



# Análisis preliminar sobre hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida en población adulta mexicana durante la pandemia por COVID-19



Huerta Oros, Joselina (a\*), Escalante Aburto, Anayansi (a, b), Villarreal Arce, Ma. Elena (a), Márquez González, Gael Antonio (a), Ávalos Torres, Katya Lizbeth (a)  
a. Universidad de Monterrey. Monterrey, Nuevo León, México. Dirección: Av. Ignacio Morones Prieto 4500 Pte. Col. Jesús M. Garza, San Pedro Garza García, Nuevo León, México.  
b. Tecnológico de Monterrey, The Institute for Obesity Research, Eugenio Garza Sada 2501, 64849, Monterrey, Nuevo León, México.

\*Autor de correspondencia: joselina.huerta@udem.edu

## Introducción

La pandemia por COVID-19, provocó repercusiones en distintos ámbitos: emocional, actividad física y alimentario, en la población mexicana. La ENSANUT 2020-COVID-19, reportó una disminución del consumo de frutas y verduras, el 20.1% (20-69 años) reportó un consumo de bebidas alcohólicas y el 61.7% disminuyó la actividad física (AF). Sin embargo, es necesario analizar con precisión aquellas variables que pueden afectar a mediano y largo plazo la salud de los mexicanos, como segunda etapa proponer estrategias para disminuir el riesgo a la salud.<sup>1</sup>

## Objetivo

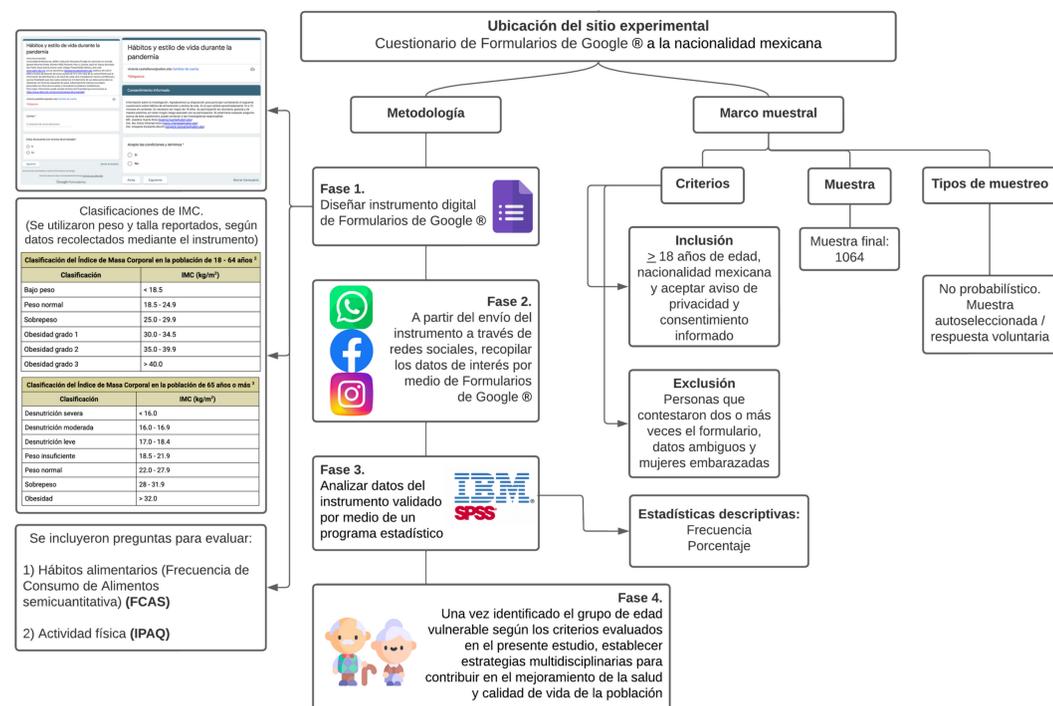
Analizar los hábitos alimentarios, estado nutricional y actividad física en población adulta mexicana durante la pandemia por COVID-19.

## Resultados



## Metodología

Tipo de estudio: descriptivo, observacional, transversal.



## Conclusiones

La población estudiada demostró practicar hábitos alimentarios aceptables según los criterios descritos por la OMS; la población tiene hábitos aceptables concerniente al consumo de refrescos de cola y light; un consumo de frutas y verduras aceptable. Se evidenció una escasa dedicación a actividades no sedentarias, la población no cumplió con los criterios de físicamente activos: ≥300 minutos de AF moderada-vigorosa/semana (OMS); se debe incrementar la actividad física intensa en el grupo de edad de adultos mayores, comenzar con realizar campañas de actividad física en casa, y fomentar en etapas tempranas de la vida la AF. El diagnóstico de IMC no se relacionó con la AF. Se recomienda evaluar el porcentaje de masa muscular, masa grasa e índice cintura-cadera en la población y obtener una muestra representativa del país.

## Mensaje clave

Fomentar un abordaje integral por parte del personal del área de la salud a sus pacientes; así como, un manejo interdisciplinario donde se atiendan las necesidades de las esferas que comprende el modelo biopsicosocial, con especial enfoque en el grupo más vulnerable encontrado en esta investigación: los adultos mayores.

## Financiamiento: No aplica. Declaración de conflicto de interés:

Los autores declaran que no presentan ninguna situación de conflicto de interés real, potencial o evidente, en relación con la ejecución de este proyecto.

## Referencias

- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. [Internet]. 1.ª ed. Cuernavaca, Morelos, México; 2021. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
- Malnutrición. Organización Mundial de la Salud. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Palafox López ME, Ledesma Solano J Ángel. Manual de fórmulas y tablas para la intervención nutricional. 3.ª ed. Álvaro Obregón, México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores; 2015.