



Como cambió la alimentación de los mexicanos en la pandemia por SARS-Cov- 2

Alumna: María Fernanda García Díaz

Licenciatura en nutrición

8vo. cuatrimestre

Asesor: Daniela Rodríguez

Comitán, Chiapas. Invierno 2021

1. Planteamiento del problema

El 11 de marzo del 2020 la OMS clasificó como pandemia el brote de COVID-19 ocasionado por el virus SAR-Cov-2, en México y a nivel mundial se vive un confinamiento que ha cambiado radicalmente el estilo de vida y los hábitos de la población. El COVID es una enfermedad contagiosa que puede ser asintomática, pero mortal en la población de riesgo, su principal forma de propagación es a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. El epicentro de la pandemia inició Wuhan (China) en diciembre de 2019, México inicio los contagios y el confinamiento meses después y logró conocer datos como, el periodo de la enfermedad, población vulnerable, prevención.

Tener una alimentación adecuada es fundamental, y su importancia aumenta cuando el cuerpo necesita defenderse de agentes extraños, es importante llevar una dieta balanceada y nutritiva durante la curva más alta de contagios y también durante todas las fases de la pandemia.

México al ocupar el segundo lugar a nivel mundial de obesidad tiene un alto consumo de alimentos ultraprocesados, grasas, azúcares y sal. El temor de la población a salir de su hogar para no contraer el virus o la falta de proveedores por la misma situación, puede dificultar que tengan acceso a productos frescos y nutritivos para consumir.

La población en mayor riesgo con síntomas que pueden llegar a ser mortales son las personas mayores, personas con afecciones cardíacas o pulmonares, con sistema inmunitario debilitado o diabetes, la mayoría de estas afecciones derivadas del sobrepeso y obesidad.

Aún con la desaceleración de comercio, las empresas y organizaciones implementaron las medidas sanitarias necesarias por el Gobierno de México, esto conllevó a que la población mexicana efectuara sus labores desde

casa, teniendo más tiempo para la elaboración de los alimentos que ingieren pero también la compra de productos procesados y aunado el factor psicológico de depresión por el confinamiento, aumento el consumo de alimentos durante el día, entre comidas y desajustes horarios.

Las serias consecuencias de tener un alto índice de obesidad y sobrepeso en el país, aumentan con los malos hábitos que se han adquirido durante el confinamiento, es necesario brindar información masiva de los beneficios de hacer ejercicio, tener buenos hábitos de alimentación e higiene del sueño, es posible realizarlo en familia y con buena organización se puede llevar una vida saludable y una alimentación nutritiva práctica y sustentable para la familia mexicana.

1.1 Preguntas de investigación

- a. ¿Han aumentado los malos hábitos alimenticios y consumo de productos ultraprocesados en los mexicanos durante el confinamiento?
- b. ¿cómo la depresión y la ansiedad influye en el consumo de alimentos?
- c. ¿ha influido la economía al consumo de alimentos procesados?
- d. ¿cuál es la importancia de la higiene del sueño en la nutrición?
- e. ¿cuáles son los beneficios de una dieta sana y variada contra el SAR-Cov-2?

1.4 Hipótesis

Para tener una dieta saludable es necesario complementarla con hábitos que ayuden a la bioquímica correcta del cuerpo, es decir higiene del sueño y estabilidad emocional.

Durante el confinamiento mundial producido por el COVID-19, los mexicanos han disminuido los buenos hábitos, aumentando el índice de sobrepeso y obesidad del país. Esto se ha derivado de factores sociales, psicológicos y económicos.

Los factores sociales han sido el temor de contagiarse o contagiar a algún miembro de la familia realizando compras de pánico para no salir muchas ocasiones del hogar, adquiriendo principalmente alimentos ultraprocesados con altos valores calóricos, de azúcares y grasas ya que también son los menos perecederos.

Los factores psicológicos producidos por el estrés, depresión y ansiedad aumentan el consumo de productos y alimentos entre comidas, a demás de desajustes horarios del sueño que provocan consumo de comidas en horarios no adecuados.

Los factores económicos en el país han sido muy marcados con el desempleo de miles de mexicanos que han reducido el presupuesto para los alimentos del hogar.

Sin embargo es posible complementar una estrategia para reducir estos malos hábitos y frenar el índice de obesidad que incrementa, dando la información correcta y los beneficios de la alimentación integral en las familias mexicanas que se encuentran en confinamiento y continuará por un largo período.