



Conducta alimentaria en COVID-19

Eating behavior in COVID-19

Lic. Angélica Jiménez Almanza

Egresada Licenciatura en Psicología
UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
ajimenezalmz@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.46.85852>

Resumen

En México el sobrepeso y la obesidad afectan a toda la población en general, no hay distinción entre niñas, niños, adolescentes, adultos o personas de la tercera edad, ante la pandemia por COVID-19, se ha convertido en una prioridad la alimentación saludable en casa, con la finalidad de mantener una buena salud y actividad física así como un sistema inmunológico fuerte. Por lo que en este artículo se realizó una revisión de las recomendaciones hechas en diferentes artículos científicos ante la situación de salud por COVID-19 y como es que la conducta alimentaria puede influir en la salud de las personas para enfrentar de una mejor forma la enfermedad por el virus SARS-CoV-2. Para ello se realizó la revisión de algunos de los boletines informativos de los principales organismos de salud y alimentación a nivel mundial.

Palabras clave: alimentación, salud, cocinar, consumo, conducta alimentaria.

Abstract

In Mexico, overweight and obesity affect the entire population in general, there is no distinction between children, adolescents, adults or the elderly. In view of the pandemic caused by COVID-19, healthy eating at home has become a priority in order to maintain good health and physical activity as well as a strong immune system. Therefore, in this article a review of the recommendations made in different scientific articles about the COVID-19 health situation and how dietary behavior can influence the health of people to better cope with the SARS-CoV-2 virus disease was carried out. For this purpose, a review of some of the information bulletins of the main health and food organizations worldwide was carried out.

Keywords: food, health, cooking, consumption, eating behavior..

Recibido el 12 de julio de 2021.
Aceptado el 5 de enero de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Uno de los efectos de la enfermedad por COVID 19 ha sido en los patrones alimentarios de la población. Tanto el confinamiento como el aislamiento social generó abastecerse de los alimentos de manera indirecta, especialmente por la modalidad adoptada del servicio a domicilio, pero no se dejó de lado, la compra de forma directa al salir de compras, fuera por un familiar que tuviera dicha tarea. También se moldeó la conducta alimentaria por las limitaciones de consumo, en los mercados, en la vía pública o en reuniones familiares. Cada familia implementó estrategias para su consumo, adaptándose a las situaciones, considerando que algunas fueron de emergencia por los cambios económicos y laborales. La revisión de la información proporcionada por organismos de salud pública se orientan a la difusión de recomendaciones, comunicados y ponencias en webinar (FAO Y CEPAL, 2020; SAyDR, 2020; EROSKI Consumer, 24 de mayo de 2020); orientación a las empresas alimentarias (OMS, 2020), consejos (Espinoza, 2021) y consecuencias económico y sociales, causado por la pandemia es devastador en todo el mundo (ONU, 2020).

El efecto en la salud mental señala la proliferación de conductas denominadas “poco saludables” reportadas por Simone y colaboradores en 2021 son:

- El manejo bajo del estrés se asoció significativamente con un recuento más alto de comportamientos de control de peso poco saludables (UWCB, por sus siglas en inglés).
- La inseguridad alimentaria, los síntomas depresivos más altos y las dificultades financieras se asociaron significativamente con un recuento más alto de UWCB menos extremos.
- Un mayor estrés y síntomas depresivos se asociaron significativamente con mayores probabilidades de atracones.
- Surgieron seis temas relacionados con los trastornos alimentarios durante la pandemia:
 - (a) comer y picar sin sentido;
 - (b) mayor consumo de alimentos;
 - (c) disminución generalizada del apetito o de la ingesta dietética;
 - (d) comer para sobrellevar la situación;
 - (e) reducciones en la ingesta dietética relacionadas con la pandemia; y

- (f) reaparición o marcado aumento de los síntomas del trastorno alimentario.

Algunos de los consejos que proporcionan la FAO y CEPAL (2020), para una alimentación saludable son:

1. **Sigue** tomando fruta y verdura: Comprar, almacenar y cocinar verdura fresca puede ser difícil durante un aislamiento, especialmente cuando se recomienda a los progenitores limitar las salidas del hogar. Sin embargo, en la medida de lo posible, es importante asegurarse de que la dieta de los niños incluya una cantidad suficiente de frutas y verduras. Siempre que tengas la oportunidad de conseguir productos frescos, hazlo. La fruta y la verdura, además de poder tomarse fresca, también puede congelarse, y conserva gran parte de su sabor y sus nutrientes. Si utilizas verdura fresca para cocinar sopas, caldos u otros platos en grandes cantidades conseguirás que duren más y tendrás distintas opciones para varios días. Además, también puedes congelar estos platos y recalentarlos rápidamente.
2. Si no encuentras productos frescos, **sustitúyelos** por alternativas saludables, como los alimentos deshidratados o en conserva. Los productos frescos son, casi siempre, la mejor opción, pero cuando no están disponibles hay muchas alternativas saludables que puedes almacenar y preparar fácilmente. Los frijoles y los garbanzos en conserva, que aportan abundantes nutrientes, pueden almacenarse durante meses e incluso años, y puedes incluirlos en tus platos de diversas formas. El pescado azul en conserva, como las sardinas, la caballa y el salmón, son ricos en proteínas, ácidos grasos omega 3 y una variedad de vitaminas y minerales. Puedes utilizarlos en frío, como, por ejemplo, en sándwiches, ensaladas o platos de pasta, o también añadirlos a platos calientes. Las verduras en conserva, como los tomates, suelen contener menos vitaminas que los productos frescos, pero son una buena alternativa si te cuesta encontrar productos frescos o verduras congeladas.

Los alimentos deshidratados, como los frijoles, las legumbres y los cereales deshidratados, como las lentejas, los guisantes partidos, el arroz, el cuscús o la quinua, también son opciones nutritivas y duraderas

que, además, son sabrosas, asequibles y sustanciosas. Los copos de avena cocinados con leche o agua son una opción excelente para el desayuno, y puedes condimentarlos con yogurt, fruta troceada o pasas.

3. **Mantén reservas** de aperitivos saludables. Los niños suelen necesitar uno o dos refrigerios a lo largo del día para mantenerse activos. En lugar de darles dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables como frutos secos, queso, yogurt (preferiblemente, sin azúcar), fruta troceada o deshidratada, huevos cocidos u otras opciones saludables disponibles en tu zona. Estos alimentos son nutritivos, sacian más y contribuyen a crear hábitos saludables para toda la vida.
4. **Limita** los alimentos muy procesados. Aunque no siempre será posible utilizar productos frescos, intenta limitar la cantidad de alimentos muy procesados en tu cesta de la compra. Los platos preparados y los postres y refrigerios envasados suelen tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal. Si compras alimentos procesados, mira la etiqueta e intenta elegir opciones más saludables que contengan una menor cantidad de esas sustancias. Trata de evitar las bebidas azucaradas y, en su lugar, bebe agua abundante. Una buena forma de aportarle más sabor al agua es añadirle frutas o verduras, como limón, lima, rodajas de pepino o frutos rojos.
5. Haz que cocinar y comer formen una parte importante y divertida de la rutina familiar. **Cocinar y comer todos juntos** es una forma excelente de crear rutinas saludables, fortalecer los lazos familiares y divertirse. Siempre que sea posible, invita a tus hijos a participar en la preparación de la comida: los más pequeños pueden ayudar a lavar o a organizar los alimentos, mientras que los mayores pueden asumir tareas más complejas y ayudar a poner la mesa.

En la medida de lo posible, intenta seguir horarios fijos para comer en familia. Este tipo de estructuras y rutinas pueden contribuir a reducir la ansiedad de los niños en estas situaciones de estrés.

Referencias

- Cassio L. (2020). *La seguridad alimentaria frente a la pandemia del Covid-19*. <https://blog.iica.int/blog/seguridad-alimentaria-frente-pandemia-del-covid-19>
- EROSKI Consumer. (24 mayo 2020). *Expertos analizan el impacto del coronavirus en la salud y la alimentación*. <https://www.consumer.es/salud/impacto-covid-salud-alimentacion.html>
- Espinosa-Cortés, L. M. (2021). *Hambre, inseguridad alimentaria y covid-19 en América Latina y el Caribe*. Alimentación para la salud. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. https://alimentacionysalud.unam.mx/hambre-inseguridad_alimentaria_y_covid19/
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Económica para América Latina y el Caribe (FAO y CEPAL). (2020). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición*. Boletín 10. <https://doi.org/10.4060/cb0217es>
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2020). *La salud, el trabajo y la comida: lo que el COVID-19 se llevó en los países más pobres*. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482302>
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2020). *COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331856/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-spa.pdf
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2020). *La seguridad alimentaria ante el COVID-19 en México*. <https://www.gob.mx/agricultura/prensa/la-seguridad-alimentaria-ante-el-covid-19-en-mexico?idiom=es>
- Simone, M., Emery, R. L., Hazzard, V. M., Eisenberg, M. E., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Trastornos alimentarios en una muestra poblacional de adultos jóvenes durante el brote de COVID-19. *The International journal of eating disorders*, 54(7), 1189–1201. <https://doi.org/10.1002/eat.23505>