



Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por covid-19 en la población adulta, Huacho 2021

Changes in dietary habits during the confinement period due to covid-19 in the adult population, Huacho 2021

David Alonso Saavedra Castillo^{1*} 

¹ Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima, Perú

RESUMEN

Objetivo: Comparar los cambios en los hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento por Covid-19 en la población adulta de ciudad Satélite de Huacho, 2021. **Materiales y métodos:** El diseño fue no experimental de alcance descriptivo comparativo, de corte transversal y enfoque cuantitativo, la muestra del tipo probabilística estuvo conformada por 173 adultos, el instrumento utilizado para la recolección de datos fue un cuestionario de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos validado por jueces especialistas mediante el coeficiente de validez V de Aiken de escala binomial, para la respectiva contrastación de hipótesis se utilizó la técnica estadística t-Student. **Resultados:** Para la calidad de la alimentación se encontraron puntajes comprendidos entre $112,73 \pm 11,37$ antes de la pandemia, calificándose como “necesita cambios” y $88,49 \pm 11,59$ durante el confinamiento, calificándose como “poco saludable”, obteniéndose un estadístico de prueba $T = 24,044$ y un p-valor de 0,000 lo cual indica una diferencia altamente significativa. **Conclusión:** El confinamiento por la Covid-19 propició cambios negativos en los hábitos alimentarios de la población adulta de ciudad Satélite del distrito de Huacho, 2021.

Palabras clave: Hábitos alimentarios; frecuencia de consumo; confinamiento; población adulta; Covid-19.

ABSTRACT

Objective: To compare the changes in eating habits before and during the confinement by Covid-19 in the adult population of the satellite city of Huacho, 2021. **Materials and methods:** The design was non-experimental with a comparative descriptive scope, cross-sectional and quantitative approach, the sample of the probabilistic type was made up of 173 adults, the instrument used for data collection was a questionnaire of eating habits and frequency of food consumption validated by specialist judges through the Aiken V validity coefficient of the binomial scale, for the respective hypothesis testing, the t-Student statistical technique was used. **Results:** For the quality of food, scores were found between 112.73 ± 11.37 before the pandemic, qualifying as “needs changes” and 88.49 ± 11.59 during confinement, qualifying as “unhealthy”. obtaining a test statistic $T = 24.044$ and a p-value of 0.000, which indicates a highly significant difference. **Conclusion:** The confinement due to Covid-19 led to negative changes in the eating habits of the adult population of Ciudad Satélite in the district of Huacho, 2021.

Keywords: Eating habits; frequency of consumption; lockdown; adult population; Covid-19.

Cómo citar / Citation: Saavedra, D. A. (2023). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por covid-19 en la población adulta, Huacho 2021. QuanTUNAB, 2(2), e73. <https://doi.org/10.52807/qunab.v2i2.73>

1. INTRODUCCIÓN

Como parte de una serie de disposiciones sanitarias que los gobiernos pusieron en marcha para el control de su propagación, el confinamiento por la pandemia del Covid-19 planteó una serie de transiciones en la rutina diaria (Organización Panamericana de la Salud, 2020) y debido a ello gran parte de la población experimentó problemas en su salud psicológica y emocional, aspectos psicológicos secundarios al confinamiento como niveles elevados de ansiedad, miedo y estrés son factores que están asociados a un mayor consumo de alimentos, especialmente de aquellos de menor calidad nutricional (Picco, 2020). Estos cambios sugieren una modificación respecto del consumo de alimentos en cuanto a su cantidad, variedad y frecuencia, tal cual lo menciona Vergara et al. (2020), quien manifiesta que ha surgido un cambio en las tendencias y los hábitos alimentarios que probablemente continúen después de la pandemia, dichos cambios fueron originados por la inseguridad alimentaria, así como también la implicación del estrés emocional, ansiedad, cansancio, preocupación, enojo o temor por la modificación de la rutina diaria las cuales pueden contribuir a alterar el consumo de alimentos. Así mismo, al estudiar el impacto del aislamiento social producido por el Covid-19 sobre los hábitos alimentarios, se evidenció que el consumo de las menestras, legumbres, agua, huevos, frutas secas y arroz mostraron un incremento, sin embargo, disminuyó el consumo de pescado, mariscos, golosinas, salsas, cremas, galletas salada o rellenas, helados, postres, frutos secos, torta y pies. (Inocente, 2021). Por otro lado, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021), el índice de precios al consumidor a nivel nacional de enero a diciembre del 2021 aumentó en 6,99%, incidiendo principalmente en este periodo, el alza de precios en cuatro divisiones: alojamiento, agua, electricidad, gas y otros combustibles presentó la mayor alza de precios con 13,80%, transportes que registró una variación de 10,45%, alimentos y bebidas no alcohólicas aumentó en 10,4%, y restaurantes y hoteles presentó una variación de 5,30%. Ahora bien, dadas las consideraciones antes mencionadas y teniendo en cuenta que desde la perspectiva del comportamiento alimentario estos cambios se pueden agravar si no se efectúan acciones inmediatas, la presente investigación tiene como objetivo principal comparar los cambios en los hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento por Covid-19 en la población adulta de ciudad Satélite del distrito de Huacho, 2021.

2. METODOLOGÍA

El diseño de la presente investigación fue del tipo no experimental, de alcance descriptivo comparativo, de corte transversal y enfoque cuantitativo, la muestra fue del tipo probabilística y la toma de la misma se llevó a cabo mediante la técnica del muestreo aleatorio simple, la misma que estuvo conformada por 173 personas (varones y mujeres), de 30 a 59 años (OMS 2015), residentes en ciudad Satélite del distrito de Huacho.

La técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta, el instrumento fue un cuestionario de hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento por la pandemia y frecuencia de consumo de alimentos, adaptada por el investigador a partir de la propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación (Ratner et al., 2017), validado por jueces especialistas mediante el coeficiente de validez V de Aiken de escala binomial (Aiken, 1985). El cuestionario constó de 3 secciones, la primera indica la información personal y sociodemográfica del entrevistado, la segunda y tercera sección constaron de 24 ítems

cada uno referentes al comportamiento alimentario antes y durante el confinamiento respectivamente (17 ítems referidos a los hábitos y calidad de la dieta y 7 ítems referidos a las prácticas alimentarias), las mismas que se calificaron por medio de una escala tipo Likert. Para identificar los cambios en los hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento, se tomó en cuenta los 17 primeros ítems de la segunda y tercera sección que incluyen 10 grupos de alimentos saludables, 4 grupos de alimentos poco saludables y 3 sobre la frecuencia de consumo de las comidas principales. Se consideró para cada ítem las siguientes alternativas: 2 o más veces por día, 1 vez por día, 4 a 6 veces por semana, 2 a 3 veces por semana, una vez por semana y ocasional o nunca. En base a esta información se asignaron puntajes que oscilan desde 1 hasta 10, siendo 10 el valor ideal para más saludable y el puntaje 1 lo menos saludable (tabla 1). El puntaje máximo con los 17 ítems fue 170, el cual fue clasificado según el siguiente criterio: saludable: 140-170 puntos; necesita cambios: 110-139 puntos; poco saludable: < 110 puntos.

Tabla 1. Instrumento: Frecuencia del consumo de alimentos saludables, no saludables y comidas principales

	Ítems	Ocasional o nunca	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-6 veces por semana	1 vez por día	2 o más veces por día
Grupo de alimentos saludables	1 ¿Con qué frecuencia consumía cereales y derivados (arroz, avena, pan, etc.)?	1	1	2,5	5	7,5	10
	2 ¿Con qué frecuencia consumía verduras, hortalizas y derivados?	1	1	2,5	5	7,5	10
	3 ¿Con qué frecuencia consumía frutas y derivados?	1	1	2,5	5	7,5	10
	4 ¿Con qué frecuencia consumía pescados y mariscos?	1	7,5	10	10	10	10
	5 ¿Con qué frecuencia consumía carnes y derivados?	1	7,5	10	2,5	2,5	1
	6 ¿Con qué frecuencia consumía leche y derivados?	1	1	2,5	5	7,5	10
	7 ¿Con qué frecuencia consumía huevos y derivados?	1	1	2,5	7,5	10	5
	8 ¿Con qué frecuencia consumía leguminosas y derivados (frijoles, lentejas, habas, etc.)?	1	7,5	10	10	10	10
	9 ¿Con qué frecuencia consumía tubérculos, raíces y derivados (papa, yuca, camote, rábanos, etc.)?	1	2,5	5	7,5	10	5
	10 ¿Con qué frecuencia consumía oleaginosas (soja, nueces, almendras, etc.)?	1	5	7,5	7,5	10	2,5
Grupo de alimentos poco saludables	11 ¿Con qué frecuencia consumía grasas (mantequillas, mayonesas), y aceites?	10	7,5	5	2,5	1	1
	12 ¿Con qué frecuencia consumía bebidas alcohólicas?	10	7,5	5	2,5	1	1
	13 ¿Con qué frecuencia consumía bebidas analcohólicas (gaseosas, néctares o jugos)?	10	7,5	5	2,5	1	1
	14 ¿Con qué frecuencia consumía productos azucarados (dulces, golosinas, snacks)?	10	7,5	5	2,5	1	1
Comidas principales	15 ¿Con qué frecuencia desayunaba?	1	1	2,5	5	10	5
	16 ¿Con qué frecuencia almorzaba?	1	1	2,5	5	10	5
	17 ¿Con qué frecuencia cenaba?	1	1	2,5	5	10	5

Fuente: Adaptado por el autor a partir de Ratner et al. (2017).

Para la aplicación de la encuesta, se tomó en cuenta la relación existente entre el número de incidencias, el momento del día y día de la semana en el que se llevó a cabo la misma (Stoop et al., 2010). Aunado a ello, se tomó en consideración lo mencionado por Groves et al. (2009), quienes recomiendan visitas nocturnas entre el domingo y el jueves, y diurnas durante el fin de semana (viernes y sábado). Es así, que la aplicación de la encuesta se llevó a cabo los días viernes y sábado en horario diurno de 10 a 12 m. y de 2 a 4 p. m. para tener una mayor efectividad en cuanto a la tasa de respuesta y menor sesgo al momento de la recolección de datos (Hernández et al., 2014). Luego de aplicar los instrumentos a los sujetos de estudio (173), la información fue tabulada, organizada en tablas y finalmente se procedió al análisis estadístico mediante software SPSS (versión 24).

3. RESULTADOS

El planteamiento de la hipótesis general indicaba: “Los cambios en los hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento por Covid-19 en la población adulta de ciudad Satélite de Huacho, 2021 muestran diferencias estadísticamente significativas”.

Como se indicó en el capítulo referente a la metodología empleada, para la contrastación respectiva se utilizó la técnica estadística t-Student. Para probar esta hipótesis, se consideró la comparación de los niveles promedio de los puntajes antes y durante el confinamiento, para lo cual se encontró como se dijo anteriormente, a través de la prueba de hipótesis, el estadístico de prueba y el p-valor. Los valores promedios de los puntajes modificados por el autor a partir de Ratner et al. (2017), para ambos grupos, conjuntamente con su diferencia y el respectivo p-valor se encuentran en la tabla 2.

Tabla 2. Estadísticos al realizar la Prueba T-Student para la hipótesis general

Puntajes		Media	Desv. Est.				
Antes del Covid-19		112,7	11,4				
Durante el Covid-19		88,2	11,6				
Diferencias emparejadas							
Diferencia. Media	Desv. Estándar	Desv. Err. promedio	I.C. al 95%		t	gl	p-valor
			Inferior	Superior			
24,5	13,4	1,02	22,5	26,5	24,04	172	0,000

Observando los valores de los puntajes promedios 112,731 y 88,191, correspondientes a antes y durante la pandemia, la diferencia sobrepasa 24,540 puntos, además es evidente esta diferencia al observar la figura 1, siendo importante resaltar que la variabilidad correspondiente al ancho de las cajas de Tukey (rango intercuartílico), no difieren significativamente (las varianzas son homogéneas). En cuanto al estadístico T-Student se encontró $T = 24,044$, y un p-valor de 0,000, lo cual indica la suficiente evidencia estadística para afirmar con un nivel de significancia del 1% la existencia de una diferencia altamente significativa.

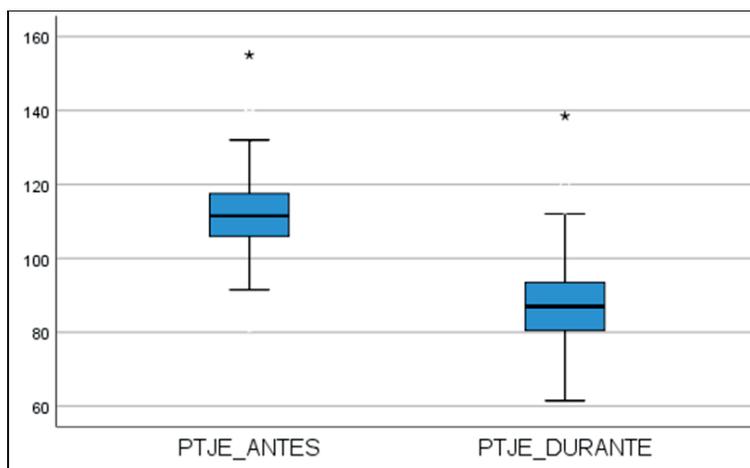


Figura 1. Rangos intercuartílicos de Tukey para los puntajes de calidad de alimentación antes y durante la pandemia del Covid-19.

Respecto de las hipótesis específicas, el planteamiento de la hipótesis específica 1 indicaba: “Los cambios en los hábitos alimentarios poco saludables antes y durante el confinamiento por Covid-19 en la población adulta de ciudad Satélite de Huacho, 2021 muestran diferencias estadísticamente significativas”.

Para el contraste de la hipótesis específica 1, se consideró la comparación de los niveles promedio de los puntajes antes y durante el confinamiento, correspondientes a los hábitos alimentarios poco saludables. Los valores promedio de los puntajes, su diferencia y el p-valor se encuentra en la tabla 3.

Tabla 3. Estadísticos al realizar la Prueba T-Student para la hipótesis específica 1

Puntajes		Media	Desv.Est.
Antes de la Covid-19		26,4	5,5
Durante la Covid-19		16,8	5,6

Diferencias emparejadas							
Diferencia. Media	Desv. Estandar	Desv. Err. promedio	I.C. al 95%		t	gl	p-valor
			Inferior	Superior			
9,6	6,5	0,5	8,6	10,5	19,4	172	0,000

Observando los valores de los puntajes promedio 26,44 y 16,86, correspondientes a antes y durante la pandemia, la diferencia es de 9,58 puntos, además al igual que en la hipótesis general es evidente esta diferencia al observar la figura 2. En cuanto al estadístico T-Student se encontró $T = 19,41$, y un p-valor de 0,000, lo cual indica la suficiente evidencia estadística para afirmar con un nivel de significancia del 1% la existencia de una diferencia altamente significativa. El planteamiento de la hipótesis específica 2 indicaba: “La preparación habitual de los alimentos a partir del confinamiento por Covid-19 en la población adulta de ciudad Satélite de Huacho-2021 son las frituras y representan porcentajes superiores al 50% respecto de las demás preparaciones”. Se consideró para

este planteamiento lo expresado en la encuesta como respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia consume frituras?

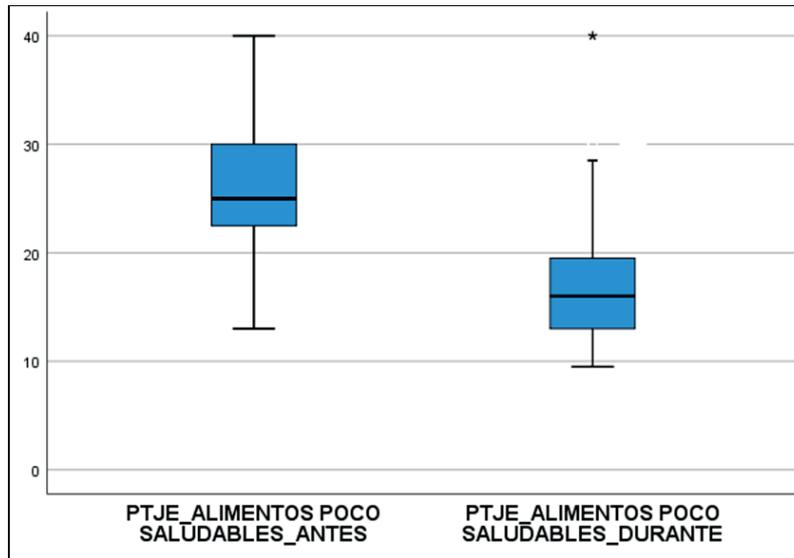


Figura 2. Rangos intercuartílicos de Tukey para los puntajes de hábitos alimentarios poco saludables antes y durante la pandemia del Covid-19.

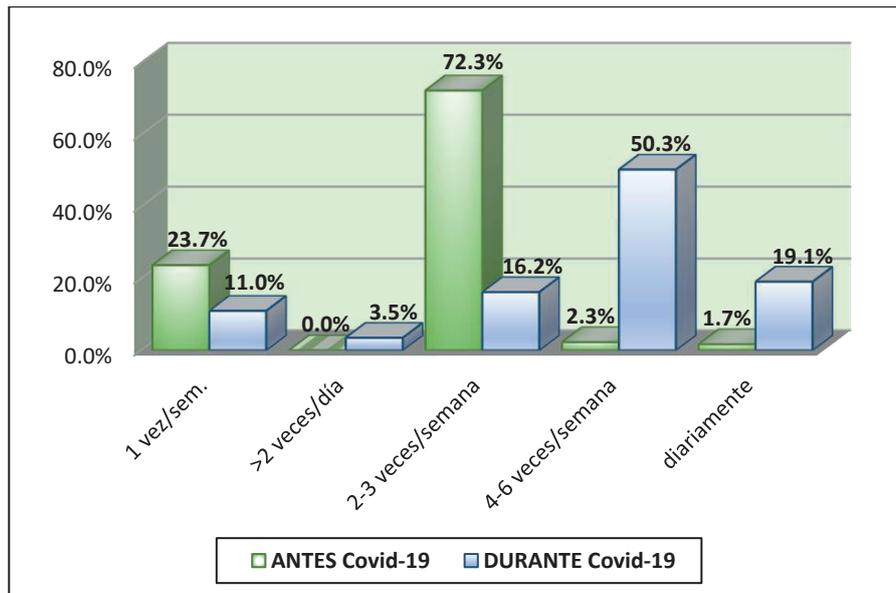


Figura 3. Distribución porcentual referente a la pregunta: ¿Con qué frecuencia consume frituras?

En la figura 3, se observa que efectivamente ha aumentado la frecuencia de consumo de frituras, pero no tanto como para afirmar que es más del 50%. Así, por ejemplo, solo el 1,7% de los encuestados preparaba frituras diariamente antes del confinamiento, posteriormente en esa misma clasificación aumentó a 19,1%, de igual manera, de 4-6 veces por semana aumentó del 2,3% al 50,3%; y, más bien de 2-3 veces por semana disminuyó del 72,3% al 16,2%. Esto evidencia que efectivamente, hubo un mayor consumo y preparación de alimentos con frituras, pero se recalca que no tanto como para afirmar que es en más del 50%.

El planteamiento de la hipótesis específica 3 indicaba: “El factor más importante al momento de preferir un alimento a partir del confinamiento por Covid-19 en la población adulta de ciudad Satélite de Huacho-2021 es el costo y representa un porcentaje superior al 50% respecto de los demás factores”. Respecto a esta hipótesis, se construyó una tabla de frecuencias para la pregunta ¿Qué factor considera importante para elegir un alimento? tanto para antes como para durante el confinamiento, como se observa en la tabla 5.

Tabla 4. Distribución de los encuestados, antes y durante la pandemia de la Covid-19 según la pregunta: ¿Qué factor considera importante para elegir un alimento?

Factor de elección	Antes covid-19		Durante covid-19	
	Frec.	%	Frec.	%
Aspectos sensoriales (sabor)	94(a)	54,3	11(b)	6,4
Costo	42(a)	24,3	140(b)	80,9
Presentación	1(a)	0,6	5(a)	2,9
Valor nutricional	36(a)	20,8	17(a)	9,8
Total	173	100,0	173	100,0

(a) y (b) letras diferentes indican diferencia significativa para esa clasificación.

Al hacer la comparación de proporciones se encontró que efectivamente existe diferencia entre ellas principalmente en lo que se refiere al costo, pareciera ser que los aspectos sensoriales, se han dejado de lado durante la pandemia para tomar decisiones de compra de comida respecto al costo.

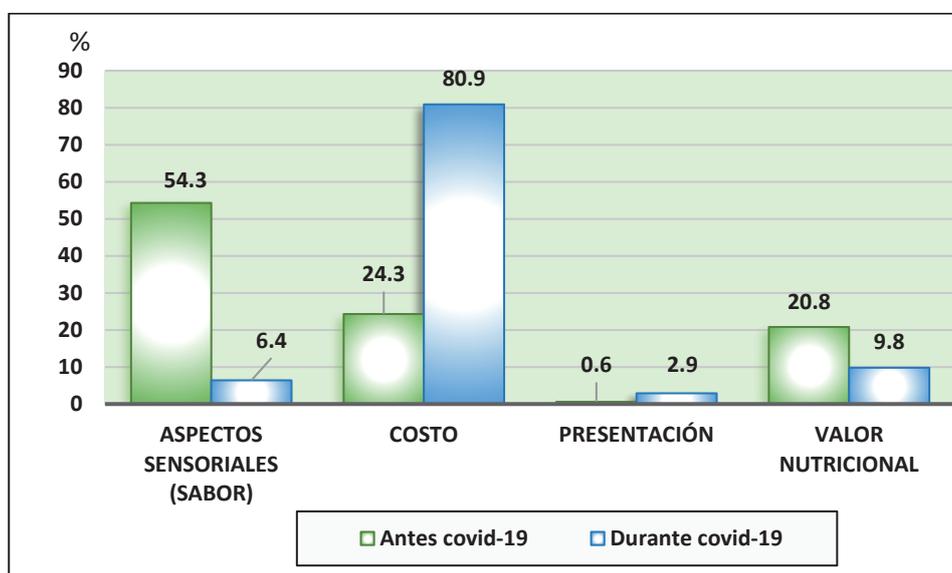


Figura 4. Distribución porcentual referente a la pregunta: ¿Qué factor considera importante para elegir un alimento?

Se recalca que es obvio que definitivamente el costo es el factor más importante al momento de preferir un alimento durante el confinamiento, confirmando así la hipótesis planteada, pero ya que se ha tomado en consideración esta pregunta se probó si hay diferencia significativa entre las proporciones de cada una de las alternativas de esta

pregunta dentro de las clasificaciones de calidad de alimentación de los pobladores durante el confinamiento, como se muestra en la tabla 5.

Tabla 5. Comparación de los factores de elección del alimento, durante la pandemia de la Covid-19, según la calidad de alimentación.

Factor de elección	Poco saludable		Necesita cambios		Total	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Aspectos sensoriales (sabor)	9(a)	5,2	2(a)	1,2	11	6,4
Costo	135(a)	78,0	5(b)	2,9	140	80,9
Presentación	4(a)	2,3	1(a)	0,6	5	2,9
Valor nutricional	14(a)	8,1	3(b)	1,7	17	9,8
Total	162	93,6	11	6,4	173	100,0

(a) y (b) letras diferentes indican diferencia significativa para esa clasificación.

Se puede afirmar entonces que la calidad de alimentación durante el confinamiento, se ve afectada precisamente por el factor de elección del alimento; por ejemplo, no hay diferencia significativa cuando se trata de aspectos sensoriales y presentación, pero si existe diferencia cuando se trata de costo y valor nutricional.

4. DISCUSIÓN

La presente investigación realizada con una muestra probabilística (173 adultos), identificó y comparó los cambios en los hábitos alimentarios antes y durante el confinamiento por Covid-19 en la población adulta de la ciudad Satélite de Huacho. Al realizar un análisis de los resultados obtenidos y teniendo en cuenta la diferencia altamente significativa encontrada, se pone en evidencia los efectos perjudiciales del confinamiento sobre el comportamiento alimentario, efectos que se manifestaron marcadamente al observar que la clasificación de la alimentación de los pobladores descendió, de “necesita cambios” a “poco saludable”, estos resultados concuerdan con la teoría de Balluerka et al. (2020), quienes mencionan que el confinamiento ha generado un gran impacto en los hábitos alimentarios y, por consiguiente, la posibilidad de producir efectos perjudiciales en la salud de la población, del mismo modo Constant et al. (2020), refieren que 8 de cada 10 encuestados de la población francesa informaron cambios no saludables en el estilo de vida desde el confinamiento y menos de 4 de cada 10 informaron cambios saludables, asimismo Cheikh et al. (2020), indican que las nuevas tendencias de los comportamientos alimentarios son negativos durante el aislamiento, tal es el caso de la ingesta de productos con mayor calorías, meriendas más habituales, llevando a disminuir el consumo de frutas y verduras frescas lo cual incentiva al incremento de peso de los pobladores (Chumbe, 2020), estos resultados van en concordancia con lo reportado en el estudio realizado en Reino Unido por Robinson et al. (2020), sobre obesidad y la conducta alimentaria durante la pandemia, en donde reportaron que a causa del aislamiento por el Covid-19 la salud mental se vio afectada negativamente, la misma que se asoció con un aumento de consumo en exceso de alimentos.

Respecto de la preparación habitual de las comidas los resultados demostraron cambios que se reflejaron en el aumento de la preparación de frituras y por consiguiente de su

consumo, dicho aumento se evidencia en la preparación diaria la cual va del 1,7 al 19,1% y de 4 a 6 veces por semana en donde el aumento va del 1,3% al 50,3% durante el confinamiento, estos resultados son similares a los reportados por Álvarez (2020), quien encontró un aumento en el consumo de comidas rápidas y frituras del 32,1% durante el confinamiento en estudiantes de la facultad de ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia. Así mismo, y en concordancia con De la Serna (2020), muchas familias, al no tener recursos económicos para la compra de los alimentos suficientes en tiempos de pandemia, recurren al consumo de alimentos de bajo costo como los embutidos y/o preparación de frituras, los cuales no representan valor nutricional alguno. En contraste con las investigaciones anteriores Rodríguez et al. (2020), refieren que el 63,7% de los encuestados indicaron no haber comido más durante el periodo de confinamiento, el 73% mantuvieron su ingesta de alimentos fritos al igual que antes del confinamiento, como resultado, aproximadamente el 39% de ellos continuaron consumiendo alimentos fritos de 1 a 3 días a la semana y el 37% menos de 1 vez por semana; más de la mitad de los participantes (68,4%), utilizaba aceite de oliva para freír.

En referencia al factor que la población adulta de ciudad Satélite consideró más importante al momento de adquirir un alimento para su consumo, los resultados de la presente investigación demostraron que el factor costo prevaleció, aumentando de 24,3 a 80,9% durante el confinamiento, estos resultados validan lo mencionado por Beltrami (2020), quien menciona que debido a la pandemia y dada la pérdida de empleos, la disminución en la producción y la poca disponibilidad de alimentos frescos, ha ocurrido una modificación en los patrones de compra debido al costo, favoreciendo así la compra de productos con una vida de anaquel mayor, esto particularmente en aquella población vulnerable y de segmentos con ingresos basados en la economía informal y/o de aquellos que viven en algún grado de pobreza.

En este sentido y teniendo en cuenta que el factor “valor nutricional” durante la elección de un alimento disminuyó desde 21 al 10% durante el confinamiento por la pandemia, la presente investigación puede evidenciar que una de las mayores problemáticas al momento de hablar de cambios en los hábitos alimentarios, son los ingresos o la estabilidad económica de las personas, esto debido a que como mencionan Quispe y Rodríguez (2020), existe frustración en la población al no poder cubrir sus necesidades básicas por tener bajos presupuestos debido a la pandemia, lo que hace que se modifiquen los hábitos y se generen problemas de salud por la ingesta de productos poco saludables que son de menor costo pero que, en muchas ocasiones, contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas.

5. CONCLUSIONES

Lo expuesto a lo largo de la presente investigación permite llegar a las siguientes conclusiones:

A nivel general, para la calidad de la alimentación se encontraron puntajes comprendidos entre $112,73 \pm 11,37$ antes de la pandemia, calificándose como “necesita cambios” y $88,49 \pm 11,59$ durante el confinamiento, calificándose como “poco saludable”, obteniéndose un estadístico de prueba $T= 24,044$ y un p-valor de 0,000 lo cual indica una diferencia altamente significativa.

Respecto a los cambios en los hábitos alimentarios poco saludables antes y durante el confinamiento, se obtuvieron puntajes promedios de 26,44 y 16,86 respectivamente, puntajes que de acuerdo a la prueba estadística T-Student arrojaron valores de $T= 19,41$ y un p-valor de 0,000 lo cual evidencia la existencia de una diferencia altamente significativa.

En cuanto a la preparación habitual de alimentos, es de destacar que sólo el 1,7% de los encuestados preparaba frituras diariamente antes del confinamiento, posteriormente esa misma clasificación aumentó a 19,1%, de igual manera de 4-6 veces por semana aumentó del 1,3% al 50,3%.

En relación al factor más importante al momento de elegir un alimento, el factor costo prevaleció, aumentando de 24,3 a 80,9%, en contraste el factor valor nutricional disminuyó de 20,8 a 9,8%, así también el factor aspectos sensoriales disminuyó de 54,3 a 6,4%, durante el confinamiento por la pandemia, estos resultados evidencian que efectivamente el aislamiento social por la pandemia ha propiciado cambios negativos en la preparación de los alimentos, cambios que desde la perspectiva del comportamiento alimentario se pueden agravar si no se efectúan acciones inmediatas en dicho sector de la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142.
- Álvarez, F. (2020). Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de la facultad de ciencias - Pontificia Universidad Javeriana (tesis de pregrado). Universidad Javeriana, Bogotá-Colombia.
- Balluerka, Espada, Gómez, Gorostiaga, Hidalgo, Padilla y Santed. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Recuperado de: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Beltrami S. (2020) How to minimize the impact of Coronavirus on food security [Internet]. Medium. World Food Programme Insight; Available from: <https://insight.wfp.org/how-to-minimize-the-impact-ofcoronavirus-on-food-security-be2fa7885d7e> [cited 2020, Apr 4].
- Cheikh Ismail, L., Osaili, T., Mohamad, M., Al Marzouqi, A., Jarrar, A., Abu Jamous, D., Magriplis, E., Ali, H., Al Sabbah, H., Hasan, H., AlMarzooqi, L., Stojanovska, L., Hashim, M., Shaker Obaid, R., Saleh, S. and Al Dhaheri, A., 2020. Eating Habits and Lifestyle during COVID-19 Lockdown in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 12(11), p.3314. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/11/3314/htm#B9-nutrients-1203314>
- Chumbe, C. (2020). Factores que influyen en el comportamiento del consumidor de comidas rápidas post pandemia en Iquitos, 2020 (tesis de pregrado). Universidad Privada de la Selva Peruana, Iquitos-Perú.
- Constant A, Conserve DF, Gallopel-Morvan K, Raude J. Socio-Cognitive Factors Associated With Lifestyle Changes in Response to the COVID-19 Epidemic in the General Population: Results From a Cross-Sectional Study in France. *Front Psychol* [Internet]. 2020;11. Available from: www.frontiersin.org

- De la Serna J. Aspectos psicológicos del COVID 19 México D.F: Tektime; 2020. Dewberry C & Ussher JM (1994). Restraint and perception of body weight among British adults. *Journal of Social Psychology*, 134(5):609-619.
- Groves, Robert M. (1989). *Survey Error and Survey Cost*. New York: Wiley, Fowler, Floyd J.; Couper, Mick P.; Lepkowski, Jim M.; Singer, Eleonor y Tourangeau, Rogert (2009). *Survey Methodology*. New York: Wiley
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. (2014). *Metodología de Investigación*. 6th ed. México: McGRAW-HILL.
- Inocente, M. (2021). *Impacto del aislamiento social producido por el Covid-19 sobre los hábitos alimentarios y estados emocionales en el Perú (tesis de pregrado)*. Universidad Peruana La Unión, Lima-Perú.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021). Informe técnico: Variación de los indicadores de precios de la economía, 3p. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-variacion-de-precios-dic-2021.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Enfermedad por el Coronavirus (Covid-19)*. Washington, *Enfermedad por el Coronavirus (Covid-19)*. Estados Unidos: Recuperado de: <https://www.paho.org>
- Picco J. Aspectos psicosociales de la pandemia de Covid-19 en la población de la ciudad de Mendoza. *Revista Argentina de Medicina*. [citado 1 de septiembre de 2020]; Recuperado de: <http://www.revistasam.com.ar/index.php/RAM/article/view/438>
- Quispe y Rodríguez (2020). "Efectos del aislamiento por el Covid-19 y su relación con los hábitos alimentarios de la población de dos distritos de la región Tacna, 2020" (tesis de pregrado). Universidad Privada de Tacna, Tacna-2020.
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, G., y Atalah, E. (marzo del 2017). Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Revista Chilena de Nutrición*. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000100005#t1
- Robinson E, Boyland E, Chisholm A, Harrold J, Maloney N, Marty L, et al. Obesity, eating behavior and physical activity during Covid-19 lockdown: A study of UK adults [en línea]. *Appetite*. 2021; 1. [Citado: 2020 noviembre 15] Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7540284/>
- Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. (2020). Changes in dietary behaviours during the Covid-19 outbreak confinement in the Spanish COVIDiet study. *Nutrients*, 12(6), 1–19. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/nu12061730>
- Stoop, Inkele; Billiet, Jaak; Koch, Achim y Fitzgerald, Rory (2010). *Improving Survey Response: Lessons Learned from the European Social Survey*. Chichester, West Sussex: Wiley.

Vergara-Castañeda A, Lobato-Lastiri MF, Díaz-Gay M, Ayala-Moreno M del R. Cambios en el comportamiento alimentario en la era del Covid-19. *Revista Latinoamericana Investigación Social* [Internet]. 6 de mayo de 2020 [citado 1 de septiembre de 2020];3(1):27-30. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/relais/article/view/2637>