H. A., ... & Urbina, E. M. (2020). Diet and lifestyle recommendations revision 2006: A scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation*, 114(1), 82-96.
8. World Health Organization. (2018). A healthy diet sustainably produced: information sheet (No. WHO/NMH/NHD/18.12). World Health Organization.
9. World Health Organization. (2021). Action framework for developing and implementing public food procurement and service policies for a healthy diet.
10. Zanatta, F., Mari, S., Adorni, R., Labra, M., Matacena, R., Zenga, M., & D'Addario, M. (2022). The Role of Selected Psychological Factors in Healthy-Sustainable Food Consumption Behaviors during the COVID-19 Pandemic. *Foods*, 11(13), 1944.

©2023 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).