



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.

La población debe tener en cuenta los beneficios que aporta una dieta adecuada para tener un sano sistema inmunológico que puede ser vital si se contrae el SAR-COV-2 ya que las personas obesas o con sobrepeso son la población en riesgo, más propensas a secuelas post recuperación o incluso mortalidad.

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?

1.2 Objetivos

1.2.1 General

El objetivo general de esta tesis es demostrar si los hábitos alimenticios y la vida sedentaria ha aumentado o disminuido durante la contingencia mundial, para poder implementar más información como nutriólogos sobre las estrategias que se pueden aplicar para reducir el sobrepeso y la obesidad que tienen consecuencias graves como el síndrome metabólico, problemas cardiovasculares, diabetes, etcétera y aunado a esto es la población más vulnerable de nuestro país ante este nuevo virus, por eso se quiere crear conciencia de las consecuencias.

1.2.2 Específicos

Saber si ha aumentado el porcentaje de obesidad y sobrepeso en nuestro país en el confinamiento que actualmente se vive.

Conocer los alimentos más consumidos en la nueva normalidad, y si la población prefiere los ultraprocesados y menos perecederos.

Conocer los factores psicológicos, económicos y sociales que viven las familias mexicanas.

Conocer si la contingencia ha afectado el ciclo de sueño y por lo tanto los patrones alimenticios que se tenían.

1.3 Justificación

Esta investigación se enfocará a estudiar como ha cambiado la alimentación y los hábitos alimenticios de los mexicanos durante la contingencia mundial producida por el SAR-COV-2, ya que debido al confinamiento se vive una nueva normalidad en la que es necesario adaptarse en muchos sectores como el económico, psicológico, social y se deben mantener buenos hábitos que permitan tener una vida plena y sana.

Esta investigación se realiza porque México es uno de los primeros países con obesidad y sobrepeso en el mundo, con esto también se sabe que millones de Mexicanos viven con enfermedades derivadas de estas afecciones, el COVID es una enfermedad respiratoria en donde en los casos más graves tienen dificultades para respirar o falta de aire en sus pulmones y afecta a todas las personas, pero corren más riesgo las personas mayores, embarazadas o con sobrepeso/obesidad.

El riesgo relativo de enfermedad crítica de COVID-19 aumentó en un 44% para las personas con sobrepeso y casi se duplicó para las personas con obesidad en el estudio de grupos.

Las posibilidades de morir por COVID-19 aumentaron con la gravedad de la obesidad, desde un riesgo 27% mayor en la primera categoría de obesidad según el índice de masa corporal (IMC: 30-34.9) a más del doble del riesgo en la categoría más obesa.

En 2016, más de 1,900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, es decir, toda esta población se encuentra vulnerable en nuestro país, sumando las personas que debido al confinamiento han aumentado su IMC y haciendo crecer esta cifra.

La letalidad de este virus mantiene a México dentro de los tres primeros, pero no solo esta cifra es preocupante, también la de personas con secuelas graves después de recuperarse del virus

Múltiples mecanismos podrían explicar la relación entre obesidad y COVID-19, entre ellos la enzima convertidora de angiotensina-2 (ACE-2), es decir, la transmembrana que el SARS-CoV-2 usa para la entrada celular, y que existe en grandes cantidades en personas con obesidad.

La obesidad también puede alterar las respuestas inmunes, como se ha demostrado con el virus de la influenza, lo que lleva a una defensa debilitada del huésped y una mayor probabilidad de una tormenta de citoquinas con COVID-19. Finalmente, la obesidad disminuye la función pulmonar a través de una mayor resistencia en las vías respiratorias y una mayor dificultad para expandir los pulmones. Cuando los pacientes con obesidad necesitan ser ingresados en unidades de cuidados intensivos, es un desafío mejorar sus niveles de saturación de oxígeno y ventilarlos.

El presente trabajo permitirá mostrar los cambios que han sucedido en nuestro país y como se ha adaptado la población a los insumos alimenticios así como los hábitos.

La industria alimentaria comparte la pandemia de obesidad y también la gravedad de la enfermedad de COVID-19 y sus devastadoras consecuencias.

1.4 Hipótesis

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 se han producido por el temor de contagiarse o contagiar a algún miembro de la familia, 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, en su mayoría consumiendo alimentos con bajo aporte nutricional pero si ricos en calorías y grasas, a demás de desajustes horarios del sueño que provocan consumo de comidas en horarios no adecuados.

Dentro de los factores económicos se ha reducido el presupuesto para los alimentos del hogar, ya que en muchas ocasiones es más factible comprar alimentos enlatados o procesados.

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 periodo.

1.4.1 Variables

Variables independientes:

- * Una de las variables independientes es el la enfermedad producida por el nuevo virus SAR-COV-2
- * Otra variable independiente es la cuarentena que se esta realizando por la contingencia mundial

Variables dependientes:

- * Sobrepeso dependiente de la cuarentena que se realiza
- * Cambios de hábitos alimenticios
- * Mala alimentación y aumento de vida sedentaria