



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRIA EN SALUD PUBLICA**



**CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN CON LA PANDEMIA COVID 19 EN
ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA CARRERA DE
NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, MARZO A
SEPTIEMBRE 2023**

**PARA OPTAR AL GRADO DE:
MÁSTER EN SALUD PÚBLICA**

**PRESENTADO POR:
LICDA. CLAUDIA ROXANA CALDERÓN MORALES
LICDA. ANDREA ALICIA FLORES JUÁREZ**

**DOCENTE ASESOR:
DRA. MSP. MGH. ANA SUSANA CALDERÓN DÍAZ**

CIUDAD UNIVERSITARIA 2, DICIEMBRE 2023

AUTORIDADES

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla

Rector

Dra. Evelyn Beatriz Farfán Mata

Vicerrectora Académica

M.Sc. Roger Armando Arias Alvarado

Vicerrector Administrativo

Dr. Saúl Díaz Peña

Decano de la Facultad de Medicina

Lic. Franklin Arnulfo Méndez Durán

Vicedecano de la Facultad de Medicina

Dr. Edwar Alexander Herrera Rodríguez

Jefe de Escuela de Posgrado

Dra. Blanca Aracely Martínez de Serrano

Coordinadora General de Maestrías

Msp. Licda. Reina Araceli Padilla

Coordinadora de la Maestría En Salud Publica

AGRADECIMIENTOS

A Dios por no dejarme ni un solo momento de mi vida, puse en sus manos este post grado, y me ha brindado la fuerza para perseverar a lo largo de esta maestría, por la sabiduría que solo proviene de Él, también a mi esposo quien fue fundamental, ya que me ha alentado para dar lo mejor de mí. A mi familia que me apoyaron moralmente y por expresarme palabras de fortaleza y todo su aprecio y el deseo de verme alcanzar mis metas; en especial a Jocelyn Arévalo por cuando quise dar pausa a la continuidad del segundo año, me dio las palabras correctas e idóneas para continuar y no rendirme, prima gracias por esas palabras que marcaron y que me permitieron seguir avanzando. A mi compañera de tesis quien, siempre ha mostrado ser responsable, dedicada y por compartirme de su conocimiento.

A Dra. Calderón quien fue la asesora de trabajo de grado, siempre orientó de la forma más correcta y apegada a las condiciones más favorables en la investigación, gracias por brindar una de las cosas más valiosas que puede dar el ser humano, que es el tiempo y el conocimiento durante el desarrollo de esta etapa de investigación, ha sido en verdad muy importante y eficaz el asesoramiento brindado de inicio a fin en el trabajo de grado.

Gracias a todos.

Claudia Roxana Calderón Morales.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, ya que me brindó la oportunidad de cursar este estudio, brindándome vida llena de sabiduría y fuerza para completar este proceso. Además, de permitirme el acompañamiento de excelentes personas como nuestra asesora de tesis para realizar dicha investigación.

Por lo que también agradezco a nuestra asesora de tesis Dra. Susana Calderón, por ser una persona dispuesta a apoyar por medio de sus conocimientos, resolviendo dudas, tiempo y orientar los pasos a seguir contribuyendo a un buen trabajo en equipo junto a mi compañera Claudia Calderón.

También agradezco a mi familia quienes siempre me han apoyado en todo lo que me propongo y confían plenamente que soy capaz de lograrlo.

Finalmente, quiero dedicar este trabajo a la memoria de Francisco Arturo Cabrera Mirón, quien en vida siempre estuvo motivándome a seguir adelante. Lo recuerdo siempre con mucho amor.

Andrea Alicia Flores Juárez

ÍNDICE

RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1.0. Planteamiento del problema: situación problemática y enunciado del problema	3
1.1. Justificación	4
1.2. Objetivos.....	6
CAPÍTULO II	7
2.0. Marco Teórico.....	7
2.1. Definiciones.....	7
2.2. ALIMENTACION ADECUADA.....	13
3.0. Estudios previos.....	18
4.0. Fundamento legal.....	23
III. CAPÍTULO	26
3.0. Metodología.....	26
3.1. Método de la investigación	26
3.2. Tipo de estudio.....	26
3.3. Población del estudio y muestra	26
3.4. Operacionalización de variables	27
3.5. Métodos y Técnicas para recolección de datos.....	29
3.6. Instrumentos y validación de los mismos (prueba piloto)	29
3.7. Plan de tabulación de la información Recursos	29
3.8. Plan de análisis de resultados.....	30
3.9. Consideraciones éticas.....	30
CAPÍTULO IV	31
4.0. Resultados.....	31
4.2. Discusión	45
CAPÍTULO V	48

5. Conclusiones	48
5.1. Recomendaciones:	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
ANEXOS.....	55
Anexo No. 1. Consentimiento Informado.....	55
Anexo. No. 2. Guía de entrevista.....	56

RESUMEN

Título: Cambios en la alimentación con el surgimiento de la pandemia COVID-19, en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador de marzo a septiembre 2023.

Objetivo: interpretar los cambios en la alimentación con el surgimiento de la pandemia COVID-19, en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición.

El estudio fue cualitativo, descriptivo y transversal. La muestra fueron estudiantes activos de ambos sexos entre las edades de 20 a 30 años del cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición durante la Pandemia COVID-19. En la recolección de datos se utilizó la técnica de la entrevista y se elaboró una guía de entrevista.

Resultados: los estudiantes en 74% realizaron cambios en su alimentación durante pandemia COVID-19, como el aumento del consumo de postres y alimentos ultraprocesados en un 28%, aumento de alimentos fritos y alto contenido de grasa un 23%. Hábitos alimentarios un 26% consumían comida rápida y pupusas. Los grupos de alimentos que más consumían fueron carbohidratos el 97%, grasas el 80% y en menor proporción proteínas, vegetales y frutas, estos cambios pudieron estar relacionados con factores como la reducción de ingresos familiares, falta de accesibilidad física a los alimentos, ansiedad y estrés.

Conclusión: los estudiantes si tuvieron cambios en la alimentación, por lo que estos fueron inadecuados al no tener una dieta variada y saludable, esto aporta un valor muy significativo ya que siendo profesionales de nutrición teniendo conocimiento de una dieta balanceada la omitieron.

Recomendación: Revisar los programas de estudio de los estudiantes de la carrera de nutrición para fortalecer las competencias sobre la aplicación de la nutrición en tiempos de emergencia nacional y a su vez como hacer con pocos alimentos de primera necesidad y accesibles un plato saludable.

INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019 comenzó a propagarse por el mundo la enfermedad respiratoria aguda Covid-19 causada por el virus SARS-CoV-2, declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una emergencia de salud pública internacional, en marzo de 2020. Como resultado de esta declaración, varios países tomaron medidas para su mitigación, entre ellas el confinamiento domiciliario, combinado con el cierre de las actividades económicas durante varios meses. Estas acciones tuvieron efectos en la seguridad alimentaria y nutricional de los países, ya que se dio una reducción en el suministro de la canasta básica, afectando en mayor magnitud a poblaciones vulnerables, lo cual incidió en la calidad de los alimentos a los que se podía tener acceso, también la reducción acceso a alimentos que podía ser ocasionada por la pérdida de empleos o disminución de ingresos en el hogar.

En El Salvador como medida preventiva para limitar el contagio ante la pandemia por COVID-19, se implementó el confinamiento, el cual dio inicio marzo de 2020 por 30 días, en un principio; en donde por la cuarentena todos estaban obligados a quedarse en casa, lo cual, por ser un país vulnerable, de bajos recursos económicos, muchas familias se vieron afectadas como por ejemplo el no recibir un salario fijo, más para aquellas familias en donde sobreviven de manera independiente, como lo son comerciantes y emprendedores que se sabe subsisten de lo que a diario obtienen de sus ventas, lo que genero la posibilidad de alimentarse con granos básicos no iba a ser posible. Es por ello que este estudio investigo los cambios en la alimentación con el surgimiento de la pandemia covid-19 en los estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de nutrición, facultad de medicina, Universidad de El Salvador de marzo- septiembre 2023, ya que siendo estos profesionales de la nutrición conocen lo que es un plato saludable y las porciones de alimentos recomendadas al día, sin embargo siendo así según los resultados obtenidos con la pandemia COVID-19 se evidencio que si hubo cambios en los hábitos alimentarios, optaron por consumir alimentos fritos, alimentos altos en grasa, aumentaron las porciones de comida, y casi el 50% no incluían en su ingesta diaria las verduras y las frutas; también consumieron comida rápida, tomaron bebidas carbonatadas, siendo esto un potencial para

sufrir enfermedades crónicas. Según los resultados también fueron afectados por los factores económicos, en donde en su mayoría refirieron tener reducción de ingresos monetarios afectado su alimentación, el otro factor que también les afectó fue el social, en donde se vieron limitados al acceso físico de los alimentos, y por último los factores psicológicos que dijeron haber padecido de estrés y ansiedad, lo cual pudo haber influido en no tener una alimentación balanceada.

Estos resultados pueden servir de base a futuras investigaciones y a la vez proponer estrategias que pueden implementarse como país, a nivel universitario y carrera de nutrición, cuando se presenten este tipo de afectaciones difíciles, como lo ha sido la pandemia Covid-19.

CAPÍTULO I

1.0. Planteamiento del problema: situación problemática y enunciado del problema

Situación Problemática.

En el presente trabajo de investigación la situación problemática fue la siguiente:

La Pandemia Covid-19 afectó de gran manera muchas áreas de la vida cotidiana, al obligar a las personas a permanecer en sus casas por el decreto legislativo No. 593, fue un suceso en el que muchas familias fueron afectadas de manera directa, como lo fue el acceso y distribución a la canasta básica, ya que en su mayoría van a un mercado municipal para obtener sus alimentos de primera necesidad, y por el confinamiento decretado en el país, estos se vieron obligados a cerrar, y aunque los supermercados no cerraron, hubo una restricción a la distribución y acceso, para evitar propagación masiva de contagio del virus; además el valor económico de los alimentos había aumentado, esto y otros factores como lo es la ansiedad y depresión, pudieron haber incidido en los cambios alimenticios de las familias Salvadoreñas, y es por esto, que se realizó esta investigación, la cual estaba enfocada en los estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de licenciatura en nutrición de la Universidad de El Salvador, ya que se conoce que a esa etapa de la carrera, los estudiantes poseen conocimiento suficiente de valores nutricionales y manejo de una dieta saludable, y si ellos tuvieron efectos negativos con la Pandemia en sus hábitos alimenticios, le agrega valor al estudio, probablemente se generó una mayor afectación en las personas que no tienen ninguno o bajo conocimiento relacionado con una dieta saludable, pudiendo haber sido mucho más afectados al tener una falta de orientación de lo que es una buena alimentación, en donde pudieron haber ingerido más carbohidratos, y alimentos fritos, por ejemplo. La presente investigación también tuvo la posibilidad de brindar un parámetro que pudo haber influido en los cambios alimenticios a partir de un entorno en medio de una Pandemia y posterior un estado de normalidad.

Enunciado del problema

En la presente investigación se dio respuesta a los siguiente:

Enunciado del problema: ¿Hubo cambios en la alimentación con la pandemia COVID-19 en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador?

1.1. Justificación

Las disposiciones tomadas por el gobierno ante la pandemia afectaron en alguna medida el acceso y consumo de los alimentos, trayendo esto como consecuencia cambios en los hábitos alimentarios que pudieron modificar el estado nutricional las personas.

El cumplimiento del confinamiento en casa por parte de los estudiantes pudo con llevar a ejecutar practicas alimentarias poco saludable a pesar del conocimiento técnico sobre la alimentación adecuada que ellos poseen. Entre los hábitos alimentarios poco saludable que podrían a ver tenido están: el aumento del consumo de bebidas azucaradas, snacks y dulces, comida rápida y productos precocinados con alto contenido de grasa; y una disminución del consumo de frutas, verduras y agua. Además de la poco o nula actividad física debido a la limitante de transitar en las calles, ir al gimnasio o parques. Así como problemas psicológicos como la ansiedad, el miedo, depresión entre otros. Algunos estudiantes pudieron limitar su alimentación debido a problemas económicos en sus familias o por el acceso limitado a compra de alimentos o escasos de estos.

De allí surge la importancia de identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de 4 y 5 año de la Carrera de Nutrición durante el periodo de confinamiento y los factores que pudieron favorecer los hábitos alimentarios poco saludables. Este estudio tendrá un impacto en la comunidad universitaria como en la sociedad salvadoreña, ya que a través de él se conocerá cómo la alimentación puede verse afectada en situación como la

pandemia y a su vez afectar el estado nutricional de las personas y ocasionar el surgimiento de enfermedades que contribuyen al desmejoramiento de la calidad de vida. Por tanto, este estudio se realizó con el fin de elaborar una propuesta técnica sobre cómo realizar una alimentación saludable en tiempos de confinamiento a partir de los resultados que se obtuvieron en la presente investigación, favoreciendo a la comunidad universitaria y la población en general.

Esta investigación se consideró factible ya que se contó con los recursos humanos, físicos, económicos y tecnológicos. También se tiene el apoyo de las autoridades de la dirección de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador para acceder a la población de estudio. Además, la población en estudio mostró interés en la investigación y disposición a participar ya que el estudio es muy novedoso al ser el primero en realizarse en la población estudiantil de la Carrera de Nutrición relacionado con la pandemia COVID-19. A su vez fue un estudio ético ya que no se vincularon los instrumentos con las personas para mantener su confidencialidad, para lo cual se tomó en cuenta las normativas éticas y se contó con la aprobación del comité ético de la Facultad de Medicina.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar los cambios en la alimentación con el surgimiento de la pandemia COVID-19, en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador de marzo a septiembre 2023.

1.2.2. Objetivos específicos

- 📌 Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición durante el periodo de la pandemia Covid-19.

- 📌 Clasificar el tipo de dieta que realizaron los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición durante el periodo de la pandemia COVID-19.

- 📌 Interpretar los factores que incidieron o determinaron el tipo de dieta que realizaron los estudiantes en periodo de pandemia COVID-19.

CAPÍTULO II

2.0. Marco Teórico

Para el presente estudio se conformó el marco teórico de la siguiente manera:

2.1. Definiciones.

Acceso a Alimentos.

1. Componente de la Seguridad Alimentaria. El acceso a los alimentos puede ser físico y/o económico. La falta de acceso físico se da cuando los alimentos no están disponibles en cantidad suficiente allí donde se necesita consumirlos. El aislamiento de las poblaciones y la falta de infraestructuras pueden incidir en la imposibilidad de contar con alimentos en condiciones adecuadas de manera permanente o transitoria. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, p. 4)
2. Es la capacidad de una persona, una familia o una comunidad para poder adquirir en todo tiempo y en cantidad suficiente, los alimentos necesarios para una vida activa y saludable; ésta puede ser económica o física. Sus determinantes básicos son el nivel de ingresos, el empleo, los salarios, la condición de vulnerabilidad, la autonomía personal, las condiciones socio geográficas, los canales de comercialización, las vías de acceso, la distribución de ingresos y activos y los precios de los alimentos. (Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2018, p.33)

Alimento

1. “Es todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo” (Carbajal, 2013, p.14).
2. “Cualquier cosa que cuando entra al cuerpo sirve para nutrir, construir y reparar tejidos, suministrar energía o regular los procesos del organismo” (Lagua y Claudio, 2004, p.11).

Alimentación.

1. “Proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición” (Carbajal, 2013, p.14).
2. “Acto voluntario o la disposición por la cual las personas consumen alimentos para satisfacer el hambre. Se trata de una acción indispensable para los seres vivos” (Ministerio de Salud de El Salvador, 2014, P.17).

Alimentación balanceada.

1. “Alimentación que contiene todos los grupos de alimentos y en cantidades necesarias para cumplir con las recomendaciones nutricionales de la población, para mantener un buen peso y evitar apareamiento de enfermedades crónicas” (Ministerio de Salud de El Salvador. 2012, P.24).

Comidas rápidas.

1. “Comidas vendidas en restaurantes, autoservicio o domicilio cuya característica es la forma de preparación y cocción de los alimentos” (Ministerio de Salud de El Salvador, 2012, P. 26).

Consumo Alimentario.

1. Es la cantidad y calidad de alimentos ingeridos para la alimentación en un período determinado de tiempo. Sus determinantes inmediatas son: la disponibilidad alimentaria, el acceso (económico y físico) a los alimentos, los comportamientos alimentarios (costumbres, actitudes y prácticas), la educación e información en alimentación y nutrición. (Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2018, p.34)
2. “Son las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias” (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, p. 4).

COVID – 19:

1. Es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan, en la República Popular China. (Organización Panamericana de la Salud, 2020, párr.2)
2. “Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019” (Organización de las Naciones Unidas, 2020, párr.2).

Derecho a la Alimentación Adecuada.

1. “Es el derecho a tener un acceso permanente a los recursos que permiten producir, obtener o comprar suficientes alimentos no sólo para prevenir el hambre, sino también para asegurar la salud y el bienestar” (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2007, párr.1).
2. El derecho de todas las personas a tener, en forma oportuna y permanente, acceso físico, económico y social a una alimentación adecuada, en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, así como, a su adecuado consumo y aprovechamiento biológico que le garantice el disfrute de una vida saludable y productiva. (Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2018, p.33)

Dieta.

1. “Conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber” (Carbajal, 2013, p.15).
2. “Prescripción de alimentos regulada o restringida en clase o cantidades, por propósitos terapéuticos o algún otro en especial” (Najarro, 2008, p.63).

Dieta normal.

1. Conocida también como corriente, regular, libre o casera. Es balanceada en macro y micronutrientes, aporta las calorías que el organismo necesita para el crecimiento, desarrollo adecuado, reparación y conservación tisular, así como para mejorar el funcionamiento normal de los órganos. (Ministerio de Salud de El Salvador, 2014, p.4)
2. “Conocida como también general o corriente; es normoproteica y es la que ingieren la mayor parte de personas, es una dieta balanceada que se basa en los principios de una buena nutrición” (Najarro, 2008. p. 63).

Dieta hipercalórica

1. “Esta dieta se caracteriza en ser alta en kilocalorías en relación con el valor calórico de una dieta normal” (Ministerio de Salud de El Salvador, 2014, p.11).

Dieta hipocalórica

1. “La característica principal de esta dieta es la reducción del valor calórico total en relación con la dieta normal, con el propósito de conseguir un balance energético negativo y reducir el peso del paciente” (Ministerio de Salud, 2014, p.12).

Disponibilidad de Alimentos.

1. “Tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria. Para sus estimaciones se han de tener en cuenta las pérdidas postcosecha y las exportaciones de alimentos” (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, p.4).
2. Es la cantidad neta de alimentos que están a disposición de las personas en un territorio (país, región o una comunidad), resultante de la suma de la producción nacional más las importaciones y donaciones, menos las exportaciones, los alimentos para consumo o uso no humano, y las pérdidas

post cosecha. (Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2018, p.33)

Estado nutricional.

1. “Refleja el grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas nutritivas de un sujeto. El equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de los mismos equivale al estado nutricional” (Mahan,2013, p.129).
2. “Condición de salud que se obtiene como consecuencia de la satisfacción o no satisfacción de las necesidades alimentarias” (Najarro, 2008, p.64).

Hábitos alimentarios.

1. “Son las costumbres o prácticas en materia de alimentación y se refuerzan a través del comportamiento repetitivo” (Ministerio de Salud de El Salvador, 2012, p.27).
2. “Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (Fundación Española de la Nutrición, 2014, párr.1).

Índice de masa corporal (IMC).

1. Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). (Organización Mundial de la Salud,2021, párr.9)
2. “Diferencias respecto a la composición corporal, al definir el nivel de adiposidad y relacionarlo con la altura, por lo que prescinde de la dependencia de la complexión corporal” (Mahan, 2013, p.166).

Nutrición.

1. “Ciencia de los alimentos, los nutrientes y otras sustancias semejantes: su acción, interacción y equilibrio con relación a la salud y a la enfermedad y

los procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere y absorbe” (Lagua y Claudio, 2004, p.199).

2. “Proceso por medio del cual el individuo ingiere, digiere, absorbe y utiliza los alimentos para lograr crecimiento y desarrollo” (Najarro,2008, p.65).

Seguridad Alimentaria y Nutricional.

1. A nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, p.2)
2. Es un estado en el cual todas las personas gozan en forma oportuna y permanente de los alimentos que necesitan en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuva al logro de su desarrollo. (Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2018, p.33)

Soberanía Alimentaria.

1. Derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, p.3).
2. Es la situación a la que un país llega cuando su Estado define la modalidad, época, tipo, pertinencia y calidad de la producción alimentaria que la población requiere, de forma sustentable, garantizando la disponibilidad de

alimentos en todo momento y buscando reducir la dependencia externa respecto de estos. (Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2018, p.33)

Pandemia:

1. “Es una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que afecta a casi todos los individuos de una localidad o región” (Organización Panamericana de la Salud, 2020, párr.2).
2. Son grandes brotes de alguna enfermedad que afectan a varios países y plantean graves riesgos sanitarios, sociales y económicos. Un agente patógeno que circula rápidamente y se propaga por todo el planeta puede matar a decenas de millones de personas, perturbar las economías y desestabilizar la seguridad de los países. (Banco Mundial, 2020, párr.1)

2.2. ALIMENTACION ADECUADA.

La alimentación adecuada es reconocida como un derecho humano fundamental por múltiples instrumentos de derecho humanos.

Las emergencias y crisis prolongadas generan un acceso limitado a la alimentación y otros servicios básicos, para evitar la inseguridad alimentaria existen herramientas valoran el impacto de los shocks en los hogares y las comunidades. (Programa Mundial de Alimentos, 2009, pp.5-6)

Un confinamiento domiciliario relacionado con una pandemia puede calificarse como un evento estresante que afecta a los patrones de alimentación. Diversas investigaciones han evidenciado cómo muchos individuos han manifestado efectos psicológicos y problemas para adaptarse al nuevo estilo de vida de la cuarentena derivados del hastío y la recepción continua de información sobre la COVID-19 a través de los medios de comunicación.

La información recolectada sobre los 33 países de América Latina y el Caribe hasta el 7 de julio de 2020 permite constatar que en el ámbito educativo gran parte de las medidas tomadas se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles educativos. Además de interrumpir las trayectorias educativas, el cierre de las escuelas afecta la alimentación y la nutrición de la población estudiantil, especialmente en los sectores más vulnerables.

2.2.1. Seguridad alimentaria durante una pandemia.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2011), existe seguridad alimentaria en una comunidad cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficiente alimento para satisfacer sus necesidades nutricionales con el fin de llevar una vida productiva y sana.

La seguridad alimentaria de una comunidad depende de tres pilares principales:

1. Disponibilidad de alimentos
2. Acceso a los alimentos
3. Utilización de los alimentos

Algunas de las primeras cosas que se pueden notar, y que indican que una pandemia podría causar problemas de seguridad alimentaria son:

- 🐼 Se ven afectadas las industrias que dependen de la importación y exportación.
- 🐼 Es difícil obtener suministros locales de alimentos.
- 🐼 Se interrumpen las actividades económicas. (pp.1-3)

2.2.2. Declaración conjunta sobre nutrición en el contexto de la pandemia de COVID-19 América Latina y el Caribe febrero de 2021. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Organización Panamericana de la Salud (OPS) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Programa Mundial de Alimentos (WFP).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2021), en dicha declaración se manifiesta que la crisis generada por la enfermedad del Coronavirus, (COVID-19) con lleva altos riesgos para el bienestar nutricional de las personas. América Latina y el Caribe fueron fuertemente afectadas por la pandemia. El impacto de las medidas de prevención y mitigación en el comercio, los servicios sociales y los medios de vida son extensivos y profundos en toda la región.

El aumento sostenido en las prevalencias nacionales de sobrepeso y obesidad también es motivo de preocupación, especialmente en vista de que supone un mayor riesgo de enfermedades más graves relacionadas con el COVID-19 y la muerte en personas con obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles. El 60% de las mujeres y el 58.8% de los hombres de la región tienen sobrepeso; el 28% y el 20%, respectivamente, sufren de obesidad.⁵ El 7.5% (3.9 millones) de niñas y niños menores de 5 años en la región tienen sobrepeso u obesidad. El consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado de forma paralela a la epidemia de obesidad, lo cual está relacionado con hábitos alimenticios poco saludables y es uno de los factores de riesgo críticos para las enfermedades crónicas no transmisibles.

Acciones prioritarias recomendadas:

1. Garantizar la disponibilidad y el acceso a alimentos nutritivos, promover la producción sostenible de alimentos.
2. Garantizar la continuidad de los servicios esenciales de nutrición y de desarrollo infantil temprano, específicamente para mujeres embarazadas y lactantes, así como niñas y niños menores de cinco años.
3. Invertir en sistemas y programas de protección social que sean sensibles al género, la edad y la nutrición, con particular atención a los grupos nutricionalmente vulnerables.
4. Reorientar los servicios de nutrición y salud escolar para proporcionar alimentos nutritivos.
5. Invertir en sistemas de vigilancia y monitoreo de la nutrición, alerta temprana e información para la toma de decisiones oportuna y basada en la evidencia. (pp.1, 3-6)

2.2.3. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19.

Para la Academia Española de Nutrición y Dietética (2020), establece las siguientes recomendaciones de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del COVID-19:

1. Mantener una buena hidratación.
2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.
3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.
4. Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.
5. Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables.
6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.
7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. (pp.8-11)

2.2.4. Recomendaciones para la alimentación saludable de poblaciones vulnerables al COVID-19 (INCAP).

Según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP (2020), establece recomendaciones para la alimentación saludable de poblaciones vulnerables al COVID-19, que se describen a continuación:

1. Previo a la compra de alimentos planificar el consumo y gastos de acuerdo con el presupuesto familiar.
2. En los menús prefiera alimentos naturales de los diferentes colores y de los diferentes grupos (cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes).
3. En la alimentación diaria haga lo posible por incluir un alimento como sustento (cereales como maíz, arroz, pastas), un alimento fuente de energía (aceite vegetal) y un alimento fuente de proteína (carne, leche, huevo, Incaparina u otras mezclas de alto valor nutritivo).
4. Calcule la cantidad justa de alimentos para los miembros de la familia dando prioridad a las personas más vulnerables o afectadas. Para almacenamiento de alimentos como medida preventiva prefiera los alimentos no perecederos como cereales, leguminosas, harinas, entre otras. (p.2)

2.2.5. Guía alimentaria para las familias salvadoreñas.

Para el Ministerio de Salud (2012) afirma en las Guías alimentarias para la familia salvadoreña, la base para la planificación de una alimentación saludable diaria es la siguiente:

1. Preparar diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras.
2. Consumir 2 de frutas frescas al día.
3. Incluir en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo.

4. Consumir al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.
5. Al cocinar utilizar aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.
6. Sazonar sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.
7. Evitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.
8. Consumir por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.
9. Realizar actividad física por lo menos 30 minutos todos los días. (p. 7)

3.0. Estudios previos.

A Continuación, se presenta algunos estudios previos que tienen relación con el tema de investigación:

El 12 de diciembre de 2019, surgió un nuevo coronavirus (SARS-Cov2) en Wuhan, China, lo que provocó una pandemia de síndrome respiratorio agudo en humanos (COVID-19). La pandemia de COVID-19 representa un impacto masivo en la salud humana, provocando cambios repentinos en el estilo de vida, a través del distanciamiento social y el aislamiento en el hogar, con consecuencias sociales y económicas. Optimizar la salud pública durante esta pandemia requiere no solo el conocimiento de las ciencias médicas y biológicas, sino también de todas las ciencias humanas relacionadas con el estilo de vida, los estudios sociales y del comportamiento, incluidos los hábitos alimentarios y el estilo de vida (Renzo et al., 2020).

Según la Revista científica Alerta Del Instituto Nacional De Salud, El Salvador ha sido de los últimos países de América en reportar casos de COVID-19, desde inicio de enero 2020, el gobierno implementó diversas medidas de prevención antes de confirmarse los primeros casos en el país. Una de las principales medidas tomadas

fue la cuarentena domiciliar para personas con o sin síntomas relacionados al COVID-19, el gobierno decretó cuarentena domiciliar a nivel nacional durante 30 días a partir del 13 de marzo de 2020. El 18 de marzo se identificó el primer caso positivo de COVID-19 en el país, un salvadoreño procedente del extranjero. A partir del 11 de abril quedó sin efecto la primera cuarentena, dando paso a una prórroga por 4 días, mientras la asamblea legislativa discutía la aprobación de una nueva cuarentena. De esta forma se aprobó una segunda cuarentena por 15 días, que fue prorrogada por 15 días más el 30 de abril. Al finalizar la prórroga de la segunda cuarentena, entró en vigencia una tercera cuarentena que duró 30 días más. A partir del 16 de junio, la población comenzó a circular con ciertas restricciones y con la recomendación de implementar medidas de bioseguridad como el distanciamiento físico, uso de mascarillas y desinfectantes de mano. En los establecimientos comerciales, empresas, transporte y espacios públicos se tomaron medidas para disminuir el riesgo de contagio. Una estrategia utilizada por el sector laboral y académico también fue el trabajo desde casa.

Las investigaciones que se han revisado son a nivel internacional, ya que en El Salvador no hay estudios realizados del tema de interés, al realizar la búsqueda a nivel de Universidades en sus bibliotecas, como lo es la Universidad de El Salvador de la Facultad de Medicina no se encontró documentos e investigaciones sobre el comportamiento de alimentación en pandemia Covid 19, ni en otras Universidades del país ha sido encontrado este tema, sin embargo los estudios que se han revisado a nivel internacional, no son específicamente el tema de investigación ni la población meta que se investigara en el presente estudio, que son estudiantes de la carrera de nutrición de cuarto y quinto año, esto refuerza la necesidad, la riqueza e importancia del estudio ya que siendo estudiantes con conocimiento teórico en cuanto a la seguridad alimentaria, nutrición y buenos hábitos alimentarios, decidieron o no el comer saludable durante la etapa de confinamiento en el país.

2.2.6. Estudios en cuanto al tema de alimentación y covid-19 que se encontraron a nivel internacional:

Un estudio realizado en adultos polacos antes y durante el confinamiento por COVID-19 sobre los comportamientos nutricionales, arrojan datos significativos por el aislamiento inesperado que creó las condiciones para evaluar la nutrición en una situación de actividad espacial reducida. El estudio tuvo como objetivo evaluar la influencia del bloqueo en los hábitos alimenticios seleccionados de los adultos polacos. Se realizó un cuestionario anónimo, que incluía preguntas sobre hábitos alimentarios y medidas antropométricas auto informadas, referidas a "antes" y "durante" el confinamiento. Informan los hallazgos de 312 adultos, en general, el 64,1% de los participantes eran mujeres, el 77,7% habitantes urbanos y el 78,6% ocupados. La mayoría (51,6%) de los encuestados no comió fuera de casa durante el confinamiento. El número de comidas consumidas durante el día durante el confinamiento aumentó significativamente, el 11,2 % de los encuestados comió 5 o más comidas. El porcentaje de personas que meriendan entre comidas aumentó un 5,1 % durante el confinamiento. Los huevos, las papas, los dulces, la carne enlatada y el alcohol se consumieron con mucha más frecuencia durante el confinamiento, mientras que los productos de comida rápida, las sopas instantáneas y las bebidas energéticas se comieron o bebieron con mucha menos frecuencia. Se observó una marcada disminución en el número de porciones diarias de los siguientes productos: productos de panadería, carnes rojas, comida rápida, sopas instantáneas, bebidas dulces y bebidas energéticas. Por el contrario, el número de porciones diarias de dulces y carne enlatada aumentó significativamente. Dos tercios de los encuestados informaron cambios en el peso corporal, con un 45,86 % de los participantes con sobrepeso durante el confinamiento. Se encontraron cambios significativos en la dieta de los adultos polacos durante el confinamiento debido al COVID-19 (Błaszczuk et al., 2020).

Un estudio en Brasil tuvo como objetivo evaluar la relación del distanciamiento social y los factores de estilo de vida en adultos del sureste brasileño, los datos fueron recolectados en medio del período de distanciamiento social entre julio y septiembre de 2020, que implicó diversas restricciones de acceso a lugares internos y externos. La participación fue fomentada a través de correo electrónico y redes sociales (Facebook, Instagram y WhatsApp). Se aplicó un cuestionario digital estructurado, creado utilizando la herramienta Google Forms, este fue adaptado culturalmente por el equipo experto en nutrición y estilo de vida del grupo de investigación. Se obtuvieron informaciones autorreferidas de variables sociodemográficas, distanciamiento social, alimentación, salud y estilo de vida, se trata de un estudio transversal con 1828 adultos de entre 18 y 83 años, de ambos sexos, los resultados mostraron disminución del desayuno (12,5 %) y aumento del consumo de meriendas (24,5 % matutina y 12,5 % vespertina) y picoteos entre comidas (20,4 %), así como de la ingesta de verduras y leguminosas entre quienes estaban en distanciamiento social y de pescado y comida rápida entre los que no lo estaban; la mayoría de los participantes reportó ganancia de peso a lo largo de este período. Las personas en confinamiento dormían más y su principal causa de ansiedad fueron las estadísticas de la enfermedad (Urquía et al., 2022).

Con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 Covid-19 en México, el confinamiento como medida de mitigación ante el contagio por Covid-19 que se llevó a cabo del 23 de marzo al 30 de mayo de 2020, estas medidas pudieron tener un impacto negativo en los ingresos de los hogares, y a su vez, en los niveles de inseguridad alimentaria severa se asocia con cambios negativos en la alimentación durante el confinamiento por Covid-19, por medio de un cuestionario se preguntó sobre la percepción de cambios en el consumo de grupos de alimentos en el hogar. Se preguntó: “En comparación con su consumo habitual antes de la contingencia por Covid-19, durante el periodo del confinamiento (entre el 23 de marzo al 30 de mayo), ¿El consumo de (grupo de alimento), en su hogar, aumentó, disminuyó o fue igual?” Los grupos de

alimentos de los que se obtuvo información fueron: 1) frutas; 2) verduras; 3) leguminosas, 4) carnes rojas, pollo y pescados; 5) huevo y lácteos; 6) caramelos o chocolates; 7) botanas; 8) pan dulce, pastelillos o postres, y 9) bebidas endulzadas como refrescos, aguas de sabor con azúcar y jugos o néctares de frutas industrializados. Dichos grupos de alimentos se tomaron en cuenta en las preguntas debido a su importancia para la salud pública, Se analizó información de 9 933 hogares, los cuales representan a 34 604 936 hogares a nivel nacional. El 59.2% de los hogares se encontró en alguna categoría de inseguridad alimentaria. El 20% de los hogares pertenecía a localidades rurales y un tercio tenía jefatura femenina. En 47% se reportaron reducciones en el gasto en alimentos durante el confinamiento, El 39.5% de los hogares presentó cambios negativos, es decir, incrementó el consumo de alimentos no recomendables o disminuyeron el consumo de grupos de alimentos recomendables para consumo cotidiano. La prevalencia de inseguridad alimentaria fue mayor en los hogares con cambios negativos comparados con los hogares sin cambios y con cambios positivos, Entre los hogares que presentaron cambios positivos en la alimentación, hubo un porcentaje mayor a 40% de hogares con disminución en el consumo de bebidas endulzadas, pan dulce, botanas y golosinas. El 44% de los hogares reportó incremento en el consumo de verduras y frutas.

Entre los hogares que presentaron cambios negativos en la alimentación, 66% reportó disminución del consumo de carnes y pescados y más de 50% reportó disminución del consumo de verduras y frutas, En este estudio se encontró que los hogares que se clasificaron en inseguridad alimentaria severa tuvieron mayor probabilidad de percibir cambios negativos en su alimentación mientras que los hogares mexicanos que redujeron su gasto en alimentos tuvieron menor probabilidad de no percibir cambios en la alimentación durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19, un hallazgo es que los hogares que tuvieron una reducción en los ingresos del hogar percibieron una reducción en el consumo de frutas, verduras y alimentos de origen animal. Los cambios percibidos como negativos en la alimentación en la población mexicana que presentó inseguridad

alimentaria se deben a que en México como en América Latina la inseguridad alimentaria tiene un vínculo estrecho con la pobreza, por lo tanto, un incremento significativo en los precios de los alimentos pone en grave riesgo la cantidad y la diversidad de la dieta de la población que se encuentra en pobreza (Rodríguez et al., 2021).

4.0. Fundamento legal.

El marco jurídico e institucional nacional es decisivo para el ejercicio del derecho a la alimentación. Muchos países han incluido el derecho a la alimentación en sus constituciones, ya sea especialmente o como parte de las disposiciones sobre el derecho a un nivel adecuado de vida. Además, una disposición constitucional permite aclarar los derechos y las obligaciones por parte del Estado a fin de garantizar el derecho a la alimentación.

A continuación, se detallan las leyes, políticas y normativas que garantizan el derecho a la alimentación en El Salvador:

- 📖 Constitución de la República de El Salvador. Art.1.- El Salvador reconoce a la persona humana como el origen y el fin de la actividad del Estado, que está organizado para la consecución de la justicia, de la seguridad jurídica y del bien común. Asimismo, reconoce como persona humana a todo ser humano desde el instante de la concepción. En consecuencia, es obligación del Estado asegurar a los habitantes de la República, el goce de la libertad, la salud, la cultura, el bienestar económico y la justicia social.

- 📖 Constitución de la República de El Salvador. Art. 65.- La salud de los habitantes de la República constituye un bien público. El Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento. El Estado determinará la política nacional de salud y controlará y supervisará su aplicación.

La República de El Salvador se ha suscrito a la Declaración de los Derechos Humanos y es un Estado Parte del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales desde 1979 por vía de ratificación. El Protocolo facultativo fue ratificado en 2011.

- 📌 La Declaración Universal de Derechos Humanos reconoce, en el contexto de un nivel adecuado de vida, que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación (art. 25).
- 📌 El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que forma parte de la Carta Internacional de Derechos Humanos, reconoce el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado (Parte III. art. 11 numeral1).
- 📌 El Gobierno ha reafirmado, además, su compromiso en torno a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en 2015, entre los cuales están directamente vinculados con la SAN el objetivo uno y dos: ODS1 “Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo” y ODS2 “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible”.
- 📌 Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2018-2028. Línea estratégica del objetivo 5. Garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población en situación de emergencia.
- 📌 Decreto N°955. Código de Salud. Art. 53.- Créase la Comisión Nacional de Alimentación y Nutrición con carácter permanente, que estará integrada por los Titulares de los Ministerios de Salud Pública y Asistencia Social, de Educación, de Agricultura y Ganadería y de Economía. Esta Comisión

estudiará la problemática alimentaria y nutricional del país y dictará las políticas necesarias para una mejor alimentación y nutrición del país. Un reglamento especial normará las actividades de esta Comisión.

III. CAPÍTULO

Para la presente investigación se realizó el siguiente diseño metodológico para detallar todos los elementos que permitieron realizar la investigación:

3.0. Metodología

Para la realización del presente estudio se coordinó con la directora de la Carrera de Nutrición, para obtener la autorización de ejecutar la investigación con los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición. Posteriormente se organizó con los coordinadores de cuarto y quinto año de la Carrera para acordar un espacio en el cual los estudiantes pudieran realizar la guía de entrevista.

3.1. Método de la investigación

El método que se empleó en este estudio fue de tipo cuantitativo, porque se generaron hallazgos a partir de la descripción de datos sin utilizar datos estadísticos.

3.2. Tipo de estudio

El presente estudio fue de tipo descriptivo porque no se estableció causa y efecto del fenómeno a estudiar; transversal porque se estudió las variables basadas en hechos ocurridos en momento determinado como fue la pandemia por COVID 19 y sobre una población muestra predeterminada.

3.3. Población del estudio y muestra

La población estuvo constituida por los estudiantes de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador. La muestra se seleccionó a conveniencia de los investigadores y estuvo constituida por estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición, que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión que se presentan a continuación:

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> 👤 Estudiantes dispuestos a participar en la investigación. 👤 Estudiantes de ambos sexos. 👤 Estudiantes entre las edades de 20 a 30 años. 👤 Estudiantes activos que estén cursando cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición en la Universidad de El Salvador. 👤 Estudiantes activos en la Carrera de Nutrición durante la Pandemia COVID-19. 	<ul style="list-style-type: none"> 👤 Estudiantes que no estén dispuestos a participar. 👤 Estudiantes que no poseen nacionalidad salvadoreña. 👤 Estudiantes que no estén cursando el cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición. 👤 Estudiantes que durante la Pandemia COVID – 19 estuvieron fuera de El Salvador. 👤 Docentes y administrativos de la Carrera de Nutrición.

3.4. Operacionalización de variables

3.4.1. Variables

Las variables que se consideraron para este estudio fueron las siguientes:

Variables de la Investigación
1. Cambios en la Alimentación durante la pandemia COVID-19
2. Hábitos alimentarios durante la pandemia COVID-19
3. Tipo de dietas durante la pandemia COVID-19
4. Factores que incidieron o determinaron el tipo de dieta

3.4.2. Operacionalización de variables

A continuación, se describen las variables que se consideraron para la realización de este estudio:

Categoría	Definición	Dimensión	Ítems	Técnica	Instrumento
Cambios en la alimentación durante pandemia COVID-19.	Cambios que a raíz de la alimentación se tuvieron en el estado nutricional de acuerdo con el peso y talla en los estudiantes por la pandemia COVID-19.	Estado nutricional	Bajo peso: <18.5 Normal: 18.5 – 24.9 Sobre peso: 25-29.9 Obesidad: 30-34.9 Obesidad mórbida:>35	Entrevista	Guía de entrevista
Hábitos alimentarios durante la pandemia COVID-19.	Prácticas o costumbres alimentarias que se realizan con frecuencia.	Hábitos alimentarios	Tiempos de comida Alimentos y bebidas frecuentes	Entrevista	Guía de entrevista
Tipo de dietas durante la pandemia COVID-19.	Dietas consumidas durante la pandemia COVID-19.	Tipos de dietas	Dieta balanceada Dieta hipercalórica Dieta hipocalórica Dieta hipoproteica Dieta hiperproteica Dieta alta en grasa Dieta alta en carbohidratos	Entrevista	Guía de entrevista
Factores que incidieron o determinaron en la alimentación durante la pandemia de COVID- 19.	Factores socioeconómicos y psicológicos que incidieron en la alimentación en la pandemia COVID-19.	Factores económicos Factores sociales Factores psicológicos	Desempleo Ingresos familiares destinados a la alimentación. Ayuda alimentaria Confinamiento. Disponibilidad de alimentos Acceso físico a los alimentos Estrés, miedo, ansiedad, depresión y violencia.	Entrevista	Guía de entrevista

3.5. Métodos y Técnicas para recolección de datos.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la entrevista y se elaboró una guía de entrevista a través de Google Forms.

3.6. Instrumentos y validación de los mismos (prueba piloto)

La entrevista se elaboró y realizó por medio de una guía de entrevista a través de Google Forms, la cual estaba constituida con 12 preguntas de las cuales 1 era abierta y 11 cerradas y se estima que el tiempo promedio para su realización fue de 25 minutos. Para garantizar la confiabilidad y evitar vincular la entrevista con el consentimiento informado, se creó un correo electrónico para el acceso a Google Forms y realizar la entrevista.

Previo a la entrevista se realizó una prueba piloto con el objetivo de validar el instrumento que se empleó para la recolección de datos, esta prueba se realizó con estudiantes de tercer año de la Carrera de Nutrición, ya que, dichos estudiantes presentaban similares características que los sujetos de estudio por estar expuestos al mismo ambiente favoreciendo la comprensión sobre la indagación de los cambios en la alimentación con la pandemia COVID -19. También a su vez fue conveniente para los investigadores debido a la accesibilidad.

3.7. Plan de tabulación de la información Recursos

Al concluir la recolección de datos se realizó una revisión sistemática y detallada de los instrumentos que fueron llenados por parte de los estudiantes de la Carrera de Nutrición de cuarto y quinto año. Posteriormente se registró la información utilizando Microsoft Excel en hojas de cálculo, en donde se elaboraron tablas de frecuencia para el vaciado de la información.

Tabla N°1.

Tabla de frecuencia para registro de preguntas cerradas.

Pregunta		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje

Tabla N°2.

Tabla de frecuencia para registro de preguntas abiertas.

Pregunta	
Respuesta	Frecuencia

Así mismo se consideró para la presente investigación como parte del formato el tipo de letra Times New Roman a 12pt, interlineado doble, párrafo justificado con sangría en la primera línea y márgenes de 2.5 cm a cada lado.

3.8. Plan de análisis de resultados

Los resultados obtenidos se presentaron por medio de gráficos y tablas, tomando en cuenta cada uno de los ítems y dando así respuestas a cada una de las variables de estudio, para lo cual también se realizaron los análisis respectivos de los datos obtenidos.

3.9. Consideraciones éticas.

En el momento de la recolección de datos se detalló que la investigación es de carácter anónimo y confidencial. También, un día antes de la recolección de datos se solicitó el llenado del consentimiento informado para la participación en el estudio, ya que, el consentimiento informado tiene como objetivo respetar los principios éticos.

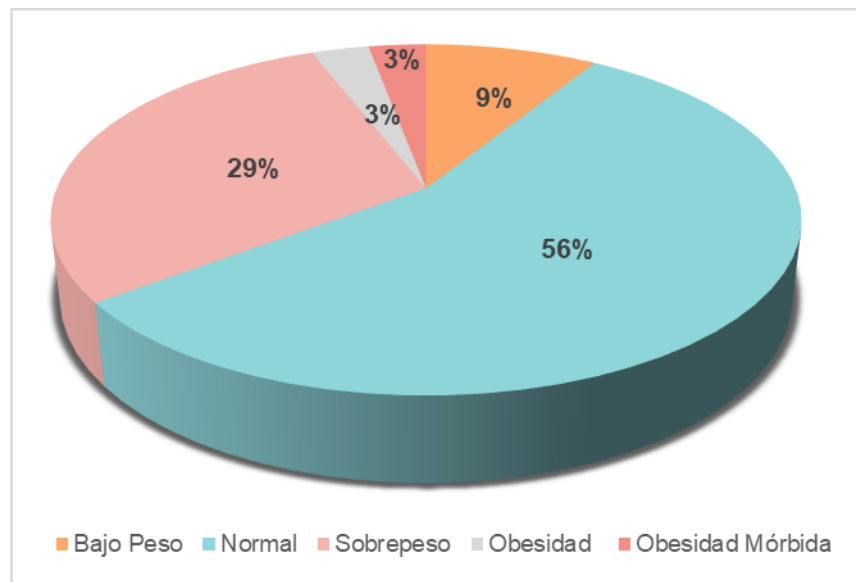
CAPÍTULO IV

4.0. Resultados

En base a las entrevistas que se realizaron a los estudiantes de la Carrera de Nutrición en relación con los cambios en la alimentación con la pandemia covid-19, en estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador, marzo a septiembre 2020-2023 se logró identificar los siguientes resultados:

Gráfico No.1

Estado Nutricional de los entrevistados durante la pandemia COVID-19.



Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

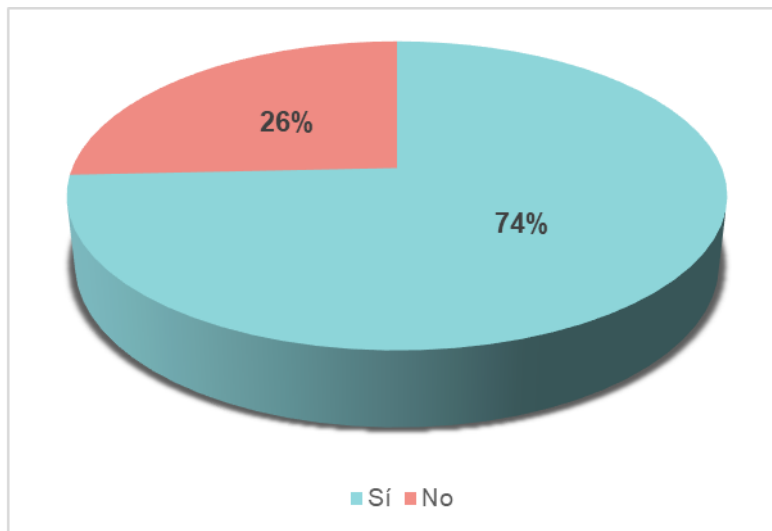
Análisis:

En el gráfico anterior se observó que el 56% de los estudiantes manifestaron tener un peso normal durante la pandemia COVID-19, ya que más adelante en otros resultados obtenidos se hace la correlación que dicho resultado podría atribuirse a que el 43% de los estudiantes

expresaron que durante la pandemia, la dieta que más consumieron fue una dieta balanceada, un 29% dijo haber estado con sobrepeso, lo cual se pudo atribuir también a que más adelante refirieron un consumo frecuente de comida rápida, pupusas y postres durante la pandemia en un 9%, 8% y 7% respectivamente; un 9% manifestó presentar bajo peso y podría correlacionarse a que expresaron más adelante que realizaron una reducción de porciones de alimentos en un 9% y la minoría en un 3% manifestó haber presentado obesidad y otro 3% obesidad mórbida, esto se podría atribuir al consumo de dietas hipercalóricas en un 31%, como se expresó más adelante en otro resultado por parte de los estudiantes.

Gráfico No.2

Cambios en la alimentación que realizaron los estudiantes durante la pandemia COVID-19.



Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Tabla No.1

Cambios en la alimentación de los estudiantes durante la pandemia COVID-19.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aumento en el consumo de postres y alimentos ultra procesada.	10	28%
Aumento del consumo de alimentos fritos y con alto contenido de grasa.	8	23%
Aumentar de porciones en los tiempos de comida.	5	14%
Reducción de porciones de alimentos	3	9 %
Total:	26	74%

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

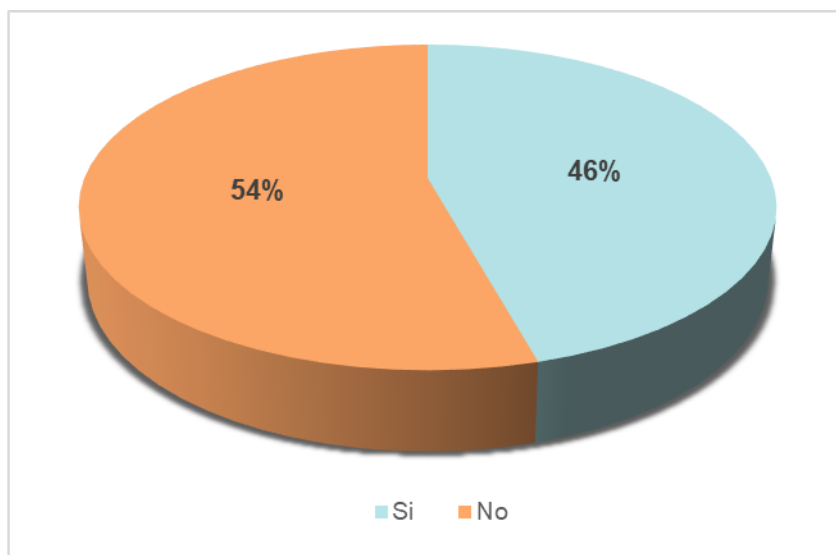
Análisis:

La mayoría de los estudiantes en un 74% manifestaron que durante la pandemia COVID-19, tuvieron cambios en su alimentación entre ellos se encuentran: aumento de consumo de postres y alimentos ultraprocesados con un 28%, lo que se podría correlacionar con otro resultado de los factores sociales como el confinamiento y la disponibilidad de los alimentos en un 31%, el 23% aumento en el consumo de alimentos fritos y con alto contenido de grasa, e 14% aumento las porciones en los tiempos de comida, esto se podría correlacionar también con otro resultado que se observa más adelante en los factores psicológicos de la ansiedad y estrés que manifestaron presentar los estudiantes en un 29% y 23% respectivamente durante la pandemia COVID-19, y la minoría en un 9% manifestó que redujeron las porciones de alimentos. Estos cambios son muy preocupantes porque los alimentos ultraprocesados tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional,

caracterizándose por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas, diversos micronutrientes y otros compuestos bioactivos.

Gráfico No. 3

Estudiantes que omitieron algún tiempo de comida durante la pandemia COVID-19.



Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Tabla No.2

Tiempo de comida y causas por los cuales los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición omitían los tiempos de comida.

RESPUESTA	FRECUENCIA
Desayuno por dormir más en la mañana	12
La cena por problemas gastrointestinales y otras enfermedades	4
Total:	16

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

Durante la pandemia COVID-19 en un 54% de los estudiantes de la Carrera de nutrición, manifestaron no omitir ningún tiempo de comida y un 46% si omitió en algún momento un tiempo de comida. En su mayoría dijo que el tiempo que más omitían era el desayuno, y la minoría omitía la cena por problemas gastrointestinales u otras enfermedades que padecían en esos momentos. Por lo que se pudo observar que, los estudiantes continuaron alimentándose a pesar de todas las limitaciones que se presentaron para obtener alimentos debido a la disponibilidad de los mismos, en el territorio salvadoreño.

Tabla No.3

Los cinco primeros alimentos que los estudiantes consumían con más frecuencia durante la pandemia COVID-19.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Comida rápida	9	26%
Pupusas	8	23%
Postres	7	20%
Carnes de res	6	17%
Pan blanco	5	14%
Total	35	100%

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

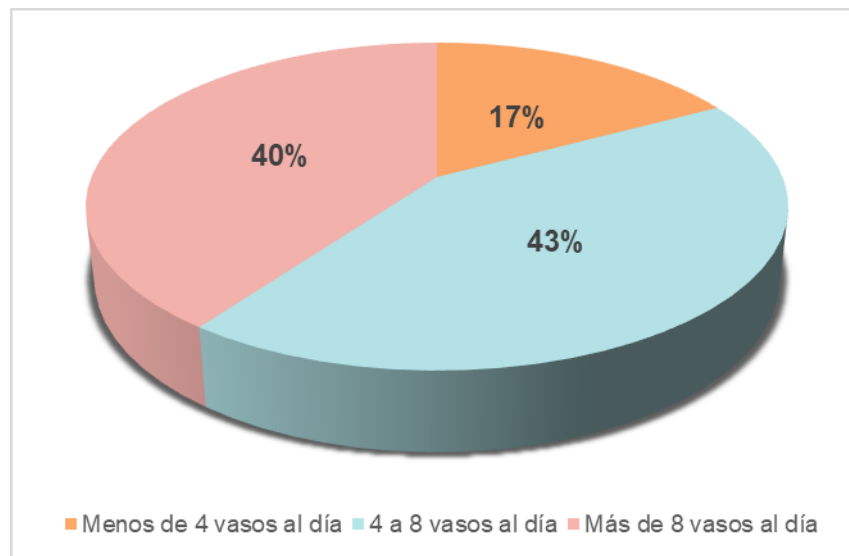
Análisis:

De acuerdo con las entrevistas realizadas a los estudiantes de la Carrera de Nutrición los cinco alimentos que consumían con más frecuencia durante la pandemia COVID-19 fueron: comida rápida con 26%, pupusas 23%, postres 20%, carnes de res 17% y pan blanco 14%. Estos resultados podrían deberse al fácil acceso por medio del servicio delivery que ofertaban los diferentes restaurantes y comedores locales. Además, como expresaron los estudiantes más adelante en otros resultados que también presentaron ansiedad, estrés y depresión en un 10%, 8% y 2% que podría haber impulsado al consumo de postres y

comida rápida. Sin embargo, es un poco preocupante, ya que, debido al tipo de población en estudio como futuros profesionales de la nutrición, posee conocimientos sobre el valor nutricional de dichas comidas, las cuales en su mayoría poseen alto valor calórico y contenido de grasa, contribuyendo al desarrollo del sobrepeso y la obesidad.

Gráfico No.4

Consumo de agua de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición durante la pandemia COVID-19



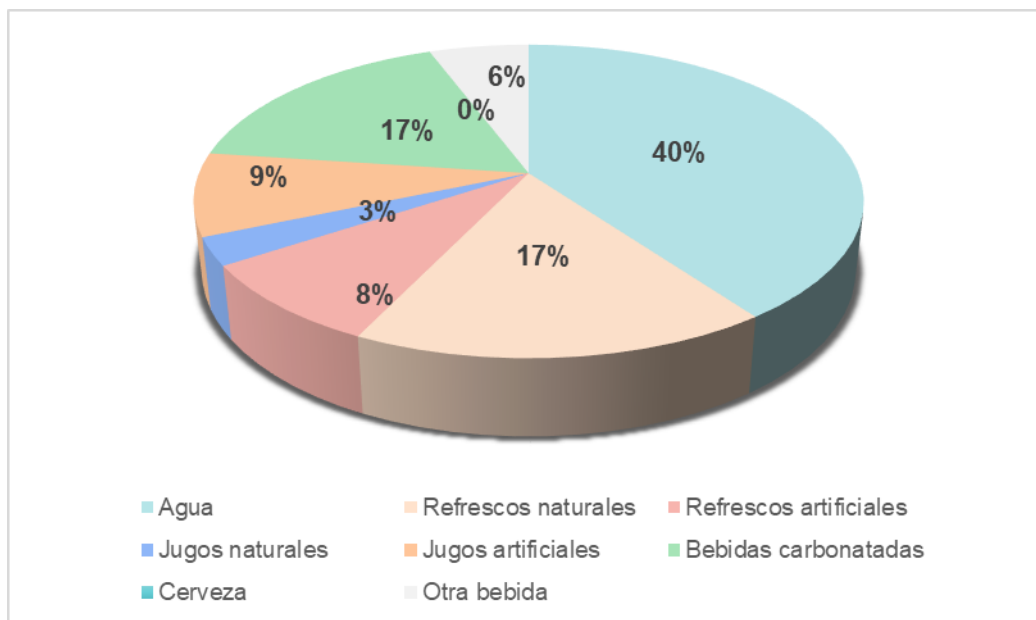
Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

Durante la pandemia COVID-19 el 43% de los estudiantes tuvieron un consumo de agua de 4 a 8 vasos al día, el 40% más de 8 vasos al día y un 17% menos de 4 vasos al día. Por lo que se pudo observar que los estudiantes trataron de mantenerse hidratados y cumplir con la recomendación diaria de 8 vasos al día como mínimo para contribuir a las múltiples funciones en el organismo.

Gráfico No. 5

Bebidas consumidas por los estudiantes cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición durante la pandemia COVID-19, para acompañar las comidas.



Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

La bebida que con mayor frecuencia consumieron los estudiantes durante la pandemia COVID-19 fue el agua, consecutivamente los refrescos naturales 6% y bebidas carbonatadas con un 17%, jugos artificiales 9%, otras bebidas como el café y un menor porcentaje de 3% los jugos naturales. Tomando en cuenta los datos anteriores se puede observar que a pesar de cumplir con la recomendación del consumo de agua diariamente, también los estudiantes consumieron con mucha frecuencia las bebidas carbonatadas, jugos artificiales los cuales contienen elevadas cantidades de azúcar, además de poseer aditivos y micronutrientes sintéticos.

Tabla No.4

Consumo diario de los grupos de alimentos que consumieron los estudiantes cuarto y quinto año durante la pandemia COVID-19.

Grupos de alimentos	Consumo diario (%)	Consumo semanal (%)	Consumo mensual (%)
Carbohidratos	97.1	2.9	---
Grasas	80.0	17.0	3.0
Proteínas	74.0	20.0	6.0
Vegetales	57.0	34.0	9.0
Frutas	48.0	43.0	9.0

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

En la tabla anterior se puede observar que, de acuerdo con el consumo diario, el grupo de alimentos que más consumieron los estudiantes fueron los carbohidratos en un 97.1%, seguido de las grasas, posteriormente las proteínas y vegetales y en un consumo bien mínimo las frutas en un 48%. Además, el mayor porcentaje para el consumo semanal es de un 34% en el grupo de vegetales los cuales deberían consumirse diariamente y solo un 9% consumió fruta de forma mensual. Es decir, que la mayoría de los estudiantes de nutrición durante la pandemia de COVID-19 no lograron realizar una alimentación balanceada ya que no cumplieron con el plato saludable que incluye todo el grupo de los alimentos.

Tabla No.5

Dietas consumidas por los estudiantes cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición durante la pandemia COVID-19

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Dieta balanceada	15	43%
Dieta hipercalórica	11	31%
Dieta hipocalórica	5	15%
Dieta hipoproteica	--	--
Dieta hiperproteica	--	--
Dieta alta en grasa	--	--
Dieta alta en carbohidratos	4	11%
Otro tipo de dieta	--	--
TOTAL	35	100%

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

La dieta que más consumieron los estudiantes de la Carrera de Nutrición fue una alimentación balanceada en un 43%, una dieta hipercalórica en un 31% y las dietas que menos consumieron fueron la dieta alta en carbohidratos y dieta hipocalórica. Por lo que se puede determinar que un 43% de los estudiantes a pesar de las complicaciones que se presentaron en la pandemia COVID-19 para obtener los alimentos, lograron tener una alimentación balanceada, no así, un 31% que consumieron alimentos con alto contenido de calorías y bajo contenido nutricional, aumentando la probabilidad de tener un sobrepeso u obesidad.

Tabla No.6

Factores económicos que afectaron la alimentación de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Reducción ingresos familiares	15	43%
No me entregaron el subsidio de los \$300 que brindo el Gobierno	8	23%
Otros: Alza de precios en los alimentos	7	20%
Desempleo	5	14%
No me entregaron Paquete PES del Gobierno	0	0%
Total	35	100%

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

El factor económico que más afecto a los estudiantes para tener una alimentación adecuada de la Carrera de Nutrición fue la reducción de los ingresos familiares en un 43%, seguido de un 23% que no recibió el subsidio de los \$300 que brindo el Gobierno, y en un menor porcentaje el desempleo con un 14%. Estos factores conllevaron a los estudiantes a optar conductas alimentarias inadecuadas, ya que no contaban con la cantidad de dinero necesaria para comprar los alimentos adecuados y así poder tener conductas saludables.

Tabla No.7

Factores sociales que afectaron la alimentación de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Disponibilidad de alimentos	11	31%
Confinamiento	11	31%
Acceso físico a los alimentos	10	29%
Otros	3	9%
TOTAL	35	100%

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

Entre los factores sociales que más afectaron a los estudiantes de la Carrera de Nutrición fueron la disponibilidad de alimentos en 31% al igual que el confinamiento en un 31%, continuando con el acceso físico a los alimentos en un 29% y un 9% manifestaron otros factores como: la falta de convivencia con amigos y familiares. En relación con los datos representados en esta tabla y los recolectados en la presente investigación se pudo observar que como parte de los hábitos alimentarios que los estudiantes practicaron en el tiempo de la pandemia COVID-19, pudieron estar relacionados a estos factores sociales y que contribuyeron a hábitos alimentarios inadecuados en las comidas diarias.

Tabla No.8

Factores psicológicos que afectaron la alimentación de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ansiedad	10	29%
Estrés	8	23%
Miedo	1	3%
Violencia	1	3%
Otros: depresión	2	5%
TOTAL	35	100%

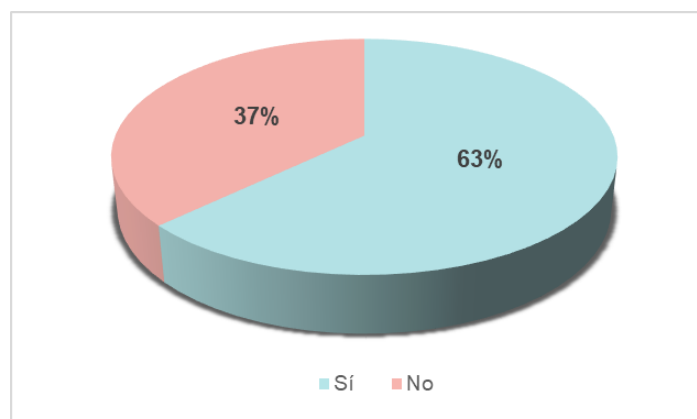
Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Análisis:

Los factores psicológicos que en su mayoría afectaron a los estudiantes de la Carrera de Nutrición fueron: la ansiedad y estrés, los cuales se pudieron atribuir al ambiente de tensión que se vivió en la pandemia a causa del virus COVID-19 y una minoría expresaron haber sido afectados por el miedo en un 3% y la violencia el 3%. Dichos resultados podrían correlacionarse con los otros resultados en donde expresaron un aumento de porciones de alimentos en los tiempos de comida en un 20%, así como, aumentos de postres en un 20% interfiriendo en el cumplimiento de una alimentación balanceada, ya que estos estados psicológicos tienen influencia en la alimentación.

Gráfico No.6

Estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición afectados en la alimentación durante la pandemia COVID-19.



Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Tabla No.9

Consecuencias en la alimentación de los estudiantes durante la pandemia COVID-19

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aumento de peso, aumento en la ingesta diaria de alimentos, calorías y desbalance en la alimentación.	7	32%
Aumento en el consumo de carbohidratos, grasa y alimentos ricos en sodio.	6	27%
Poco consumo de Frutas	4	18%
Disminución de peso	3	14%
Poca variedad de alimentos para consumo por limitado acceso, disminución en el consumo de alimentos.	2	9%
TOTAL	22	100%

Fuente: Entrevista a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador.

Analisis:

La mayoría de los estudiantes dijeron que su alimentación se vio afectada durante la pandemia Covid-19, ya que el 32% manifestó que como consecuencia tuvieron un aumento de peso, aumento en la ingesta diaria de alimentos, calorías y desbalance en la alimentación, seguido de un 27% que expresó haber aumentado el consumo de carbohidratos, grasa y alimentos ricos en sodio y una minoría del 9% dijo haber tenido poca variedad de alimentos para consumo por el limitado acceso y disminución en el consumo de alimentos. Es decir, que más del 50% de la población del presente estudio fueron afectados en su alimentación por las diversas situaciones que se presentaron en la pandemia a causa del virus COVID-19, y menos del 40% de la población no modificó su alimentación durante la pandemia COVID-19.

4.2. Discusión

Najarro (2008) define el estado nutricional como la condición de salud que se obtiene como consecuencia de la satisfacción o no satisfacción de las necesidades alimentarias y la OMS define el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos y este puede clasificarse de la siguiente manera: por debajo de 18.5 bajo peso, 18.5-24.9 peso normal, 25.0-29.9 sobrepeso, 30-34.9 Obesidad I, 35.0-39.9 Obesidad II, por encima de 40 obesidad III. Sin embargo, en los resultados obtenidos en este estudio se pudo evidenciar que los estudiantes en su mayoría presentaron estados nutricionales normales, seguido de sobrepeso, demostrando que los estudiantes en su mayoría cumplían la satisfacción de las necesidades nutricionales para mantener un peso normal y otro porcentaje no cumplía con la satisfacción de las necesidades alimentarias obteniendo estados nutricionales fuera de los límites normales.

De acuerdo con la Guía alimentaria para las familias salvadoreñas una alimentación variada y balanceada es “la alimentación que contiene todos los grupos de alimentos y en cantidades necesarias para cumplir con las recomendaciones nutricionales de la población, para mantener un buen peso y evitar apareamiento de enfermedades crónicas” y a su vez recomienda el consumo mínimo de 3 porciones de verduras y 2 porciones de fruta fresca al día, Sin embargo se logró evidenciar por medio de los resultados obtenidos que a pesar que los entrevistados objetos del estudio ya estaban en un nivel superior y dominan el termino de dieta balanceada, los resultados establecen que no lograron realizar una dieta balanceada, ya que, los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios inadecuados como: el aumento en el consumo de alimentos fritos y con alto contenido de grasa y productos procesados, siendo sus comidas más frecuentes la comida rápida, pupusas y postres.

Los grupos de alimentos que más consumieron los estudiantes diariamente fueron: los carbohidratos, grasas y proteínas y menor frecuencia frutas un 48% y vegetales 57%, lo cual contrasta con la teoría con la definición de alimentación balanceada definida en la guía y evidencia que la mayoría de los estudiantes no practicaron una alimentación balanceada,

sino una dieta hipercalórica, la cual se define según los lineamientos técnicos para la prescripción de dietas en hospitales de la RIISS del Ministerio de Salud de El Salvador una dieta hipercalórica se caracteriza en ser alta en kilocalorías en relación con el valor calórico de una dieta normal y al aumento de porciones de comida. Además, omitieron tiempo de comida como el desayuno y la cena por dormir más y problemas gastrointestinales respectivamente, esto hace notar los inadecuados hábitos alimentarios que tuvieron los estudiantes conllevándolos a una alimentación poco balanceada durante la pandemia a pesar de ser futuros profesionales de la nutrición.

También otro resultado que muestra cierta contrariedad son los resultados de los factores económicos, porque los estudiantes se vieron afectados en cuanto a la reducción de los ingresos familiares en un 43%, ya que no contaban con los recursos económicos suficientes para la compra de alimentos adecuados; al igual que según otro estudio realizado en México a través de una encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 Covid-19, las medidas que se tomaron tuvieron un impacto negativo en los ingresos de los hogares ya que en un 47% se reportaron reducciones en el gasto en alimentos durante el confinamiento.

Sin embargo, los estudiantes a pesar de la reducción económica si tuvieron acceso a la compra de comida rápida dejando de lado la práctica de buenos hábitos alimentarios y que a su vez podría también relacionarse con los factores sociales que los estudiantes en este estudio refirieron verse afectados por la disponibilidad de alimentos en 31% al igual que el confinamiento en un 31%. Además, los factores psicológicos que afectaron la alimentación de los estudiantes fueron la ansiedad principalmente, seguido por el estrés, esto también se pudo observar en un estudio en Brasil ya que su principal causa de ansiedad fueron las estadísticas de la enfermedad. Según la Revista científica Alerta Del Instituto Nacional De Salud, A partir del 16 de junio, la población comenzó a circular con ciertas restricciones y con la recomendación de implementar medidas de bioseguridad como el distanciamiento físico

Con respecto al consumo de agua la Guía alimentaria para las familias salvadoreñas establece consumir por lo menos de 6 a 8 vasos de agua al día, ya que todas las reacciones

químicas del organismo humano se producen en medios acuosos y los estudiantes en su mayoría bebieron entre 4 a 8 vasos al día o más, manteniéndose hidratados y cumpliendo con la recomendación. Sin embargo, los estudiantes también consumieron bebidas carbonatadas y jugos artificiales los cuales como se mencionó anteriormente deben evitarse, según la Guía alimentaria para las familias salvadoreñas el contenido calórico es mayor que la que el organismo requiere y las vitaminas y minerales están ausentes debido a que estas se encuentran en los alimentos frescos y naturales, a diferencia de estas bebidas que su mayor porcentaje es el contenido de azúcar además de los aditivos que contienen y que afectan la salud y a su vez el estado nutricional.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones

- 👤 En el presente estudio se ha evidenciado que la mayoría de los estudiantes de la Carrera de nutrición de cuarto y quinto año, si tuvieron cambios en la alimentación, por lo que estos fueron inadecuados al no tener una dieta una variada y saludable, también tuvieron un aumento en la ingesta diaria de alimentos y por las diversas situaciones que se presentaron en la pandemia a causa del virus COVID-19.
- 👤 Los hábitos alimentarios en los estudiantes de la carrera de nutrición fueron afectados por el consumo de frutas y vegetales respecto a su ingesta diaria la cual disminuyo, la dieta fue alta en contenido en grasa, sodio y calorías, aumentando el riesgo de modificar su estado nutricional y presentar sobrepeso, obesidad, habiendo así un contraste porque la mayoría de estudiantes expreso que mantuvieron peso normal, sin embargo el consumo de bebidas estuvo acorde a los vasos de agua recomendados en la guía alimentaria, pero también consumieron bebidas carbonatadas lo cual aporta elevadas cantidades de azúcar al organismo aumentando el riesgo de desarrollar diabetes .
- 👤 Se concluye que el tipo de dieta que mantuvieron los estudiantes durante la pandemia Covid-19 no fue una dieta balanceada, sin embargo ellos conocían dicho concepto y no lograron realizar hábitos alimentarios saludables, como lo han expresado, sino que fue dieta hipercalórica, ya que no contiene todos los grupos de alimentos y en cantidades necesarias para cumplir con las recomendaciones nutricionales pero esto pudo haberse afectado por las diversas circunstancias que experimentaron durante la pandemia, aumentando así el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

- Se identificó que los hábitos alimentarios se vieron afectados por los diferentes factores, como lo fue el económico al expresar que no contaban con el recurso monetario suficiente para comprar alimentos de gran valor nutricional, sin embargo refirieron que si podían comprar comida rápida lo que genera también un desbalance en este aspecto, como se conoce que la comida rápida no es tan accesible económicamente, el factor social les afecto a mantener buenos hábitos alimentarios porque al permanecer en confinamiento no tenían acceso físico a los alimentos como de costumbre, también el factor psicológico les afecto a los estudiantes al referir que experimentaron ansiedad y estrés lo cual pudo en una manera influir en su aumento de consumo de porciones alimentarias poco saludables afectando su alimentación.

5.1. Recomendaciones:

Para contribuir a la nutrición y salud de la población en estudio de la presente investigación se realizan las siguientes recomendaciones:

Al Estado:

- Fortalecer campañas de nutrición enfocadas en la alimentación en tiempo de emergencia y a su vez crear programas contingenciales para el abastecimiento de alimentos de adecuada cantidad y calidad, accesibilidad para un estado de pandemia para evitar consumir comida de poco valor nutricional como lo es la comida rápida, y así tener a disposición, por ejemplo: frutas, verduras, pescado, entre otros alimentos de alto valor nutricional, y así también tener una base que responda a las necesidades nutricionales de los salvadoreños, para que con una pandemia o una futura situación tanto como los estudiantes de nutrición como la población en general puedan tener una alimentación balanceada.

A la Universidad de El Salvador:

- 👤 Con la ayuda de la carrera de Ciencias Agronómicas crear programas de cultivo caseros novedosos como por ejemplo vegetales, frutas, legumbres, maíz, plantas alimenticias, etc. para mantener alimentación de calidad y así a la vez mantener una buena salud mental, ya que está comprobado que el mantenerse activo en algo productivo reduce situaciones de estrés y ansiedad, siendo aún más en tiempos difíciles como lo fue la pandemia.

A la Carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador:

- 👤 Revisar los programas de estudio y fortalecer las áreas relacionadas a las competencias sobre la aplicación de la nutrición en tiempos de emergencia nacional.
- 👤 Que se fortalezca la curricula en cuanto a cómo hacer con pocos alimentos de primera necesidad y accesibles a mantener una dieta saludable.
- 👤 Crear programas para practicar como estudiantes de carrera de nutrición para que ellos mismos puedan fortalecerse en hacer recetarios prácticos con alimentos accesibles para comer saludable en estos tiempos de pandemia.

A los estudiantes de la carrera de Nutrición de la Universidad de El Salvador:

- 👤 Poner en prácticas los conocimientos adquiridos en el área de nutrición en tiempos de emergencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Academia Española de Nutrición y Dietética. (2020). *Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19*. <https://www.fen.org.es/storage/app/uploads/p>
2. Las emergencias y crisis prolongadas generan un acceso limitado a la alimentación y otros servicios básicos, para evitar la inseguridad alimentaria existen herramientas valoran el impacto de los shocks en los hogares y las comunidades. (Programa Mundial de Alimentos, 2009, pp.5-6)
3. Un confinamiento domiciliario relacionado con una pandemia puede calificarse como un evento estresante que afecta a los patrones de alimentación. Diversas investigaciones han evidenciado cómo muchos individuos han manifestado efectos psicológicos y problemas para adaptarse al nuevo estilo de vida de la cuarentena derivados del hastío y la recepción continua de información sobre la COVID-19 a través de los medios de comunicación.
4. Las emergencias y crisis prolongadas generan un acceso limitado a la alimentación y otros servicios básicos, para evitar la inseguridad alimentaria existen herramientas valoran el impacto de los shocks en los hogares y las comunidades. (Programa Mundial de Alimentos, 2009, pp.5-6)
5. Un confinamiento domiciliario relacionado con una pandemia puede calificarse como un evento estresante que afecta a los patrones de alimentación. Diversas investigaciones han evidenciado cómo muchos individuos han manifestado efectos psicológicos y problemas para adaptarse al nuevo estilo de vida de la cuarentena derivados del hastío y la recepción continua de información sobre la COVID-19 a través de los medios de comunicación.
6. <public/5f7/f19/1db/5f7f191db11fe574350812.pdf>
7. Asamblea Legislativa Republica de El Salvador. (1983). *Constitución de la Republica de El Salvador*.

- https://www.asamblea.gob.sv/sites/default/files/documents/decretos/171117_072857074_archivo_documento_legislativo.pdf
8. Błaszczuk, et al., (2020). Nutrition Behaviors in Polish Adults before and during COVID-19 Lockdown. *Nutrients*, 12(10), 3084. <https://doi.org/10.3390/nu12103084>
 9. Carbajal A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
 10. Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2018). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. <https://w5.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2018/11/POLITICA-NACIONAL-DE-SEGURIDAD-ALIMENTARIA-Y-NUTRICIONAL-2018-2028.pdf>
 11. Di Renzo, et al., (2020). Hábitos alimentarios y cambios en el estilo de vida durante el confinamiento por la COVID-19: una encuesta italiana, *Journal of Translational Medicine* 18 (1). <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
 12. Fundación Española de Nutrición. (2014). *Hábitos alimentarios*. <https://www.fen.org.es/blog/habitosalimentarios/#:~:text=Publicado%20el%201%20octubre%2C%202014%20por%20fen2014%20Los,en%20respuesta%20a%20unas%20influencias%20sociales%20y%20culturales>
 13. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. (2020). *Recomendaciones para la alimentación saludable de poblaciones vulnerables al COVID-19*. <https://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-incap/471-recomendaciones-para-la-alimentacion-saludable-de-poblaciones-vulnerables-al-covid-19-1/file>
 14. Laguna y Claudio. (2004). *Diccionario de nutrición y dietoterapia*. MCGRAW-HILL
 15. López, J., & Domínguez, R. (2021). Medidas de contingencia ante el COVID-19 en El Salvador. *Alerta, Revista científica Del Instituto Nacional De Salud*, 4(1), 78–79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v4i1.10762>
 16. Mahan et al. (2013). *Krause Dietoterapia*. Elsevier.
 17. Mercadente, et al., (2022). Alimentación, estilo de vida y distanciamiento social: un estudio en el sureste brasilero durante la pandemia de COVID-19. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v20i1.49840>

18. Ministerio de Salud. (2012). *Guías Alimentarias para la Familia Salvadoreña*.
<https://www.fao.org/3/as867s/as867s.pdf>
19. Ministerio de Salud. (2014). *Lineamientos Técnicos para la prescripción de dietas en hospitales de la RIISS*. <https://asp.salud.gob.sv/regulación/lineamientos.aps>
20. Naciones Unidas México. (2020). Acerca del virus.
<https://coronavirus.onu.org.mx/coronavirus/acerca-del-virus>
21. Naciones Unidas para el Desarrollo. (2020). *Respuesta del PNUD El Salvador ante el COVID-19*. <https://www.undp.org/es/el-salvador/publications/respuesta-del-pnud-el-salvador-ante-el-covid-19>
22. Najarro, B. (2008). *Manual dietoterapéutico para hospitales*.
23. Organización Panamericana de la Salud. (2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>.
24. Organización Mundial de la Salud. (2023). *Información básica sobre la COVID-19*.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>.
25. Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Coronavirus*.
<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>.
26. Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Enfermedad por el Coronavirus*.
<https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19#:~:text=La%20caracterizaci%C3%B3n%20de%20pandemia%20significa,un%20gran%20n%C3%BAmero%20de%20personas>.
27. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2011). *Conceptos básicos*. www.fao.org/in-action/pesa-centroamericana/temas/conceptos-basicos/es/
28. Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Declaración conjunta sobre nutrición en el contexto de la pandemia de COVID-19 América Latina y el Caribe febrero de 2021*. <https://www.paho.org/es/documentos/declaracion-conjunta-sobre-nutricion-contexto-pandemia-covid-19-america-latina-caribe>
29. Organización Panamericana de la Salud. *Seguridad Alimentaria durante la pandemia*.

www.paho.org/en/search/r?keys=seguridad+alimentaria+y+medios+de+subsistencia#gsc.tab=0&gsc.q=seguridad%20alimentaria%20y%20medios%20de%20subsistencia

30. Rodríguez, et al., (2021). Inseguridad alimentaria y percepción de cambios en la alimentación en hogares mexicanos durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. *Salud Publica De Mexico*, 63(6, Nov-Dic), 763-772. <https://doi.org/10.21149/12790>
31. Sánchez, C. (27 de enero de 2020). *Citar Libro – Referencia Bibliográfica* Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/referencias/citar-libro/>
32. Sánchez, C. (19 de febrero de 2020). *Citar Leyes y Documentos Legales – Referencia Bibliográfica*. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/referencias/citar-leyes-documentos-legales/>
33. Sánchez, C. (08 de febrero de 2019). *Citas con menos de 40 palabras*. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/citas/citas-con-menos-de-40-palabras/>
34. Sánchez, C. (08 de febrero de 2019). *Citas con más de 40 palabras*. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/citas/citas-con-mas-de-40-palabras/>
35. Sánchez, C. (03 de abril de 2019). *Referencia APA sin fecha*. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/referencias/referencia-apa-sin-fecha/>

ANEXOS.

Anexo No. 1. Consentimiento Informado.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN CON LA PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, MARZO A SEPTIEMBRE 2020-2023.

Investigadoras: Andrea Alicia Flores Juárez, Claudia Roxana Calderón Morales

Se me ha informado del objetivo del trabajo de investigación que es: Describir cambios en la alimentación con el surgimiento de la pandemia COVID-19 en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador en el año 2020 y marzo a septiembre 2023.

Este estudio es de carácter anónimo y de uso confidencial, se codificará la entrevista para mantener la confiabilidad de los datos.

Si está de acuerdo en participar favor completar lo siguiente:

Fecha: _____

Nombre: _____

No. DUI: _____

Firma: _____

Gracias por participar

Anexo. No. 2. Guía de entrevista.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
MAESTRIA ESCUELA DE POSGRADO
EN SALUD PUBLICA



Guía de Entrevista dirigida a estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de
Nutrición.

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN CON LA PANDEMIA COVID-19 EN
ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE
LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, MARZO A SEPTIEMBRE 2020-2023.

Investigadoras: Andrea Alicia Flores Juárez, Claudia Roxana Calderón Morales

Objetivo: Recolectar la información para describir los cambios en la alimentación con el surgimiento de la pandemia COVID-19 en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador en el año 2020 y marzo a septiembre 2023.

1. ¿Cuál fue su estado nutricional durante la pandemia COVID-19? Marque con una X.

Bajo peso	
Normal	
Sobrepeso	
Obesidad	
Obesidad mórbida	

2. **¿Considera usted que durante la pandemia COVID-19 realizó algún cambio en su alimentación?**

Sí No

Si su respuesta anterior fue si, escriba ¿cuál fue el cambio principal que realizó en su alimentación?

3. **¿Hubo alguna ocasión durante la pandemia COVID-19 en la que usted omitiera algún tiempo de comida? Marque con una X.**

Si No

Si su respuesta anterior fue sí, especifique que tiempo omitía y la razón por la cual no realiza dicho tiempo.

4. **Escriba a continuación cinco alimentos que usted consumía con más frecuencia durante la pandemia COVID – 19.**

5. **¿Cuántos vasos de agua consumía usted al día, durante la pandemia COVID-19? Marque con una X.**

Menos de 4 vasos al día	<input type="checkbox"/>
4 a 8 vasos al día	<input type="checkbox"/>
Más de 8 vasos al día	<input type="checkbox"/>

6. ¿Qué bebida consumía usted con más frecuencia para acompañar las comidas?
 Marque con una X.

Agua

Refrescos naturales

Refrescos artificiales

Jugos naturales

Jugos artificiales

Bebidas carbonatadas

Cerveza

Otra bebida (especifique) _____

7. ¿Cuál fue la frecuencia con la que usted consumió los siguientes grupos de alimentos durante la pandemia COVID 19? Marque con una X.

Grupo de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo Mensual
Carbohidratos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proteínas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿Qué tipo de dieta considera usted que consumió durante la pandemia COVID-19?
 Marque con una X.

Dieta balanceada

Dieta hipercalórica

Dieta hipocalórica

Dieta hipoproteica

Dieta hiperproteica

Dieta alta en grasa

Dieta alta en carbohidratos

Otro tipo de dieta (Especifique) _____

9. ¿Qué factores económicos le afectaron su alimentación durante la pandemia COVID-19? Marque con una X, puede seleccionar más de una opción.

Desempleo

Reducción ingresos familiares

No me entregaron Paquete PES del Gobierno

No me entregaron el subsidio de los \$300 que brinda el Gobierno

Otros (Especifique) _____

10. ¿Qué factores sociales le afectaron su alimentación durante la pandemia COVID-19? Marque con una X, puede seleccionar más de una opción.

Disponibilidad de alimentos

Acceso físico a los alimentos

Confinamiento

Otros (Especifique) _____

11. ¿Qué factores psicológicos le afectaron su alimentación durante la pandemia COVID-19? Marque con una X, puedes seleccionar más de una opción.

Miedo

Ansiedad

Estrés

Violencia

Otros (Especifique) _____

12. ¿Considera usted que su alimentación se vio afectada durante la Pandemia COVID-19?

Sí **No**

Si su respuesta anterior fue sí, especifique que cual fue el efecto que tuvo en su alimentación

Gracias por participar