

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



**“Hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**AUTOR**

**Daniela Mailet Paz Briones**

**Rosmery Lucero Quiroz Alarcón**

**ASESOR**

**Fernando Agustín Bravo Rebatta**

**Lima, Perú**

**2022**

## METADATOS COMPLEMENTARIOS

### Datos de los Autores

#### Autor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

#### Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

#### Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

#### Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

---

### Datos de los Asesores

#### Asesor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

#### Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

### Datos del Jurado

#### Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

### Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

**\*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

#### ACTA N° 009-2023

En la ciudad de Lima, a los veinte días del mes de marzo del año dos mil veintitrés, siendo las 13:20 horas, las Bachilleres Daniela Mailet Paz Briones y Rosmery Lucero Quiroz Alarcon sustenta su tesis denominada **“HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTARIO DURANTE Y DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LIMA METROPOLITANA** ,para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- |                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| 1.- Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Vanesa Coz Contreras       | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Luis Neyra De La Rosa      | APROBADO: BUENO |


Se contó con la participación del asesor:


- 4.- Prof. Fernando Bravo Rebatta

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 14:10 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

**APROBADO: BUENO**

Es todo cuanto se tiene que informar.

  
Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio  
Presidente

  
Prof. Luis Neyra De La Rosa

  
Prof. Vanesa Coz Contreras

  
Prof. Fernando Bravo Rebatta

Lima, 20 de marzo del 2023

**Anexo 2****CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Lima, 25 de septiembre del 2023

Señor(a):  
YORDANIS ENRÍQUEZ CANTO  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: *“Hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el año 2020”*, presentado por las Bachilleres Daniela Mailet Paz Briones, con código 2016100900 con DNI 77096655 y Rosmery Lucero Quiroz Alarcon con código 2016100544 con DNI 72509154, para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 13 %** (poner el valor del porcentaje).\* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Fernando', is positioned above a horizontal line.

Fernando Agustín Bravo Rebata  
DNI N°: 44457063  
ORCID: 0000-0002-4050-7768

Facultad de Ciencias de la Salud/Unidad Académica de la Facultad de Nutrición y Dietética UCSS

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

**Anexo 2**

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 25 de septiembre del 2023

Señor(a):  
YORDANIS ENRÍQUEZ CANTO  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: *"Hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana"* presentado por las Bachilleres Daniela Mailet Paz Briones, con código 2016100900 con DNI 77096655 y Rosmery Lucero Quiroz Alarcon con código 2016100544 con DNI 72509154, para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 13 %** (poner el valor del porcentaje).\* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



---

Fernando Agustín Bravo Rebata  
DNI N°: 44457063  
ORCID: 0000-0002-4050-7768

Facultad de Ciencias de la Salud/Unidad Académica de la Facultad de Nutrición y Dietética UCSS

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

“Hábitos de consumo alimentario durante y después del  
confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima  
Metropolitana”

## **DEDICATORIA**

A Dios, a mis padres por criarme con amor y dedicación, a André C. por motivarme a luchar por mis sueños, a mi familia por siempre estar presente en cada paso que doy y celebrar mis logros, a los amigos que hice en estos dos últimos años, a las licenciadas que creyeron en mí y en mis cualidades y a todas las personas que me impulsan a ser mejor siempre.

Rosmery Lucero Quiroz Alarcón

En primer lugar, a Dios, a mis padres y hermanas por todo el apoyo y comprensión a lo largo de mi carrera universitaria y especialmente en memoria de mi tía María y sobrino Juan que desde el cielo me protegen en cada paso que doy.

Daniela Mailet Paz Briones



## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecemos al Mg. Fulton Rivera por incentivar la investigación responsable y apoyarnos en la misma. Asimismo, agradecer al Lic. Bravo Rebatta por aceptar el reto de acompañarnos a concluir la investigación con éxito y a todas las personas que participaron del estudio, que fueron parte esencial en la realización del trabajo.

## RESUMEN

**Objetivo:** determinar los hábitos de consumo alimentarios durante y después del confinamiento por COVID-19 en Lima Metropolitana. **Materiales y métodos:** estudio de tipo observacional y longitudinal de dos mediciones. La muestra estuvo conformada por 192 adultos de entre 18 a 59 años, residentes en Lima Metropolitana, que resolvieron el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en la plataforma de Google Forms. El muestreo fue no probabilístico de tipo bola de nieve y se difundió a través de las redes sociales. Se realizaron dos encuestas una al iniciar la investigación y la siguiente a tres meses de la primera encuesta. Se procesaron los datos de las variables consumo de alimentos a través del programa estadístico STATA SE12, asociando las variables consumo alimentario por medio de la prueba Stuart Maxwell. **Resultados:** la edad promedio de la muestra fue de 27.42 años. Se encuentra un aumento del consumo de alimentos post confinamiento como fideos ( $p=0.0115$ ), lentejas ( $p=0.0011$ ), queso ( $p=0.0123$ ), pescado azul ( $p=0.0072$ ), conserva de pescado ( $p=0.0001$ ), carne de cerdo ( $p=0.0030$ ), res ( $p=0.0253$ ), molleja ( $p=0.0043$ ), galleta dulce ( $p=0.0006$ ), queque ( $p=0.0106$ ), azúcar ( $p=0.0077$ ), gaseosas ( $p=0.0000$ ), néctares ( $p=0.0002$ ) y bebidas rehidratantes ( $p=0.0343$ ). Sin embargo, disminuyó el consumo de algunos alimentos post confinamiento como mandarina ( $p=0.0000$ ), ajos ( $p=0.0360$ ), aceite vegetal ( $p=0.0400$ ), agua ( $p=0.0155$ ) e infusiones ( $p=0.0003$ ). **Conclusión:** se encontró una relación significativa en los hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por COVID-19.

**Palabras clave:** Hábitos de consumo alimentario; Confinamiento; Frecuencia de consumo alimentario; COVID-19. (Fuente: DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** to determine food consumption habits during and during confinement due to COVID-19 in Metropolitan Lima. **Materials and methods:** observational and longitudinal study of two measurements. The sample was made up of 192 adults who lived in Metropolitan Lima between 18 and 59 years old who solved the questionnaire on the frequency of food consumption on the Google Forms platform. The sampling was non-probabilistic of the snowball type and was disseminated through social networks. Two surveys were conducted, one at the beginning of the research and the next three months after the first survey. The data of the food consumption variables were processed through the statistical program STATA SE12, associating the food consumption variables by means of the Stuart Maxwell test. **Results:** the average age of the sample is 27.42 years. An increase in food consumption is found post-confinement such as noodles ( $p=0.0115$ ), lentils ( $p=0.0011$ ), cheese ( $p=0.0123$ ), blue fish ( $p=0.0072$ ), canned fish ( $p=0.0001$ ), pork meat ( $p=0.0030$ ), beef ( $p=0.0253$ ), gizzard ( $p=0.0043$ ), sweet biscuit ( $p=0.0006$ ), cake or cakes ( $p=0.0106$ ), sugar ( $p=0.0077$ ), soft drinks ( $p=0.0000$ ), nectars ( $p=0.0002$ ) and rehydrating drinks ( $p=0.0343$ ). However, the consumption of some post-confinement foods was reduced, such as mandarin ( $p=0.0000$ ), garlic ( $p=0.0360$ ), vegetable oil ( $p=0.0400$ ), water ( $p=0.0155$ ) and infusions ( $p=0.0003$ ). **Conclusion:** a significant relationship was found in food consumption habits during and after confinement for COVID-19.

**Keywords:** Food consumption habits; Isolation; Frequency of food consumption; COVID-19. (Source: DeCS).

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>ix</b>
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>11</b>
1.1 Situación problemática.....	11
1.2 Formulación del problema.....	12
1.2.1 Problema general .....	12
1.2.2 Problemas específicos.....	12
1.3 Justificación de la investigación .....	12
1.4 Objetivos de la investigación.....	13
1.4.1 Objetivo general.....	13
1.4.2 Objetivos específicos .....	13
<b>1.5 Hipótesis</b> .....	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>14</b>
2.1 Antecedentes de la investigación.....	14
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	14
2.2 Bases teóricas .....	16
2.2.1 Hábitos alimentarios .....	16
2.2.2 Factores que influyen los hábitos alimentarios .....	16
2.2.3 Alimentación.....	16
2.2.4 Nutrición .....	17
2.2.5 Frecuencia de consumo .....	17
2.2.6 Coronavirus (COVID-19) .....	17
2.2.7 Confinamiento .....	17
<b>CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	<b>18</b>
3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación .....	18
3.2 Población y muestra .....	18
3.2.1 Tamaño de la muestra.....	18
3.2.2 Selección del muestreo .....	19
3.2.3 Criterios de inclusión y exclusión .....	19
3.3 Variables.....	19
3.3.1 Definición conceptual y operacionalización de variables.....	20
3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos .....	22
3.5 Plan de análisis e interpretación de la información.....	23
3.6 Ventajas y limitaciones .....	23
3.7 Aspectos éticos.....	24
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS</b> .....	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO V. DISCUSIÓN</b> .....	<b>32</b>
5.1 Discusión .....	32
5.2 Conclusiones .....	34

5.3 Recomendaciones .....	34
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>35</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia .....	41
Anexo 2. Consentimiento informado .....	42
Anexo 3. Ficha de enrolamiento .....	44
Anexo 4. Primera parte del cuestionario: Variables sociodemográficas .....	47
Anexo 5. Segunda parte del cuestionario: frecuencia de consumo de alimentos .....	49
Anexo 6. Cuestionario de evaluación de juicio de expertos.....	55

## INTRODUCCIÓN

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2, originario de la ciudad de Wuhan en China (1). El actual brote del COVID-19, se ha extendido a nivel mundial, es por ello que la Organización Mundial de la Salud el 30 de enero del 2020 determinó a esta enfermedad como una emergencia de salud global centrado en datos del aumento de casos de infección tanto en China como en otros países (2).

Debido a la rápida propagación del virus se han tenido que tomar medidas extraordinarias para salvaguardar la salud de la población frente a esta emergencia (3). Por ello, dada la circunstancia a nivel mundial, en Perú se declaró el estado de emergencia sanitaria a nivel nacional y se determinó el aislamiento obligatorio para evitar la trasmisión el virus (4).

La actual pandemia conlleva duros efectos a nivel de salud, en el crecimiento económico y desarrollo social. La medida del confinamiento y el distanciamiento social ha traído como consecuencia pérdidas de empleos y, por ende, menores ingresos para las personas y los hogares, sobre todo en la población de pobreza y vulnerabilidad (5). Es por ello, que menores ingresos en el hogar disminuye la posibilidad de poder acceder a recursos para la adquisición de alimentos y limitaciones para satisfacer las necesidades de salud (6).

Un estudio en México considera que puede haber cambios en el comportamiento alimentario debido al abastecimiento de alimentos para un periodo incierto, tener un mayor número ocasiones para consumir las comidas y el estrés propio del aislamiento que puede influir en el consumo de dietas menos saludables como las ricas en grasas saturadas, azúcares y carbohidratos, pudiendo desencadenar en la obesidad y diabetes, lo que repercute en el sistema inmune y volviendo a este grupo de la población más propenso a contraer COVID-19 (7).

Este informe de tesis tiene como objetivo principal comparar los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el año 2020. Se justifica al existir pocos estudios que evalúen los hábitos alimentarios durante el confinamiento por el COVID-19, y si estos se mantienen en el tiempo. Por lo tanto, se considera importante evaluar los hábitos de consumo alimentario durante el confinamiento por la actual pandemia, y ver si ha sido influenciada por esta medida y las repercusiones de ella; además, hacer un seguimiento y analizar si se presentan cambios o no en estos hábitos después del confinamiento, los cuales pueden incidir en la salud de la población estudiada.

Las principales dificultades para la realización de este trabajo fueron las medidas de confinamiento, que forzó a usar encuestas virtuales y llamadas telefónicas para recaudar la información; estos medios permitieron que esta investigación se haga posible en el tiempo de confinamiento. En un estudio similar en Polonia aplicaron un cuestionario virtual sobre frecuencia de consumo de alimentos, donde el 43.5% refiere haber consumido más alimento en cuarentena y el 51.8% ingirieron con más frecuencia bocadillos entre comidas (8). Se concluyó que los cambios de hábitos de alimentación en la población polaca son significativos durante la cuarentena (8).

Se buscó determinar la existencia de diferencias en los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por COVID-19, para lo cual se empleó una encuesta (aplicada de manera virtual) de frecuencia de consumo a la semana y variables sociodemográficas como la edad, sexo, estado civil, trabajo, tipo de trabajo, ingreso económico, número de integrantes en la familia, nivel educativo y tenencia de vivienda.

Este estudio presenta cinco capítulos; en el primer capítulo se desarrolló el problema de investigación que comprende la situación problemática, la formulación del problema, la justificación, los objetivos de investigación y la hipótesis; en el segundo capítulo se abordó el marco teórico que consta de los antecedentes de investigación y las bases teóricas; en el tercer capítulo se explicó los materiales y métodos usados que competen el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, las variables, el plan de recolección de datos e instrumento, el plan de análisis y la interpretación de información, las ventajas y limitaciones y el aspecto ético; en el cuarto capítulo se exponen los resultados a través de tablas descriptivas e inferenciales de los valores significativos y, por último, en el capítulo cinco se relata la discusión de la investigación junto con las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Situación problemática**

La enfermedad del COVID-19 es originada por el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo SARS-CoV-2 que se dio a conocer a inicios del 2020 (9). Esta enfermedad es poco conocida, por ello siguen las investigaciones acerca de su tratamiento, transmisibilidad y letalidad, que ayuden a una mejor respuesta de los sistemas sanitarios (10).

Esta pandemia genera una crisis que tiene repercusión a nivel económico y social, y aumenta la vulnerabilidad de los sectores más bajos por el cese de las actividades laborales (11). Actualmente América Latina, a causa del COVID-19, se ha convertido en una de las regiones más endeudadas y con menos probabilidad de crecimiento económico (12).

Debido a estas condiciones, Argentina se posiciona en tercer lugar con mayor desaceleración de su economía (13). Además, países como Brasil, Perú y Chile se han visto afectados por su gran dependencia comercial por las exportaciones dirigidas a Asia (14).

La crisis del COVID-19 también revela la brecha de desigualdad que existe entre un sector rico y más beneficiado, y el sector pobre, donde la vulnerabilidad por el virus se ve relacionada al estatus social (15). Las clases sociales nos revela que las clases más altas no disminuyeron las veces que realizaban sus compras, a excepción de un 44% que pasó de un 2.51 a 1.73 veces; en cambio, en la clase más baja fue un 67% que pasó de un 3.41 a 1.54 veces (16).

Asimismo, esta pandemia muestra la precariedad del sector salud en el Perú: hospitales con pésima infraestructura, médicos mal pagados, falta de materiales e insumos para la atención y falta de cobertura médica a las poblaciones más vulnerables (16).

Como medida de control del COVID-19, el Estado ha promovido el aislamiento social temporal que inició el 16 de marzo y culminó el 30 de junio del 2020, y con menos restricciones a partir del 1 de julio del 2020 en adelante. Durante el confinamiento estricto se generó un cambio en la rutina de la población y una mejor organización al adquirir los alimentos (17). Asimismo, este contexto ha generado cambios en las tendencias y hábitos alimentarios, influenciados por el acceso, disponibilidad, falta de abasto y el estrés generado por el confinamiento social (7). Si bien los hábitos no siempre se mantienen en el tiempo, la situación actual que se vive por la pandemia y que ha generado una gran preocupación por el estado de salud y estilos de vida de cada persona, podría haber causado que estos hábitos se mantengan en el tiempo.

Debido a este periodo de pandemia, se aconseja mucho más tener un estilo de vida saludable que incorpore una alimentación variada, actividad física diaria y una buena hidratación, que ayudarán a preservar nuestra salud y a fortalecer nuestro sistema inmune (18). Por esta razón la población debe desarrollar un hábito alimentario saludable, que requiere de la repetición a largo plazo de una conducta alimentaria y de la voluntad del individuo por mantenerla antes que se hagan propias en sí (19).

Esta investigación tiene como fin dar a conocer los hábitos de consumo alimentario adquiridos durante el confinamiento social por la pandemia del COVID-19 en adultos de



Lima Metropolitana e identificar si dichos hábitos se mantienen o cambian con respecto a tiempo.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Existen diferencias entre los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población de estudio?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el 2020?
- ¿Existen diferencias entre los hábitos alimentarios según grupos de alimentos durante y después del confinamiento por pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana 2020?

## **1.3 Justificación de la investigación**

El aislamiento social o confinamiento fue una medida de contención del avance del COVID-19, teniendo consecuencias en la salud de la población al afectarse la actividad física y la dieta, por una disminución del acceso al abastecimiento, al menor ingreso económico y al exceso de alimento ingerido (20). Durante el confinamiento, los cambios de hábitos, rutinas y el estrés psicosocial producido por la pandemia afectó el bienestar tanto físico como emocional de las personas (21).

Las guías alimentarias recomiendan una dieta saludable, una buena hidratación y ejercicio, donde se evite el consumo de azúcares, alcohol y alimentos procesados, para todas las personas sean sanas o asintomáticas, para mantener un buen estado de salud (22).

Se sabe que la dieta cumple con un rol importante, pero llevar una alimentación basada en grasas saturadas, azúcares y carbohidratos refinados, provoca el estrés oxidativo, que a su vez tiene implicancia en la proliferación y maduración de las células T y B, lo que origina la inmunosupresión del individuo volviéndolo susceptible a contraer muchas enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer, tuberculosis, etc., y entre ellas, el COVID-19 (23).

Por lo expuesto, es importante conocer los hábitos alimenticios de la población para poder elaborar programas o medidas de intervención que impacten en la salud y bienestar de las personas, especialmente, en la población más susceptible durante esta pandemia.

Por otro lado, se conoce que para lograr un cambio de hábito se necesita acciones conscientes y con un propósito, por ello, es importante intervenir en cambios de comportamiento, ya que los comportamientos habituales son automáticos y requieren mínima deliberación, por lo que es mucho más probable que se mantengan en el tiempo (24).

Además, tanto el estrés psicosocial como físico que se vive actualmente, causa dependencia a un hábito lo que repercutirá en la adquisición de nuevos hábitos (25). El

confinamiento a causa de la actual pandemia podría haber afectado los hábitos alimenticios de las personas, y la difusión en los medios de comunicación sobre el avance de la enfermedad y expectativa sobre una pronta vacuna podría causar que dichos hábitos se mantengan en el tiempo. En caso de que los hábitos no se hayan mantenido en el tiempo, existiría la necesidad de reforzar, mediante intervenciones educativas de carácter nutricional, buenos los hábitos de consumo de alimentos.

Por esta razón, este estudio busca recolectar los datos acerca de los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por el COVID-19 en Lima Metropolitana, para así dar a conocer el patrón de consumo que tuvieron los adultos al alimentarse durante su confinamiento y conocer si esto se mantiene durante el tiempo. Dichos hábitos podrían repercutir en la salud y en la prevención de enfermedades, para así tomar mejores medidas sanitarias frente a la actual pandemia.

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 Objetivo general**

Comparar los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el año 2020.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Determinar las características sociodemográficas de la población de estudio.
- Determinar los hábitos alimentarios durante y después el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el 2020.
- Determinar si existen diferencias entre los hábitos alimentarios según grupos de alimentos durante y después del confinamiento por pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana 2020.

## **1.5 Hipótesis**

Hipótesis nula: No existe diferencia entre los hábitos durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID19 en Lima Metropolitana en el 2020.

Hipótesis alterna: Existe diferencia entre los hábitos durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID19 en Lima Metropolitana en el 2020.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Antecedentes nacionales

Cruz (26) realizó un estudio titulado *Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima* donde evaluaron a 163 estudiantes a través de un cuestionario virtual difundido por las redes sociales. Entre sus resultados se observó que el 64.4% de los evaluados presentaron hábitos alimentarios no saludables. Respecto al estrés, el 62% tenían estrés severo y el 38% moderado. Por otro lado, el 42.2 % mencionó tener un nivel alto de actividad física. Se concluyó que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés; tampoco entre el nivel de actividad física y el estrés.

Montero, Yábar y Correa-López (27) tuvieron como objetivo en su estudio, establecer la relación entre las variables hábitos alimentarios, resiliencia y ansiedad antes y durante la pandemia en el 2020. La muestra comprendió 150 pobladores de la Amazonía suroriente de 30 a 45 años de edad. En cuanto a los hábitos alimentarios, se observó que antes de la pandemia el 60% consumía alimentos naturales, el 40% procesados y no consumían alimentos ultra procesados, comparados al periodo de confinamiento en el cual se incrementó a un 53% el consumo de alimentos procesados y el 20% de ultra procesados. Por otro lado, más del 65% presentó ansiedad estado-rasgo y un nivel de resiliencia *alto*. Se llegó a la conclusión de que hubo diferencia significativa entre el tipo de alimento consumido y los niveles de ansiedad; además, entre la ansiedad y la capacidad resiliente.

Guillen-Sánchez (28), en su estudio “Percepción y hábitos de alimentación durante la cuarentena por COVID-19 en el Perú” realizaron una encuesta a 164 habitantes de La Libertad entre los meses de mayo a julio, cuyo objetivo fue observar el impacto de la pandemia en el consumo de alimentos de la muestra estudiada. Se halló un mayor consumo de frutas y verduras (32%), una disminución para los lácteos como leche, yogurt y queso (22%) y bebidas industrializadas y confitería (68%). También, el 45% de los entrevistados mencionaron desinfectar sus alimentos después de sus compras. Finalmente, el 55% consideraban que el tener una alimentación saludable ayudará a fortalecer las defensas y prevenir el coronavirus.

Huancahuire-Vega (29) realizaron un estudio con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios, estilo de vida, actividad física y características de la población peruana durante el aislamiento social por el COVID-19. Se realizó un cuestionario auto aplicado a 1176 personas de 18 a 79 años de edad, de varios lugares del país, realizado entre el 16 de julio al 31 de agosto del 2020. Los resultados mostraron durante que el aislamiento social hubo un aumento significativo del consumo de frutas, verduras, menestras y huevos, y un descenso del consumo de panadería, carnes, botanas, refrescos y comida rápida. La mayoría de encuestados aumentaron de 1 a 3 kg de peso y el 35.7 tenía sobrepeso. El 58.4 % realizaban actividad física y 37.2% reportaron dormir menos. Se concluyó que hubo un aumento del consumo de alimentos saludables y de actividad física, sin embargo un gran porcentaje tenía sobrepeso.

Apolinario (30) realizó un estudio con el fin de conocer y comparar el comportamiento alimentario antes y durante la pandemia en Lima. Fueron 150 adultos los que participaron de un cuestionario virtual. El comportamiento alimentario se evaluó a través de la calidad de la dieta y los hábitos alimentarios. Se observó que la calidad de la dieta

clasificada en *saludable* aumentó de 16.7% antes de la pandemia, al 22.7% durante la pandemia; contrario a eso, el calificativo *poco saludable* presentó una disminución, pasando de 15.3% a 8.7%, en tanto no se observó cambios significativos para la clasificación *necesita cambios*. Además, en el caso de los hábitos alimentarios considerados *saludable* aumentó durante la pandemia del 20% al 41.3% y los *no saludable* disminuyeron del 80% al 58.7%, encontrándose una relación significativa en el comportamiento alimentario de los adultos entre ambos periodos.

### 2.1.2 Antecedentes Internacionales

Di Renzo y col. (31), en su estudio “Hábitos alimenticios y cambios en el estilo de vida durante el encierro de COVID-19: una encuesta italiana” indagaron el impacto tuvo la pandemia del COVID-19 sobre los hábitos alimenticios y el estilo de vida de la población mayor a doce años de edad. Se aplicó un cuestionario virtual a 3533 personas con edades entre 12 y 86 años. Como resultado obtuvieron que el 46.1% de encuestados no cambió sus hábitos alimentarios, mientras que el 16.7% y el 37.2% sintieron que mejoraron o empeoraron, respectivamente. Según lo que indica la población estudiada, el 37.4% y el 35.8% comen alimentos más o menos saludables como las frutas, las verduras, las nueces y legumbres, respectivamente. El 29.8% de sujetos disminuyó el consumo de comida chatarra frente a un 25.6% que aumentó. Se concluyó que por ser primera vez que tuvieron estos datos y, debido a que continúa presente esta pandemia, deberían realizar más estudios a futuro con mayor cantidad de personas.

Sidor y Rzymiski (8) realizaron un estudio para conocer el impacto de la cuarentena en los hábitos alimenticios de la población mayor de 18 años durante el confinamiento. Se aplicó un cuestionario virtual a 1097 personas adultas de Polonia. Como resultado se tuvo que el 43.5% indicó comer más estando en cuarentena, y el 51.8% comía bocadillos entre comidas con mayor frecuencia, lo cual fue observado en personas con sobrepeso y obesidad. Hubo un aumento del Índice de Masa Corporal, el cual fue asociado con un menor consumo de frutas, verduras, y legumbres y mayor consumo de lácteos, carnes y comidas rápidas. Se concluyó que un porcentaje significativo de personas puede realizar cambios en sus hábitos de alimentación durante la cuarentena, por lo cual se recomienda un apoyo nutricional para la población de riesgo en futuras epidemias.

Pérez-Rodrigo y col. (32) realizaron un estudio con el objetivo de analizar cambios en hábitos alimentarios de la población española mayor de 18 años durante el periodo de confinamiento. Se recolectaron los datos mediante un cuestionario electrónico con una muestra de 1036 personas entre el 21 de abril y 8 de mayo. Como resultado se obtuvo que los cambios más usuales fueron el mayor consumo de frutas con un 27%, huevos, 25.4%, legumbres 22.5%; verduras 21% y pescado con un 20% de consumo. Además, el 35.5% informó que redujo el consumo de carnes procesadas, conejo o cordero 32%; pizza 32.6%, alcohol 44.2%, bebidas azucaradas 32.8%, chocolate 25.8%. Se concluyó que hubo cambios en la población con un mayor consumo de alimentos saludables, disminución de la ingesta de alimentos no nutritivos y el hábito de cocinar en la casa.

Scarmozzino y Visioli (2020) indagaron los efectos del confinamiento por COVID-19 y su asociación con el consumo de alimentos en italianos a través de cuestionarios por internet. Casi la mitad, es decir, el 49.6% de los participantes no modificaron su dieta durante el confinamiento, sin embargo, el 46.1% informaron que comían más de lo habitual, y el 19.5% aumentaron de peso. En especial, hubo un aumento del consumo de “alimentos reconfortantes” como chocolates, helados y postres (42.5%), y bocadillos salados (23.5%), relacionado a un mayor nivel de ansiedad. Solo el 33.5% de los que declararon una disminución de la ingesta de alimentos, lo asocian a una menor

disponibilidad y facilidad de compra de estos. Además, más de la mitad de los participantes (56.2%), expresaron que no se sentían atraídos por comer frutas y verduras durante el confinamiento. Se llegó a la conclusión de que este tipo de estudios deben replicarse a nivel mundial para así ayudar a las autoridades sanitarias a dar una mejor reacción frente a posibles pandemias.

Jibri y col. (34) realizaron un estudio sobre el impacto del encierro por COVID-19 en el consumidor tunecino en cuanto a su comportamiento y actitudes relacionadas a las compras y desperdicios de alimentos. Se aplicó una encuesta virtual a 284 personas en las dos primeras semanas del confinamiento. Como resultado se obtuvo que el 89% de encuestados estuvo al tanto del desperdicio de los alimentos, y al 93% les habría sido afectado en sus niveles de desperdicios de alimentos por el bloqueo de COVID-19, y a un 80% en sus hábitos de compra. Por ello, se determina que el bloqueo por el virus empuja a la prevención de un desperdicio de alimentos, ya que así lo manifiesta el 85% de encuestados; ello se debe a los cambios socioeconómicos como tener pocos ingresos, movimientos restringidos y disponibilidad de alimentos. Se concluyó que el estudio ayudaría a promover la prevención de desperdicios de alimentos en el hogar ante la situación por COVID-19.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Hábitos alimentarios**

Son acciones formadas por las personas a partir de experiencias o factores que influyen en la selección del tipo de alimentos para su consumo (35). Los hábitos de consumo alimentario se adquieren en la niñez y se van consolidando durante la adolescencia y juventud, y es un patrón que en muchas ocasiones se mantiene a lo largo de vida (36). Es por ello que adquirir hábitos adecuados en la alimentación, como una dieta equilibrada y suficiente desde la infancia, va a determinar un óptimo crecimiento, mantener un estado de salud idóneo para así prevenir en un futuro las enfermedades, muchas veces relacionadas con una inadecuada alimentación (37).

### **2.2.2 Factores que influyen los hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios se forman desde la infancia, pero es durante la adolescencia que se pueden consolidar por factores que determinan una conducta alimentaria, los cuales pueden ser biológicos, familiares, psicosociales y socioeconómicos (38).

### **2.2.3 Alimentación**

La alimentación es todo proceso voluntario de la persona para seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento, el cual va a depender de factores como la disponibilidad de alimentos, conocimientos, factores socioeconómicos, hábitos alimentarios y características o preferencias personales (39). Según el Código Alimentario Español (CAE), los alimentos son toda sustancia de origen animal, vegetal o mineral el cual puede ser natural o procesado para el consumo humano y que puede aportar o no nutrientes al organismo (40).

#### **2.2.4 Nutrición**

Es la ciencia que estudia el proceso de ingestión, absorción y fijación de nutrientes en el organismo, el cual va a cumplir una función según los requerimientos de cada persona y su condición fisiológica (41). Los nutrientes son sustancias que son transportados a través de los alimentos, los cuales pasarán los procesos de la digestión; una vez ingresado al organismo, éste lo transforma y utiliza para cumplir las diversas funciones nutricionales. Dentro del grupo de los nutrientes tenemos a los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales (41).

#### **2.2.5 Frecuencia de consumo**

Es la dieta habitual de una persona, la frecuencia y la cantidad que se consume un determinado alimento o grupos de alimentos. Es una herramienta muy utilizada en los estudios epidemiológicos que sirve para relacionar ingesta de alimentos con enfermedades. El cuestionario está compuesto por la lista de alimentos, frecuencia de consumo y tamaño de la ración que se consume. Pueden ser auto administrado, en papel o en soporte web, o por entrevista personal o telefónica (42).

#### **2.2.6 Coronavirus (COVID-19)**

Es una enfermedad infecciosa causada por el virus del SARS-CoV-2, la cual puede darse de una manera leve o hasta llegar a complicaciones graves en la persona infectada, siendo más susceptibles las personas mayores o con enfermedades previas como diabetes, alteraciones cardiovasculares y respiratorias. Entre sus principales síntomas se encuentran: tos, dificultad para respirar, fiebre, pérdida del gusto y olfato (43). Si bien es cierto es una enfermedad aguda con recuperación rápida, también puede llegar a ser mortal con una tasa de letalidad del 2% (44).

#### **2.2.7 Confinamiento**

Es una medida de prevención para evitar el contagio de alguna enfermedad contagiosa, el cual forma parte de una situación donde se juntan otras medidas de protección, como el uso obligatorio del cubre bocas, restricciones de horarios de tránsito, cierre de fronteras, entre otras (45).

## **CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación**

#### **Diseño no experimental**

En este diseño no se manipuló las variables y solo se observó el desarrollo de las mismas sin intervenir en los resultados (46).

#### **De tipo observacional**

La investigación es observacional porque no se provocó de manera intencional una situación por parte de las investigadoras, ni se influyó en ella, sino que se observaron situaciones ya existentes (46).

#### **De corte longitudinal de dos mediciones**

Este estudio es de tipo longitudinal porque existió un lapso de tiempo entre las variables establecidas. Se recolectó los datos en dos tiempos diferentes de una misma muestra: el primero apenas finalizada la cuarentena obligatoria (estricta) y el segundo a los 3 meses (47).

### **3.2 Población y muestra**

#### **Población:**

La población es el conjunto de casos a donde se extrapoló los resultados obtenidos de la investigación (47). En el presente estudio la población investigada fueron los adultos que residieron en Lima Metropolitana durante el confinamiento por COVID-19, y estos mismos después de tres meses del confinamiento.

#### **Muestra:**

Se realizó un muestreo no probabilístico, donde la selección de casos no pretende ser representativa de la población en estudio (47). La muestra de esta investigación fueron adultos que residieron en Lima Metropolitana durante el confinamiento social por COVID-19 y su captación se realizó a través de redes sociales.

#### **3.2.1 Tamaño de la muestra**

Se asumió un nivel de confianza del 95%, una potencia del 80%, una frecuencia basal promedio de consumo de alimentos del 33.6% a 57.3% (tomado como referencia de un trabajo de investigación previo en población peruana) (48) y una diferencia mínima esperada de frecuencia de consumo a los 3 meses de 15%. La muestra fue estimada en un mínimo de 176 personas. Se consideró además una pérdida de 20%, y con el objeto de maximizar el poder del estudio y encontrar diferencias aún más pequeñas, se enroló a 211 personas en total. Sin embargo, al volver a contactar a las personas en el segundo cuestionario hubo una pérdida de 19 participantes, por lo que finalmente se trabajó con sólo 192 adultos.

### **3.2.2 Selección del muestreo**

#### **Muestreo por conveniencia**

Este estudio realizó el muestreo por conveniencia al seleccionar la unidad muestral conforme a la accesibilidad. Este tipo de muestreo se aplicó porque se deseó adquirir información económica y rápida en tiempos de pandemia, más aun teniendo en cuenta las restricciones de libre tránsito (49).

### **3.2.3 Criterios de inclusión y exclusión**

#### Criterios de inclusión:

- Personas de edad entre 18-59 años.
- Personas que vivían en Lima Metropolitana durante y después del confinamiento por la pandemia por COVID -19.
- Personas que firmaron el consentimiento informado.

#### Criterios de exclusión:

- Personas que presentaron patologías o regímenes alimenticios específicos.
- Personas que no disponían de un dispositivo móvil.
- Personas que desconocían el uso de las redes sociales y no tengan acceso a internet.

### **3.3 Variables**

#### V. Principales

Hábitos alimentarios: La variable principal midió el hábito de consumo alimentario al recoger la frecuencia de consumo a la semana, en el cuestionario virtual que fue difundido a través de redes sociales.

Instrumento: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.

#### V. secundarias

Variables Sociodemográficas: Las variables secundarias son las variables sociodemográficas como la edad, sexo, distrito, lugar de procedencia, estado civil, nivel educativo, trabajo, ingreso económico, bono económico, número de integrantes en la familia y tenencia de vivienda, que fue recopilado a través de un cuestionario virtual.

Instrumento: Encuesta.



### 3.3.1 Definición conceptual y operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable	Indicadores	Valores y categorías (puntos de corte)
Hábito de Consumo de alimentos: cereales y derivados, tubérculos, menestras, verduras y hortalizas, frutas, lácteos y derivados, carnes y derivados, huevo, azúcares y derivados, embutidos, alimentos de pastelería, bebidas y grasas.	Es el comportamiento que se adquiere de manera individual o colectiva referente al consumo de alimentos (50).	Número de veces que se consume cada alimento. Frecuencia de consumo de alimento.	Cualitativa Politómica ordinal	Frecuencia de consumo (semana): Nunca o casi nunca Una vez Dos veces Tres veces Cuatro veces Cinco veces Seis veces Siete veces	Frecuencia de consumo: Nunca o casi nunca 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

#### Variables sociodemográficas

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Tipo de variable	Indicadores	Valores y categorías
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (RAE).	Tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de una persona.	Cuantitativa Discreta Razón	Años	Número de años
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales o las plantas (RAE).	Conjuntos de rasgos que caracterizan a los individuos femeninos y masculinos.	Cualitativa Dicotómica Nominal		Femenino Masculino
Distrito	Cada una de las de marcaciones en que se subdivide un territorio o una población para distribuir y ordenar el ejercicio de los derechos civiles y políticos, o de las funciones públicas, o de los servicios administrativos (RAE).	División de un territorio con fines jurídicos o administrativos.	Cualitativa Politómica Nominal		Norte Este Sur Central Central sur

Lugar de procedencia	Origen, principio de donde nace o se deriva algo (RAE).	Lugar de nacimiento de una persona.	Cualitativa Politómica Nominal		Costa Sierra Selva
Estado civil	Condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en el registro civil y que delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales (RAE).	Situación de las personas en relación con la familia según matrimonio o parentesco que les otorgan derechos y deberes.	Cualitativa Politómica Nominal	Soltero Casado conviviente Separado Divorciado Viudo	Soltero Casado conviviente Separado Divorciado Viudo
Trabajo	Acción y efecto de trabajar (RAE).	Esfuerzos del ser humano para alcanzar un objetivo o producir un bien o servicio.	Cualitativa Politómica Nominal		Empleo Dependiente Empleo Autónomo o Independiente Sin trabajo
Ingreso económico	Caudal que entra en poder de alguien, y se le es de cargo en las cuentas (RAE).	Totalidad de ganancia que ingresa a una persona.	Cualitativa Politómica Ordinal	Menor al sueldo mínimo vital 930 a 1500 soles 1500 a 3000 soles Mayor a 3000	Menor a 930 soles 930 a 1500 soles 1500 a 3000 soles Mayor a 3000
Número de integrantes en la familia	Grupo de personas emparentadas entre sí (RAE).	Cantidad de familiares que viven en un mismo hogar.	Cuantitativa Discreta Razón		Número de personas
Tenencia de vivienda	Lugar cerrado y construido para ser habitados por personas (RAE).	Espacio donde vive una persona o familia.	Cualitativa Politómica Nominal		Alquiler Alojado Cedida Propia
Bono económico	Título de renta fija emitido por una empresa privada o por una institución pública (RAE).	Ayuda económica entregada por parte del Estado peruano a personas en situación de pobreza o vulnerabilidad.	Cualitativa Dicotómica Nominal		Sí No
Nivel de estudio	Instrucción que se da en establecimientos sostenidos por el Estado, y que comprende la	Grado de estudios alcanzados por una persona.	Cualitativa Politómica Ordinal		Sin instrucción Primaria incompleta Primaria completa

primera y segunda enseñanza, las facultades, las profesiones y las carreras especiales (RAE).

Secundaria incompleta  
Secundaria completa  
Superior técnica incompleta  
Superior técnica completa  
Superior universitaria incompleta  
Superior universitaria completa

---

Fuente: Real Academia Española (RAE).

### 3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos

#### 3.4.1 Recolección de datos

La recolección de datos inició el 30 de agosto con la entrega del consentimiento informado por medio de las redes sociales a través de Google Forms, donde el participante hizo *clic* en la opción aceptar para ser partícipe de la investigación y se le pidió su número de celular para volver a contactarlo. Cabe resaltar que las llamadas telefónicas fueron grabadas para tener registro de la aceptación del participante.

Después de la aceptación del consentimiento informado se realizó la encuesta por vía telefónica. La primera parte de la encuesta fue sociodemográfica, recopilando datos como edad, sexo, distrito, lugar de procedencia, estado civil, trabajo, ingreso económico, bono económico, número de integrantes en la familia, nivel educativo y tenencia de vivienda. La segunda parte de la encuesta recopiló datos de los hábitos de consumo que se llevó durante el confinamiento social por el COVID-19 según el instrumento de medición “Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos” (51).

A los 3 meses de haberse aplicado el primer cuestionario, los participantes fueron contactados nuevamente a partir del 18 de noviembre para aplicarse el mismo cuestionario.

Se recolectaron todos los datos a través del programa de Microsoft Excel para su posterior análisis y discusión de resultados por medio del software estadístico STATA SE12.

#### 3.4.2 Instrumentos

Se elaboró un instrumento de recolección de datos en base al Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos, herramienta validada a través de un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal por María Nancy Vega Camacho en el 2012; el cual se modificó según las observaciones dadas por juicios de expertos (51).

El cuestionario recaudó información de manera virtual por medio de Google Forms, el cual se modificó y se presentó a evaluación por juicio de expertos. Además, se realizó una prueba piloto con 10 personas para verificar o prever si existió alguna dificultad durante la aplicación, no siendo necesaria la validación de dicho instrumento. El instrumento recaudó información acerca de los hábitos de consumo alimentario durante y después del aislamiento social por la pandemia del COVID-19.

Las preguntas incluyeron datos acerca de la frecuencia de consumo, de una lista que se presentó en la encuesta. Dicho cuestionario evaluó la frecuencia de consumo de 13

grupos de alimentos, entre ellos estuvieron los cereales y derivados (arroz, fideo, avena, quinua, trigo y pan), los tubérculos (papa, camote y yuca), las menestras (lenteja, frejol, alverja, garbanzo y pallar), las verduras y hortalizas (tomate, lechuga, espinaca, pepino, zanahoria, ajos en aderezo y ajo en ensalada), las frutas (limón, plátano, mandarina, manzana, naranja, pera, papaya, tuna, fresa y palta), los lácteos y derivados (leche evaporada, leche fresca yogurt y queso), las carnes y vísceras (pollo, pescado azul, pescado blanco, conserva de pescado, cerdo, res, hígado de pollo/res y molleja), los huevos (de gallina y codorniz), los azúcares y derivados (azúcar, miel y mermelada), los embutidos (jamón, jamonada y *hot dog*), los alimentos de pastelería (galletas dulces, saladas y queque), las bebidas (gaseosas, néctares, rehidratantes, café, infusiones y agua) y las grasas (mantequilla, margarina, aceite vegetal, maní y almendra).

### **3.5 Plan de análisis e interpretación de la información**

Primero se realizó un análisis univariado, para ello las variables sociodemográficas sexo, distrito, lugar de procedencia, estado civil, nivel educativo, trabajo y tipo de trabajo fueron resumidas como frecuencias. Por un lado, las variables numéricas, como edad y número de integrantes en la familia se presentaron calculando los promedios y desviaciones estándar de cada una de ellas. Por otro lado, la variable principal consumo de alimentos se presentó a través de frecuencias.

Debido a que el diseño de estudio fue longitudinal de un único grupo, se realizó la comparación de la variable principal (hábito de consumo de cada alimento) durante y después del confinamiento con la prueba Stuart Maxwell, por relacionar variables cualitativas politómicas. Es importante resaltar que las investigadoras no realizaron ningún tipo de intervención en la muestra. Todos los análisis mencionados fueron procesados con el software estadístico STATA SE12.

### **3.6 Ventajas y limitaciones**

#### **Ventajas:**

- El uso de las redes sociales y encuestas por vía telefónica permitió recolectar los datos en pleno confinamiento y cumpliendo con las medidas de distanciamiento social dictadas por la autoridad de salud.
- Las entrevistas telefónicas fueron acordadas para desarrollarse en un horario de mayor disponibilidad del participante.
- Asimismo, el presente estudio fue uno de los pocos que midió la variable hábitos de consumo durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en adultos de Lima Metropolitana.

#### **Limitaciones:**

- El primer cuestionario buscó conocer los hábitos que tuvieron los participantes durante el confinamiento social por la pandemia de COVID-19, confinamiento que culminó en Lima metropolitana el 30 de junio del 2020. Dado que el primer cuestionario fue aplicado en un mes distinto al que se llevó a cabo el confinamiento, es probable que algunos de los participantes no recordaran con exactitud la frecuencia de consumo de alimentos, es decir, se pudo presentar un sesgo de recuerdo; la aplicación del cuestionario se efectuó lo más cercano a la fecha de término del confinamiento que fue el mes de agosto.

- La entrevista vía telefónica podría estar limitada por las interrupciones de la señal telefónica.
- Finalmente, al enrolar participantes y aplicarse los instrumentos de manera virtual, se corrió el riesgo de que los participantes se pierdan durante el seguimiento. Por ello, se incluyó en el cálculo de tamaño de muestra a una posible pérdida de 20% de participantes. De esta manera, se buscó que el análisis estadístico cumpliera siempre con representar una potencia estadística suficiente. Además, las investigadoras realizaron un seguimiento cercano de los participantes mediante su número de celular.

### 3.7 Aspectos éticos

1. **Respeto de la confidencialidad y política de protección de datos.** Tras la aplicación de los cuestionarios se asegurará la confidencialidad de la información de cada adulto (rango de edad entre 18 a 59 años) que participó en el estudio. Además, se indicó a los participantes el uso que tendrán los datos obtenidos siendo estos utilizados solo por las investigadoras del estudio manteniendo sus identidades anónimas.
2. **Respeto de la privacidad.** Se respetó el derecho de cada participante a compartir la información que ellos desean brindar al investigador. Además, se guardó bajo confidencialidad la información brindada por el participante.
3. **No discriminación y libre participación.** No hubo discriminación de ningún tipo en cuanto a género, grupo étnico o condición social alguna en los que participaron en el estudio.
4. **Consentimiento informado.** Se brindó la información apropiada a cerca de la finalidad y las características de la investigación a realizar, mediante el uso de consentimiento informado Anexo (2). Se dio detalles sobre los riesgos y beneficios relativos de la investigación a realizar.
5. **Respeto por la calidad de la investigación, autoría y uso de los resultados.** Se buscó que esta investigación tenga validez científica, proporcionando un marco teórico con fuentes válidas y actualizadas, un apropiado método de investigación y una codificación y análisis de los datos que puedan ser interpretados. Además, las investigadoras cuentan con el certificado de conducta responsable en investigación.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

**TABLA 1.** Descripción de las variables sociodemográficas después del confinamiento por el COVID-19.

Variable		n	%
Sexo	Masculino	75	39.06
	Femenino	117	60.94
Edad	Media (DE)		27.42±7.42
Distrito	Norte	128	66.66
	Este	25	13.02
	Sur	12	6.24
	Central	21	10.93
	Central sur	6	3.12
Lugar de procedencia	Costa	173	90.1
	Sierra	14	7.29
	Selva	5	2.6
Estado civil	Conviviente	22	11.46
	Casado	23	11.98
	Soltero	144	75
	Otros	3	1.56
Nivel educativo	Primaria	2	1.04
	Secundaria	20	10.42
	Superior	170	88.54
Trabajo	Dependiente	81	42.18
	Independiente	46	23.95
	No trabaja	65	33.85
Ingreso económico actual	Menor a 930	51	26.56
	931 a 1500 soles	42	20.00
	1501 a 3000 soles	27	12.86
	mayor a 3001 soles	7	3.33
En el último mes, usted o su familia recibió algún bono del Estado	Sí	83	43.23
	No	109	56.77
Número de integrantes en su familia Media (DE)		4.82±2.03	
Tenencia de vivienda	Alquiler	30	15.63
	Alojado	13	6.77
	Cedida	29	15.1
	Propia	120	62.5

Del 100% de los que participaron después del confinamiento, un 60.94% fueron mujeres y el 39.06% varones, con un promedio de edad de 27.4 años. La gran mayoría de los encuestados residieron en el cono Norte de Lima (66.66%) y manifestaron que el 90.1% procedieron de la región Costa. Sólo el 33.85% no trabajó, donde el 42.18% fueron trabajadores dependientes, mientras que el 23.95% independientes. Además, el 56.77% de encuestados no recibió bono del Estado.

**TABLA 2.** Descripción de los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por COVID-19.

Variable	Frecuencia de consumo	Durante el confinamiento		Después del confinamiento		
		n	%	n	%	
Consumo de cereales y derivados	Fideo	Nunca o casi				
		nunca	29	15.10	22	11.46
		1 vez	79	41.15	65	33.85
		2 veces	52	27.08	56	29.17
		3 veces	19	9.9	27	14.06
		4 veces	7	3.65	14	7.29
		5 veces	1	0.52	7	3.65
		6 veces	2	1.04	0	0
		7 veces	3	1.56	1	0.52
		Consumo de menestras	Lenteja	Nunca o casi		
nunca	7			3.65	13	6.77
1 vez	132			68.75	96	50.00
2 veces	37			19.27	42	21.88
3 veces	7			3.65	21	10.94
4 veces	2			1.04	9	4.69
5 veces	4			2.08	6	3.13
6 veces	2			1.04	4	2.08
7 veces	1			0.52	1	0.52
Consumo de verduras	Ajos en ensalada			Nunca o casi		
		nunca	144	75	144	75.00
		1 vez	12	6.25	18	9.38
		2 veces	9	4.69	11	5.73
		3 veces	3	1.56	5	2.60
		4 veces	4	2.08	7	3.65
		5 veces	4	2.08	4	2.08
		6 veces	2	1.04	1	0.52
		7 veces	14	7.29	2	1.04
		Consumo de frutas	Mandarina	Nunca o casi		
nunca	17			8.85	33	17.19
1 vez	33			17.19	37	19.27
2 veces	31			16.15	45	23.44
3 veces	26			13.54	36	18.75
4 veces	20			10.42	17	8.85
5 veces	30			15.63	8	4.17
6 veces	10			5.21	7	3.65
7 veces	25	13.02	9	4.69		

		Nunca o casi nunca	31	16.15	30	15.63	
		1 vez	24	12.5	29	15.10	
		2 veces	31	16.15	50	26.04	
Consumo de lácteos y derivados	Queso	3 veces	41	21.35	33	17.19	
		4 veces	24	12.5	22	11.46	
		5 veces	23	11.98	14	7.29	
		6 veces	6	3.13	11	5.73	
		7 veces	12	6.25	3	1.56	
			Nunca o casi nunca	46	23.96	34	17.71
			1 vez	77	40.1	57	29.69
	Pescado (azul)	2 veces	37	19.27	48	25	
		3 veces	18	9.38	25	13.02	
		4 veces	4	2.08	15	7.81	
		5 veces	5	2.6	6	3.13	
		6 veces	2	1.04	3	1.56	
		7 veces	3	1.56	4	2.08	
			Nunca o casi nunca	85	44.27	45	23.44
Conserva de pescado	1 vez	56	29.17	64	33.33		
	2 veces	34	17.71	47	24.48		
	3 veces	14	7.29	24	12.5		
	4 veces	1	0.52	8	4.17		
	5 veces	1	0.52	2	1.04		
	6 veces	0	0	2	1.04		
	7 veces	1	0.52	0	0		
Consumo de carnes y derivados	Cerdo		Nunca o casi nunca	107	55.73	84	43.75
		1 vez	69	35.94	69	35.94	
		2 veces	12	6.25	18	9.38	
		3 veces	2	1.04	12	6.25	
		4 veces	0	0	6	3.13	
		5 veces	1	0.52	1	0.52	
		7 veces	1	0.52	0	0	
	Res		Nunca o casi nunca	53	27.6	51	26.56
		1 vez	80	41.67	64	33.33	
		2 veces	42	21.88	48	25.00	
		3 veces	14	7.29	13	6.77	
		4 veces	0	0	11	5.73	
		5 veces	2	01.04	2	01.04	
		6 veces	0	0	2	01.04	
Molleja	7 veces	1	0.52	1	0.52		
		Nunca o casi nunca	121	63.02	98	51.04	



		1 vez	45	23.44	40	20.83	
		2 veces	15	7.81	37	19.27	
		3 veces	4	2.08	8	4.17	
		4 veces	3	1.56	5	2.60	
		5 veces	2	1.04	2	01.04	
		6 veces	0	0	1	0.52	
		7 veces	2	1.04	1	0.52	
		Nunca o casi nunca	27	14.06	25	13.02	
Consumo de azúcares y derivados	Azúcar	1 vez	13	6.77	15	7.81	
		2 veces	14	7.29	19	9.90	
		3 veces	15	7.81	24	12.50	
		4 veces	11	5.73	13	6.77	
		5 veces	15	7.81	23	11.98	
		6 veces	7	3.65	17	8.85	
		7 veces	90	46.88	56	29.17	
		Nunca o casi nunca	87	45.31	61	31.77	
		1 vez	53	27.6	50	26.04	
		2 veces	23	11.98	48	25	
		3 veces	12	6.25	15	7.81	
		4 veces	7	3.65	4	2.08	
		5 veces	6	3.13	8	4.17	
		6 veces	1	0.52	6	3.13	
Consumo de alimentos de pastelería	Galleta dulce	7 veces	3	1.56	0	0	
		Nunca o casi nunca	79	41.15	53	27.60	
		1 vez	56	29.17	61	31.77	
		2 veces	26	13.54	42	21.88	
		3 veces	18	9.38	19	9.90	
		4 veces	4	2.08	7	3.65	
		5 veces	5	2.6	5	2.60	
		6 veces	0	0	4	2.08	
		7 veces	4	2.08	1	0.52	
		Nunca o casi nunca	106	55.21	71	36.98	
		1 vez	48	25	36	18.75	
		2 veces	21	10.94	42	21.88	
		3 veces	9	4.69	28	14.58	
		Consumo de bebidas	Gaseosa	4 veces	3	1.56	6
5 veces	2			1.04	8	4.17	
6 veces	0			0	1	0.52	
7 veces	3			1.56	0	0	
Néctares	Nunca o casi nunca			156	81.25	122	63.54
	1 vez			24	12.5	47	24.48

		2 veces	6	3.13	9	4.69
		3 veces	1	0.52	5	2.6
		4 veces	2	1.04	5	2.6
		5 veces	1	0.52	4	2.08
		6 veces	2	1.04	0	0
		Nunca o casi nunca	162	84.38	138	71.88
		1 vez	16	8.33	29	15.1
	Bebidas rehidratantes	2 veces	6	3.13	11	5.73
		3 veces	2	1.04	6	3.13
		4 veces	3	1.56	2	1.04
		5 veces	2	1.04	5	2.6
		7 veces	1	0.52	1	0.52
		Nunca o casi nunca	14	7.29	22	11.46
		1 vez	10	5.21	29	15.10
		2 veces	30	15.63	33	17.19
		3 veces	26	13.54	31	16.15
	Infusiones	4 veces	30	15.63	21	10.94
		5 veces	28	14.58	25	13.02
		6 veces	17	8.85	10	5.21
		7 veces	37	19.27	21	10.94
		Nunca o casi nunca	27	14.06	28	14.58
		1 vez	15	7.81	22	11.46
	Aceite	2 veces	23	11.98	20	10.42
		3 veces	24	12.5	21	10.94
		4 veces	11	5.73	27	14.06
		5 veces	10	5.21	12	6.25
		6 veces	12	6.25	11	5.73
		7 veces	70	36.46	51	26.56

Los resultados de esta investigación compararon el consumo de alimentos durante (15 de marzo a 30 de junio) y después del confinamiento (1 al 15 de noviembre) por COVID-19 en el año 2020.

En el grupo de cereales y derivados, el fideo fue el único alimento que tuvo un incremento significativo ( $p=0.000$ ). Además, en los alimentos como arroz, avena, quinua y pan disminuyó su consumo, al contrario del trigo, que aumentó.

Los tubérculos no presentaron una diferencia significativa, sin embargo, aumentó la ingesta del camote y yuca; al contrario de la papa, que disminuyó.

En el grupo de las menestras el frijol, la arveja y las lentejas incrementaron su consumo, donde sólo la lenteja presentó una diferencia significativa ( $p=0.0011$ ), mientras que el garbanzo disminuyó y el pallar casi no presentó variación.

En el grupo de las verduras y hortalizas, todos los alimentos (tomate, lechuga, espinaca, pepino, zanahoria, ajos en aderezo y ajos en ensalada) tuvieron una tendencia a la disminución, siendo significativo en el caso de ajos para ensalada ( $p=0.0360$ ).

Las frutas como el limón, el plátano, la mandarina, la manzana, la naranja y la palta disminuyeron su consumo, en cambio la papaya, la tuna y la fresa aumentaron su consumo, teniendo sólo la mandarina un aumento significativo ( $p=0.0000$ ).

En el caso de los lácteos y derivados, se observó una disminución del consumo de leche fresca y yogurt, mientras que aumentó en el caso de la leche evaporada y queso, siendo este último significativo ( $p=0.0123$ ).

En el grupo de carnes y vísceras aumentó su consumo, resultaron significativos el pescado azul, la conserva de pescado, la carne de cerdo, la carne de res, y las mollejas ( $p<0.05$ ).

En cuanto a huevos (gallina y codorniz), disminuyó el consumo, pero no fue significativo.

Hubo un aumento del consumo de azúcar ( $p\text{-valor}=0.0077$ ), caso contrario de la miel y mermelada, las cuales disminuyeron.

No hubo diferencia estadísticamente significativa en el consumo de embutidos de jamón, jamonada y *hot dog*.

Los alimentos de pastelería como galleta dulce y queque aumentaron su consumo significativamente ( $p<0.05$ ).

En el grupo de las bebidas se halló un aumento significativo del consumo de gaseosas, néctares y bebidas rehidratantes ( $p<0.05$ ). En cambio, hubo disminución del consumo de café, agua ( $p=0.0155$ ) e infusiones ( $p=0.0003$ ).

En el caso de los alimentos grasos no se halló diferencia significativa, excepto en el caso del aceite, que disminuyó ( $p\text{-valor}$  de 0.0400).

**Tabla 3.** Comparación entre los hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por el COVID-19.

	Variables	*P- valor
Consumo de cereales y derivados	Fideo	0.0115
Consumo de menestras	Lenteja	0.0011
Consumo de verduras y hortalizas	Ajos (preparaciones)	0.0360
Consumo de frutas	Mandarina	0.0000
Consumo de lácteos y derivados	Queso	0.0123
Consumo de carnes y vísceras	Pescado (azul)	0.0072
	Conserva de pescado	0.0001
	Cerdo	0.0030
	Res	0.0253
	Mollejas	0.0043
Consumo de azúcares y derivados	Azúcar	0.0077
Consumo de alimentos de pastelería	Galleta dulce	0.0006
	Queque	0.0106
Consumo de bebidas	Gaseosa	0.0000
	Néctares	0.0002
	Bebidas rehidratantes	0.0343
	Infusiones	0.0003
	Agua	0.0155
Consumo de grasas	Aceite	0.0400

\*Todos los alimentos de la tabla 3 tienen un p- valor significativo (< 0.05).

Se evidenció que después del confinamiento hubo un aumento y descenso del consumo de algunos alimentos caracterizados por un p-valor significativo. Por un lado, se incrementó el consumo de fideos; menestras como las lentejas; derivados lácteos como el queso; pescado carnes y vísceras como carne de cerdo, res, mollejas, pescado azul y conservas de pescado; alimentos de pastelería como galleta dulce y queque; azúcar y algunas bebidas no alcohólicas como gaseosas, néctares y rehidratantes. Por otro lado, disminuyó el consumo de hortalizas y verduras como ajos (preparaciones), frutas como la mandarina, aceite vegetal, agua e infusiones.

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### 5.1 Discusión

Los cambios en el consumo alimentario pueden deberse a múltiples factores como a la disminución de la producción nacional en la gran mayoría de sectores económicos, que descendió en un 12.39% en los meses de enero a noviembre del 2020, tras la declaración de estado de emergencia (52). Pese a ello, en el mes de noviembre del 2020 se registró un ligero aumento de 1.25% en el índice de producción agropecuaria, en comparación al mes de noviembre del 2019 (52). Asimismo, se observó una disminución del 23.1% de la población económicamente activa ocupada, comparada con el año 2019 en Lima Metropolitana (53).

Además, según la encuesta que realizó el Programa Mundial de Alimentos (WFP) en el mes de mayo del 2020 sobre inseguridad alimentaria, se halló que alrededor de 3.5 millones de peruanos presentaron inseguridad alimentaria severa (54). Sumado a ello, se incrementó la ingesta de alimentos de menor precio y aporte nutricional y la disminución de la actividad física, lo cual podría contribuir al aumento de las cifras registradas por el INEI en población mayor a 15 años de edad durante el 2020, que reportó que un 39.9% presenta al menos una comorbilidad (obesidad, diabetes, hipertensión) (54, 55).

Es por ello que, a partir de los resultados, se observó diferencias en el comportamiento alimentario en algunos grupos de alimentos durante el periodo de confinamiento, versus después del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Se incrementó el consumo de fideos después del confinamiento. Estos resultados pueden atribuirse a un incremento en el índice de precios en los fideos en los meses que comprendió el confinamiento: marzo (0.7%), abril (1.7%), mayo (0.8%) y junio (0.7%), según el reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), lo que pudo originar su mayor consumo después del aislamiento (56-59). Contrariamente a lo hallado por el estudio de Quispe (60) realizado en Tacna- Perú donde se incrementó el consumo de pastas durante el periodo de confinamiento en un 8.3%.

Se incrementó el consumo de lentejas durante el periodo de estudio. Los resultados podrían deberse a que en el mes de junio hubo un descenso de más de 6 millones de personas ocupadas, siendo el área urbana la más afectada (49%), lo que causaría el mayor consumo de las menestras después del confinamiento, por ser una opción más económica y de fácil preparación (61). Similar, a un estudio hecho en jóvenes y adultos en Lima Metropolitana durante el confinamiento, donde se mostró un consumo alto de menestras acompañadas de verduras (84.25%) (62).

Se evidenció una disminución del consumo de verduras y hortalizas (ajos) entre ambos momentos. Este resultado podría deberse a que en la segunda semana de noviembre del 2020 ocurrió la huelga de agricultores y, con ello, una disminución de la entrada de verduras y hortalizas frescas y su consecuente aumento de precio (63). En cambio, el estudio realizado por Cruz (26) durante el confinamiento estricto observó que el 62% de la población refería consumir frutas y verduras entre comidas.

Dentro del grupo de las frutas, se redujo la ingesta de mandarina. Lo expuesto podría deberse a que en noviembre del 2020, mes en que se encuesta a los participantes, el precio de la mandarina en Lima Metropolitana aumentó en un 11.3% (63). Sin embargo, en la investigación *Comportamiento alimentario en adultos antes y durante la pandemia por COVID 19, Lima-2020* se obtuvo como resultado un aumento del consumo de las frutas en más de dos raciones por día de un 10% a 13.3% (30).

Dentro del grupo de lácteos y derivados, el queso presentó un incremento en su consumo. Dicho resultado podría deberse a la disminución del precio del queso en un 0.7%, según lo reportado por el INEI; además de que el 40% de las plantas artesanales

que se dedicaban a producir queso cerraron por la disminución de las ventas y la caída del precio de dicho producto (63,64). Asimismo, en el estudio realizado por Apolinario (30) se evidenció un incremento del consumo del grupo de lácteos de 2% a 2.7%.

Se encontró un aumento del consumo de pescado, carnes y vísceras como pescado azul, conserva de pescado, carne de cerdo, res y molleja después del confinamiento. Dichos resultados podrían atribuirse a que durante el período anterior, un 14% de hogares manifestó no haber podido adquirir alimentos como carnes y pescados debido a falta de recursos económicos (65). Asimismo, en junio del 2020, periodo después del confinamiento, se retoman más de 50 actividades laborales y se generan 28 mil puestos de trabajo formales que contribuyen a una mejora en los ingresos de las familias (66). Contrario a nuestros resultados, en Polonia hubo una mayor adherencia al consumo de carnes durante el periodo de encierro, debido a un mayor acceso a estos alimentos, ya que dicho periodo tuvo un lapso de sólo 6 semanas (8).

Se evidenció un aumento en la ingesta de azúcar; esto podría explicarse por una disminución en el precio de dicho alimento en -1.8%, entre ellas azúcar blanca -3.1% y rubia -1.6% después del periodo de confinamiento, según los datos publicados por el INEI (63). Sin embargo, debido a la falta de información en población adulta, se observó un estudio de Colombia realizado en adolescentes, hallándose que en el grupo de azúcares, dulces y bebidas azucaradas, el azúcar de mesa fue uno de los alimentos con mayor consumo durante el confinamiento, pasando de un 12% a 18% de quienes consumían 1 vez al día (67).

Se halló aumento del consumo de alimentos de pastelería (queque y galleta dulce). Este resultado es posible debido al levantamiento del confinamiento social, lo cual hace que haya mayor acceso a adquirir alimentos procesados como galletas, queques y pasteles que se adquieren en las tiendas, mercados y supermercados (68). Estos resultados difieren con un estudio realizado en España, cuyos resultados muestran que las personas dedicaron más tiempo que antes a la elaboración y consumo de alimentos de pastelería, encontrándose un aumento en el consumo de harina durante los primeros 15 días de confinamiento, según Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (69).

En el caso de las bebidas no alcohólicas, las gaseosas, bebidas rehidratantes y néctares, se observó un aumento en su consumo en comparación al agua e infusiones, que disminuyó. Dicho resultado podría deberse a que después del confinamiento, las personas empezaron a participar en más actividades sociales y asistir a restaurantes dada la reactivación económica progresiva por parte del gobierno, teniendo así mayor acceso a la adquisición de estas bebidas procesadas (70). En cuanto a las infusiones, un estudio en Lima Metropolitana, donde se evaluaron los hábitos culturales preventivos ante el COVID-19, reveló que los encuestados preferían consumir alimentos naturales como bebidas calientes a base de hierbas e infusiones con ajos, naranja y miel, ya que según sus creencias familiares estas preparaciones ayudan a prevenir las enfermedades en la actual pandemia (71); similar a otro estudio nacional, en el cual la mayoría de encuestados, durante el confinamiento prefirió consumir agua natural e infusiones (48.8% y 46.0% respectivamente) frente a un 5.5% que consumió gaseosas, bebidas industrializadas e instantáneas (26).

Se encontró una disminución del consumo de aceite vegetal; esto podría deberse a que hubo un ligero aumento a nivel nacional del índice de variación de precio en un 0.3% del aceite envasado (63). Además, esto podría estar relacionado a la disminución de preparaciones fritas como lo refiere el estudio de Apolinario (30) que encuentra una disminución del 8.7% a 6% en el antes y después de la pandemia. A pesar de ello, no se encontró investigaciones nacionales acerca del consumo de aceite vegetal durante el confinamiento. Sin embargo, en un estudio realizado en Kuwait por Husain W.(72), se halló que el aceite vegetal fue uno de los productos más usados antes (56.4%) y durante (58.1%) la pandemia por COVID-19 con poca variación entre sus frecuencias.

Las guías alimentarias para la población peruana recomiendan un consumo diario de alimentos de origen animal, sin embargo, los resultados de este estudio muestran que un 44.4 % no cumple con lo recomendado para el consumo de pescado (2 v/s); un 84.9% y 91% en cuanto a carnes rojas y vísceras (3v/s), respectivamente (73).

Las frutas y verduras presentaron una leve variación en ambos periodos, sin embargo, sólo un mínimo porcentaje de personas tuvieron un consumo diario de lo recomendado por las guías, debido a su contenido de vitaminas y minerales para reforzar el sistema inmunológico y prevenir enfermedades, más aún en el marco de la pandemia (73).

Finalmente, se desaconseja el consumo de alimentos ultra-procesados por su alto contenido de azúcares, sal, grasas saturadas y grasas trans, lo cual puede favorecer padecer sobrepeso, obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares. Pese a ello, se observa que los participantes aumentaron el consumo de dichos alimentos como son el queque, galleta dulce, gaseosas y néctares envasados (73).

## **5.2 Conclusiones**

- El estudio mostró asociación de los hábitos alimenticios durante y después del confinamiento por COVID-19 en adultos de Lima Metropolitana.
- La comparación de datos en dos tiempos distintos reflejó el aumento de consumo de alimentos como fideos; menestras como las lentejas; derivados lácteos como el queso; carnes y vísceras como pescado azul, conserva de pescado, carne de cerdo, res y mollejas; alimentos de pastelería como galleta dulce y queque; el azúcar y algunas bebidas no alcohólicas como gaseosas, néctares y rehidratantes. Sin embargo, disminuyó el consumo de hortalizas y verduras como ajos, frutas como la mandarina, aceite vegetal, agua e infusiones.

## **5.3 Recomendaciones**

- Para futuras investigaciones se sugiere usar una muestra probabilística, con ello mejorar la representatividad de la población y reducir el error estándar.
- Se propone aumentar las campañas educativas de concientización, que permitan adquirir hábitos alimenticios saludables para conservar la salud de la población, las mismas que deben informar las consecuencias de los malos hábitos alimenticios y su repercusión en la salud, especialmente en tiempos de pandemia. Además, recalcar la importancia del rol del nutricionista en la educación de la población en temas como la planificación de las compras de alimentos, el diseño de menús saludables y la concientización de respetar las porciones y horarios de comida para optimizar la alimentación.
- Realizar más investigaciones sobre los hábitos alimentarios de la población en las distintas regiones del país y tomando en cuenta la vulnerabilidad etaria, para adoptar mejores medidas de prevención y cuidado de la salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Inchaustia F, García N, Prado J, Sánchez S. La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España. Clínica y Salud [Internet]. 2020 [consultado el 30 de julio del 2020];32(2):105-7. Disponible en: [La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España \(isciii.es\)](https://doi.org/10.1016/j.cys.2020.07.001)
2. Velavan T, Meyer C. La epidemia de COVID-19. Tropical Medicine and International Health [Internet]. 2020 [consultado el 30 de julio del 2020];25(3):278-80. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/tmi.13383>
3. Martínez E, Aparicio M, Rodríguez R. El saneamiento en la industria alimentaria. Relevancia ante la emergencia del coronavirus SARS-COV-2 y COVID-19. Publitec [Internet]. 2020 [consultado el 30 de julio del 2020]:13. Disponible en: [notas sueltas Maquetación 1 \(publitec.com\)](https://publitec.com/maquetacion-1)
4. Ramírez L, Roca O. El aislamiento social obligatorio y su impacto en los contratos privados. Doctrina Práctica [Internet]. 2020 [consultado el 30 de julio del 2020];(70): 34. Disponible en: [24\) El aislamiento social obligatorio y su impacto en los contratos privados: El caso "Coronavirus" en el Perú | Lucero Celeste Ramírez Izaquirre - Academia.edu](https://www.academia.edu/44444444/24-El-aislamiento-social-obligatorio-y-su-impacto-en-los-contratos-privados-El-caso-Coronavirus-en-el-Peru-Lucero-Celeste-Ramirez-Izaquirre-Academia.edu)
5. CEPAL. El desafío social en tiempos del COVID-19 [Internet]. 3 de mayo del 2020 [consultado el 1 de julio del 2020]. Disponible en: [El desafío social en tiempos del COVID-19 | Publicación | Comisión Económica para América Latina y el Caribe \(cepal.org\)](https://repositorio.cepal.org/es/publicaciones/4/0/7/3/4/S1900013.es.pdf)
6. CEPAL. Análisis y respuestas de América Latina y el Caribe ante los efectos de COVID-19 en los sistemas alimentarios N° 1 [Internet]. 29 abril del 2020 [consultado el 1 de julio del 2020]. Disponible en: [Análisis y respuestas de América Latina y el Caribe ante los efectos de COVID-19 en los sistemas alimentarios N° 1 | Publicación | Comisión Económica para América Latina y el Caribe \(cepal.org\)](https://repositorio.cepal.org/es/publicaciones/4/0/7/3/4/S1900013.es.pdf)
7. Vergara A, Lobato M, Díaz M, Ayala M. Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. RELAIS [Internet]. 2020 [consultado el 31 de julio del 2020];3(1):4. Disponible en: [Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19 | Revista Latinoamericana de Investigación Social \(lasalle.mx\)](https://www.lasalle.mx/revista-latinoamericana-de-investigacion-social)
8. Sidor A, Rzymiski P. Opciones y hábitos dietéticos durante el confinamiento por COVID-19: experiencia de Polonia. Nutrients [Internet]. 2020 [consultado el 1 de agosto del 2020];12(6):2-13. Disponible en: [Opciones y hábitos dietéticos durante el confinamiento por COVID-19: experiencia de Polonia - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444444/)
9. Faraz S, Quadeer A, McKay M. Identificación preliminar de posibles objetivos de vacunas para el Coronavirus COVID-19 (SARS-CoV-2) basado sobre estudios inmunológicos del SARS-CoV. Viruses [Internet]. 2020 [consultado el 1 de agosto del 2020];12(3):15. Disponible en: [Virus | gratuita de texto completo Identificación preliminar de posibles objetivos de vacunas para el coronavirus COVID-19 \(SARS-CoV-2\) basados en estudios inmunológicos del SARS-CoV \(mdpi.com\)](https://www.mdpi.com/1999-4903/12/3/15)
10. Medeiros A, Daponte A, Moreira D, Gil E, Kalache A. Letalidad de la COVID-19: ausencia de patrón epidemiológico. Gaceta Sanitaria [Internet]. 2020 [consultado el 1 de agosto del 2020];35(4):3. Disponible en: [Letalidad de la COVID-19: ausencia de patrón epidemiológico \(isciii.es\)](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.001)
11. Wanderley F, Losantos M, Tito C, Arias A. Los impactos sociales y psicológicos del covid-19 en Bolivia [Internet]. Bolivia; 2020. [consultado el 1 de Agosto del 2020] Disponible en: [Serie "Reflexiones sobre la pandemia en Bolivia" – IISEC/IICC-UCB. N. 3. Los impactos sociales Y psicológicos del Covid-19 en Bolivia | Instituto de Investigaciones Socio Económicas](https://www.iisec.iicc-ucb.edu.bo/publicaciones/serie-reflexiones-sobre-la-pandemia-en-bolivia)
12. Ciappina C. Crisis del Coronavirus; la pandemia global y las disputas de sentido ¿La configuración de un orden nuevo? Una mirada desde América Latina. Question [Internet]. 2020 [consultado el 1 de agosto del 2020]:12. Disponible en: [Crisis del Coronavirus; la pandemia global y las disputas de sentido \(unlp.edu.ar\)](https://www.unlp.edu.ar/question/ver/12)



13. OIT. El COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas [Internet]. Suiza: OIT; 18 de marzo del 2020 [consultado el 2 de agosto del 2020]. Disponible en: [Observatorio de la OIT: el COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas. Primera edición | OIT/Cinterfor \(oitcinterfor.org\)](#)
14. CEPAL. América Latina y el Caribe y la pandemia de COVID-19: efectos económicos y sociales [Internet]. 3 de abril del 2020 [consultado el 1 de julio del 2020]. Disponible en: [Latin America and the Caribbean and the COVID-19 pandemic: Economic and social effects \(cepal.org\)](#)
15. Rojo M, Bonilla D. COVID-19: La necesidad de un cambio de paradigma económico y social. Dialnet [Internet]. 2020 [consultado el 3 de julio del 2020];9(2):12. Disponible en: [COVID-19: La necesidad de un cambio de paradigma económico y social - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
16. Maguiña C. Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. Acta Méd Perú [Internet]. 2020 [consultado el 4 de julio del 2020];37(1):8-10. Disponible en: <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.929>
17. Salmerón R. Alimentación y nutrición en tiempos de Covid19. VOX. 26 de marzo del 2020: 1.
18. Méndez D, Padilla P, Lanza S. Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. Innovare Rev Cienc y Tecnol [Internet]. 2020 [consultado el 4 de julio del 2020];9(1):3. Disponible en: [Article \(unitec.edu\)](#)
19. López A, Martínez A, Aguilera V. Investigaciones en comportamiento alimentario: Reflexiones, alcances y retos [Internet]. México: RIICAN; 2018. [consultado el 1 de julio del 2020]. Disponible en: [investigaciones en comportamiento alimentario.pdf \(udg.mx\)](#)
20. Martínez-Ferran M, de la Guía-Galipienso F, Sanchis-Gomar F, Pareja-Galeano H. Impactos metabólicos del confinamiento durante la pandemia de COVID19 debido a dieta modificada y actividad física. Nutrients [Internet]. 2020 [consultado el 20 de julio del 2020];17. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32466598>.
21. Balluerka L, Gomez J, Hidalgo D, Gorostiaga A, Espada J, Padilla J, et al. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento [Internet]. España; 2020 [consultado el 20 de julio del 2020]. Disponible en: [Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento \(ehu.es\)](#)
22. Andina. Coronavirus: Minsa recomienda alimentos para fortalecer sistema inmune [Internet]. Perú, 15 de abril del 2020 [consultado el 1 de julio del 2020]. Disponible en: [Coronavirus: Minsa recomienda alimentos para fortalecer sistema inmune | Noticias | Agencia Peruana de Noticias Andina](#)
23. Butler M, Barrientos R. El impacto de la nutrición en la susceptibilidad a la COVID-19 y las consecuencias a largo plazo. Elsevier [Internet]. 2020 [consultado el 20 de julio del 2020]. Disponible en: [The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences - ScienceDirect](#)
24. Cleo G, Hersch J, Rae T. Experiencias de los participantes de dos intervenciones exitosas de pérdida de peso basadas en hábitos en Australia: un estudio cualitativo. BMJ Open [Internet]. 2018 [consultado el 1 de julio del 2020]; 9. Disponible en: [Experiencias de los participantes de dos intervenciones exitosas de pérdida de peso basadas en hábitos en Australia: un estudio cualitativo | BMJ Abierto](#)
25. Wood W, Runger D. Psicología del Hábito. Further [Internet]. 2016 [consultado el 1 de julio del 2020];67:28. Disponible en: [Psicología de la | del Hábito Revista Anual de Psicología \(annualreviews.org\)](#)
26. Cruz L. Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima [Tesis de pregrado en Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18112>
27. Montero A, Yábar G, Correa-López L. Resiliencia, ansiedad y hábitos alimentarios de la población amazónica sur-oriente antes y durante la pandemia. Rev Fac Med

- Hum [Internet]. 2021 [consultado en julio del 2021]; 21(3):557-63. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i3.3732>
28. Guillen-Sánchez J. Percepción y hábitos de alimentación durante la cuarentena por COVID-19 en el Perú. REVISTAULCB [Internet]. 9 de julio de 2021 [citado 2 de agosto de 2022];8(1):98-103. Disponible en: <https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/view/197>
  29. Huancahuire-Vega S, Newball-Noriega E, Rojas-Humpire R, Saintila J, Rodríguez-Vásquez M, Ruiz-Mamani P, et al. Changes in Eating Habits and Lifestyles in a Peruvian Population during Social Isolation for the COVID-19 Pandemic. J Nutr Metab [Internet]. 1 de diciembre de 2021;4119620. Disponible en: <https://doi.org/10.1155/2021/4119620>
  30. Apolinario R. Comportamiento alimentario en adultos antes y durante la pandemia por COVID 19, Lima-2020. [Tesis de pregrado en Internet]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59020>
  31. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. J Transl Med [Internet]. 2020 [citado 8 de junio del 2020];18(1):229. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
  32. Pérez-Rodrigo C, Gianzo M, Hervás G, Ruiz F, Casis L, Aranceta-Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2020;26(2). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-191134>
  33. Scarmozzino F, Visioli F. Covid-19 and the Subsequent Lockdown Modified Dietary Habits of Almost Half the Population in an Italian Sample. Foods (Basel, Switzerland) [Internet]. 2020;9(5). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32466106>
  34. Jribi S, Ben Ismail H, Doggui D, Debbabi H. COVID-19 virus outbreak lockdown: What impacts on household food wastage? Environ Dev Sustain [Internet]. 2020 [publicado el 19 de abril del 2020];22(5):3939–3955. Disponible en: <https://doi.org/10.1007%2Fs10668-020-00740-y>
  35. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez MDÁ. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev Electron Educ [Internet]. 2017 [Consultado el 6 agosto 2022]; 21(3). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
  36. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2013;28(2):438-46. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
  37. Sánchez V, Martínez AA. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. Enero 2015 [Citado 22 de agosto de 2022];31(1):449–57. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
  38. Benarroch A, Pérez S, Perales J. Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. Electronic Journal of Research in Educational Psychology [Internet]. 2011;9(3):1219-44. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122852012>
  39. Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. [Internet]. 2013. Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
  40. García Portillo A. Dietética y Nutrición. Los Alimentos. Diet y Nutr [Internet]:1–5. Disponible en: <https://www.educaquia.com/apuntesde/nutricion/ALIMENTOS/LOSALIMENTOS.pdf>

41. López V. Los alimentos y su clasificación. Rev conex de hosp y gastro [Internet]. 2019 [consultado el 24 de febrero del 2020];24–32. Disponible en: <https://fddocuments.ec/document/los-alimentos-y-su-clasificacin-aliat-2019-03-27-24-vernica-mara-lpez.html?page=6>
42. Pérez Rodrigo C, Aranceta J, Salvador G, Varela-Moreiras G. Food frequency questionnaires. Nutr. Hosp [Internet]. 2015 [Publicado 26 de febrero del 2015];31 (3):49–56. Disponible en: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8751>
43. Organización Mundial de la Salud. Información básica sobre la COVID-19 [Internet]. 2020 [consultado el 13 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>
44. Xu Z, Shi L, Wang Y, Zhang J, Huang L, Zhang C., et al. Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. Lancet Respir Med [Internet]. 2020 [consultado el 17 de febrero del 2020];8:420–22. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30076-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30076-X)
45. Sánchez A, De la Fuente V. COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. An Pediatr [Internet]. 2020 [consultado julio del 2020];93(1):73-74. Disponible en <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
46. Hernández R, Fernández C, Del Pilar L. Metodología de la investigación. 5ta ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2010.
47. Veiga J, Fuente E, Zimmermann M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med. Secur Trab [Internet]. 2008 [consultado el 10 de agosto del 2020];54(210):8. Disponible en: [Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño \(isciii.es\)](#)
48. Arbulú X. Sobrepeso y estilo de vida de trabajadores administrativos de una empresa privada de Lima [Tesis de pregrado en Internet]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2015. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/347100>
49. Gonzalo T. Diseños muestrales en la investigación. Dialnet [Internet]. 2001 [consultado el 12 de agosto del 2020];4(7):14. Disponible en: [Diseños muestrales en la investigación - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
50. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr [Internet]. 2012 [consultado el 1 de agosto del 2022];39(3):4. Disponible en: [art06.pdf \(conicyt.cl\)](#)
51. Vega M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo para estimar la ingesta de energía y macronutrientes de mujeres residentes en Lima Metropolitana [Tesis de pregrado en Internet]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012. Disponible en: [Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo para estimar la ingesta de energía y macronutrientes de mujeres residentes en Lima Metropolitana \(unmsm.edu.pe\)](#)
52. INEI. Producción Nacional [Internet]. Perú: INEI; 2021 [consultado el 20 de julio del 2022]. Informe Nro. 1. Disponible en: [01-informe-tecnico-produccion-nacional-nov-2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
53. INEI. Situación del mercado laboral en Lima Metropolitana [Internet]. Perú: INEI; 2021[consultado el 25 de julio del 2022] Informe Nro. 1. Disponible en: [01-informe-tecnico-mercado-laboral-oct-nov-dic-2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
54. Mesa de concertación para la lucha contra la pobreza. Recomendaciones para salvaguardar la seguridad alimentaria y nutricional en la infancia y en las poblaciones vulnerables frente al impacto de COVID-19. [Internet]. Perú: Mesa de concertación para la lucha contra la pobreza; 2020 [consultado el 20 de julio del 2022]. Informe Nro. 2. Disponible en: [reporte-seguridad-alimentaria-y-nutricional-3107-final.pdf \(mesadeconcertacion.org.pe\)](#)

55. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad [Internet]. 2021. Disponible en: [El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad \(inei.gob.pe\)](#)
56. INEI. Variación de los indicadores de precio de la economía. Perú: INEI; 2020 [consultado el 25 de julio del 2022]. Informe Nro. 4. Disponible en: [boletin informe de precios marzo2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
57. INEI. Variación de los indicadores de precio de la economía. Perú: INEI; 2020 [consultado el 25 de julio del 2022]. Informe Nro. 5. Disponible en: [informe precios abril2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
58. INEI. Variación de los indicadores de precio de la economía. Perú: INEI; 2020 [consultado el 25 de julio del 2022]. Informe Nro. 6. Disponible en: [informe precios mayo2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
59. INEI. Variación de los indicadores de precio de la economía. Perú: INEI; 2020 [consultado el 25 de julio del 2022]. Informe Nro. 7. Disponible en: [boletin precios junio 2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
60. Quispe G, Rodríguez L. Efectos del aislamiento por el COVID - 19 y su relación con los hábitos alimentarios de la población de dos distritos de la región Tacna [Tesis de pregrado en Internet]. Perú: Universidad Privada de Tacna; 2020. Disponible en: [Quispe-Guerra-Rodriguez-Yunca.pdf \(upt.edu.pe\)](#)
61. Gamero J, Pérez J. Perú: Impacto de la COVID-19 en el empleo y los ingresos laborales. OIT [Internet]. 2020 [consultado el 20 de Julio del 2021]:38. Disponible en: [Mailing biblioteca3 Peru impacto dela Covid19.pdf \(essalud.gob.pe\)](#)
62. Diaz M, Pocomucha L. Relación entre hábitos alimentarios y estado ponderal en jóvenes y adultos jóvenes durante la pandemia del COVID-19 en Lima Metropolitana, 2021 [Tesis de pregrado en Internet]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2021. Disponible en: [Relación entre hábitos alimentarios y estado ponderal en jóvenes y adultos jóvenes durante la pandemia del COVID-19 en Lima Metropolitana, 2021 \(upeu.edu.pe\)](#)
63. INEI. Variación de los indicadores de precio de la economía. Perú: INEI; 2020 [consultado el 10 de julio del 2021]. Informe Nro. 12. Disponible en: [12-informe-tecnico-variacion-de-precios-noviembre-2020.pdf \(inei.gob.pe\)](#)
64. Gestión. Cuatro de cada 10 plantas de elaboración de queso cerraron por caída de ventas [Internet]. Perú, 21 de julio del 2020 [consultado el 30 de julio del 2021]. Disponible en: [Cuatro de cada 10 plantas de elaboración de queso cerraron por caída de ventas | ECONOMIA | GESTIÓN \(gestion.pe\)](#)
65. INEI. Principales efectos del COVID-19 en los hogares de Lima Metropolitana y Callao. 2020
66. Gamero J, Pérez J. Perú: Impacto de la COVID - 19 en el empleo y los ingresos laborales. Organ Int del Trab Panor Labor en tiempos la COVID- 19 [Internet]. 2020;(1):14. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms\\_756474.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms_756474.pdf)
67. Gutiérrez E. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la institución educativa rural departamental Anatoli, en el municipio de La Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por COVID-19 [Tesis de pregrado en Internet]. Bogotá D.C: Pontificia Universidad Javeriana; 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10554/54026>
68. Baños Castro JC. Ingesta de sodio y razones del consumo de productos alimenticios ultraprocesados en el entorno escolar en adolescentes Callao 2017 [Tesis de pregrado en Internet]. Univ Nac Mayor San Marcos; 2018. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10099>
69. Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. Nutr. Hosp [Internet]. 2020 [citado el 23 de agosto del 2022];37(6):1190-96. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>

70. Lacayo J, Estrada A. perspectivas de la industria de consumo durante el COVID-19: tres claves para diseñar una estrategia en el futuro. Ey Parthenon [Internet]. 2020. Disponible en: [https://www.ey.com/es\\_pe/strategy/tres-claves-para-disenar-una-estrategia-en-el-futuro](https://www.ey.com/es_pe/strategy/tres-claves-para-disenar-una-estrategia-en-el-futuro)
71. Vicente K. Hábitos culturales preventivos y autocuidado familiar en adultos de 40 a 55 años ante la pandemia Coronavirus Lima Perú 2020 [Tesis de pregrado en Internet]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/79934>
72. Husain W, Ashkanani F. ¿Cambia la COVID-19 los hábitos dietéticos y los comportamientos de estilo de vida en Kuwait: un estudio transversal basado en la comunidad?. Salud Amb y Med Prevent [Internet]. 2020 [consultado el 15 de julio del 2022];25(61):13. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00901-5>
73. MINSA. Guías alimentarias para la población peruana Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2019.

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Población y muestra	Alcance y diseño	Instrumentos	Análisis estadístico
<p><b>Problema general:</b> ¿Existen diferencias entre los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana 2020?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Comparar los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el año 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Determinar las características sociodemográficas de la población de estudio.</li> <li>2) Determinar los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el año 2020.</li> <li>3) Determinar si existen diferencias entre los hábitos alimentarios según grupos de alimentos durante y después del confinamiento por pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana 2020.</li> </ol>	<p><b>Hipótesis nula:</b> No existe diferencia entre los hábitos durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID19 en Lima Metropolitana en el 2020.</p> <p><b>Hipótesis alterna:</b> Existe diferencia entre los hábitos durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID19 en Lima Metropolitana en el 2020.</p>	<p><b>V1:</b> Hábitos alimentarios durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19.</p> <p><b>V2:</b> Hábitos alimentarios después del confinamiento por la pandemia de COVID-19.</p> <p><b>Variables secundarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sexo</li> <li>-Lugar de procedencia</li> <li>-Estado civil</li> <li>-Trabajo</li> <li>-Ingreso económico</li> <li>-Número de integrantes en la familia</li> <li>-Tenencia de vivienda</li> <li>-Nivel de estudio</li> </ul>	<p><b>Población:</b> Adultos entre 18 a 59 años que vivan en Lima Metropolitana.</p> <p><b>Muestra:</b> 192 adultos que vivan en Lima Metropolitana durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19.</p>	<p><b>Diseño:</b> De tipo observacional De corte longitudinal de dos mediciones</p>	<p>Cuestionario virtual de frecuencia de consumo alimentario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Medias y desviaciones estándar de variables numéricas (edad y número de integrantes en la familia).</li> <li>3) Comparación de hábitos de consumo de alimentos durante y a los 3 meses de la aplicación del cuestionario a través de la prueba Stuart Maxwell para variables categóricas.</li> </ol>

## **Anexo 2. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER APLICADO DE MANERA VIRTUAL**

**Título del estudio:** “Hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana, en el 2020”

**Investigadoras:** Paz Briones, Daniela - Quiroz Alarcón, Rosmery

**Institución:** Universidad Católica Sedes Sapientiae

#### **Propósito del estudio**

Lo invitamos a participar en un estudio para conocer sus hábitos alimentarios durante y después del confinamiento social por la pandemia del COVID-19. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

En la actualidad a nivel mundial se vive la pandemia de COVID-19 que tiene repercusión en la vida de las personas y en los hábitos alimentarios que pueden traer consecuencias positivas o negativas de acuerdo al tipo de hábito que se mantenga.

Es por ello que creemos necesario investigar más en este tema y abordarlo con la importancia que amerita conocer los hábitos alimentarios por el impacto que tienen para preservar una buena salud. A través de este estudio se busca recopilar información acerca de los hábitos practicados por los adultos y compararlos con los referentes de la guía alimentaria para la población peruana.

#### **Procedimientos:**

Si decide ser parte de este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta donde le preguntaremos sus datos personales tales como, nombre completo, teléfono, sexo, estado civil, trabajo, tipo de trabajo, ingreso económico, tipo de vivienda, número de integrantes en la familia y algunas preguntas sobre sus hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por COVID-19. Esta encuesta tomará un tiempo aproximado de 10 minutos y se hará la encuesta de manera virtual a través de un cuestionario auto aplicado difundido por redes sociales.
2. A los 3 meses de haber realizado el primer cuestionario, las investigadoras lo contactarán vía su número de celular para invitarlos a llenar nuevamente la misma encuesta, la cual tomará el mismo tiempo que la anterior.

#### **Riesgos:**

No existe ningún riesgo al participar en esta investigación. Usted es libre de responderlas o no.

#### **Beneficios:**

Después de haber completado el segundo cuestionario, se le invitará a participar a un webinar sobre consumo de alimentación saludable, el cual será totalmente gratuito y realizado de manera virtual.

#### **Costos y compensación**

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

#### **Confidencialidad:**

Le podemos asegurar que la información que usted brindará es totalmente confidencial y solo serán usados con carácter científico. Sólo el investigador manejará la información obtenida al codificar las encuestas.

Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si desea participar o no, las cuales responderemos gustosamente. Si, una vez que usted ha aceptado participar, luego se desanima o ya no desea continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no se realizarán comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en su contra.

**Derechos del participante:**

Si decide participar en el estudio, puedes retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a los investigadores Daniela Paz Briones o Rosmery Quiroz Alarcón, al celular 926902349 o 947339295 respectivamente.

Si tiene alguna duda o piensa que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

**Declaración del Investigador:**

Los investigadores declaramos que el participante ha leído la descripción del proyecto, he aclarado sus dudas sobre el estudio, y ha decidido participar voluntariamente en él. Se le ha informado que los datos que provea se mantendrán anónimos y que los resultados del estudio serán utilizados para fines de investigación.

¿Usted desea participar en el estudio? Por favor haga clic de acuerdo a su decisión:

[Sí deseo participar](#)

[No deseo participar](#)



### Anexo 3. Ficha de enrolamiento

# Hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por la pandemia del COVID-19

Hola, te estamos invitando a participar en un estudio de investigación. Antes necesitamos que respondas la siguiente pregunta:

**\*Obligatorio**

1. ¿Tienes entre 18 y 59 años y vives en algún distrito de Lima Metropolitana desde al menos los dos últimos años? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí *Ir a la pregunta 2*

No

*Ir a la sección 3 (Muchas gracias por su interés en la investigación.*

*Lamentablemente, debido a que no cumple con los requisitos no podrá participar.)*

Hola, te estamos invitando a participar en un estudio de investigación. Antes necesitamos que respondas la siguiente pregunta:

2. ¿Tiene usted diabetes o hipertensión arterial o padece alguna enfermedad que haga que usted tenga algún tipo de dieta en particular? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

*Ir a la sección 3 (Muchas gracias por su interés en la investigación.*

*Lamentablemente, debido a que no cumple con los requisitos no podrá participar.)*

No *Ir a la pregunta 3*

Muchas gracias por su interés en la investigación. Lamentablemente, debido a que no cumple con los requisitos no podrá participar.

Consentimiento informado

#### PRESENTACIÓN:

Te estamos invitando a participar de un estudio de investigación realizado por Daniela Paz Briones y Rosmery Quiroz Alarcón, estudiantes de nutrición de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. El objetivo del estudio es conocer sus hábitos alimentarios durante y después del confinamiento social por la pandemia del COVID-19.

En la actualidad y a nivel mundial se vive la pandemia de COVID-19 que tiene repercusión en la vida de las personas y en los hábitos alimentarios lo cual puede traer consecuencias positivas o negativas de acuerdo al tipo de hábito que se mantenga.

PROCEDIMIENTOS: Si decide ser parte de éste estudio se realizará lo siguiente:

1. Deberá completar en el presente formulario sus datos personales para contactarlo vía telefónica.
2. Nos comunicaremos con usted en el transcurso de las próximas 48 horas para realizarse una pequeño cuestionario y conocer algunos datos de su composición familiar, situación laboral y también le realizaremos preguntas para conocer los alimentos que consumió durante el periodo de confinamiento social obligatorio.
3. A los 3 meses de realizado el primer cuestionario, lo volveremos a contactar vía telefónica para volver a aplicar el mismo cuestionario.

La encuesta demorará máximo 10 minutos.

RIESGOS: No existe ningún riesgo al participar en esta investigación. Usted es libre de responderlas o no.

BENEFICIOS: Después de haber participado en la segunda encuesta telefónica, se le invitará a participar a un Webinar (charla virtual) sobre consumo de alimentación saludable, el cual será totalmente gratuito.

COSTOS: No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico por participar.

CONFIDENCIALIDAD: Le podemos asegurar que la información que usted brinde es totalmente confidencial y solo serán usados con carácter científico. Sólo las investigadoras manejarán la información la cual será codificada.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE: Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si desea participar o no, las cuales responderemos gustosamente. Si, una vez que usted ha aceptado participar, luego se desanima o ya no desea continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no se realizarán comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en su contra. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a los investigadoras Daniela Paz Briones o Rosmery Quiroz Alarcón, al celular 926902349 o 947339295 respectivamente.

Si tiene alguna duda o piensa que ha sido tratado injustamente durante algunas de las llamadas telefónicas puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

3. ¿Usted desea participar voluntariamente en el estudio?

Por favor haga clic de acuerdo a su decisión:

*Marca solo un óvalo.*

Sí deseo participar *Ir a la pregunta 4*

No deseo participar

Datos de  
contacto

Necesitamos que coloque los siguientes datos para poder comunicarnos con usted.

4. Nombres y apellidos \*

---

5. Número telefónico (celular de preferencia) \*

---

6. ¿En qué horario desea que nos comuniquemos con usted? \*

Puede seleccionar más de una alternativa.

*Selecciona todas las opciones que correspondan.*

Mañana

Tarde

Noche

Muchas gracias por participar en esta investigación. De acuerdo al horario elegido nos estaremos comunicando con usted dentro de las siguientes 48 horas.

## Anexo 4. Primera parte del cuestionario: Variables sociodemográficas

### Ficha de registro

La siguiente información es sobre el tiempo que usted se encontraba en cuarentena, entre 15 de marzo y el 30 de junio del 2020.

*\*Obligatorio*

1. Nombres y apellidos \*

\_\_\_\_\_

2. Número telefónico (de preferencia celular) \*

\_\_\_\_\_

3. S1: Sexo

*Marca solo un óvalo.*

Femenino

Maculino

4. S2: Edad \*

En años

\_\_\_\_\_

5. S3: Distrito donde vive actualmente \*

*Marca solo un óvalo.*

- Ancón
- Ate
- Barranco
- Breña
- Carabaylo
- Chaclacayo
- Chorrillos
- Cieneguilla
- Comas
- El Agustino
- Independencia
- Jesús María
- La Molina
- La Victoria
- Lima
- Lince
- Los Olivos
- Lurigancho
- Lurín
- Magdalena del Mar
- Miraflores
- Pachacamac
- Pucusana
- Pueblo Libre
- Puente Piedra
- Punta Hermosa
- Punta Negra
- Rimac
- San Bartolo
- San Borja
- San Isidro
- San Juan de Lurigancho
- San Juan de miraflores
- San Luis
- San Martín de Porres
- San Miguel
- Santa Anita
- Santa María del Mar
- Santa Rosa
- Santiago de Surco
- Surquillo
- Villa el Salvador
- Villa María del Triunfo

6. S4: Lugar de procedencia \*

Lugar donde nació

Marca solo un óvalo.

- Costa  
 Sierra  
 Selva

7. S5: Estado civil \*

Marca solo un óvalo.

- Soltero  
 Casado  
 Viudo  
 Divorciado  
 Separado  
 Conviviente

8. S6: Trabajó durante la cuarentena \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

9. S7: Tipo de trabajo durante la cuarentena \*

Marca solo un óvalo.

- Dependiente  
 Independiente  
 No trabaja

10. S8: Ingreso económico durante la cuarentena \*

Marca solo un óvalo.

- Menor a 930 soles  
 931 A 1500 soles  
 1501 a 3000 soles  
 Mayor a 3001 soles  
 No trabaja

11. S9: ¿Durante la cuarentena, usted o su familia recibió algún bono del estado?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

12. S10: Número de integrantes en su familia \*

Incluyéndose a usted

\_\_\_\_\_

13. S11: Tenencia de vivienda \*

Marca solo un óvalo.

- Alquiler  
 Alojado  
 Cedida  
 Propia

## Anexo 5. Segunda parte del cuestionario: frecuencia de consumo de alimentos

Encuesta sobre consumo de alimentos

Durante la cuarentena

14. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes cereales? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P1: Arroz</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P2: Fideo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. P3: ¿Consumió arroz y fideo (tallarín) en un mismo día en la semana? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

16. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes cereales? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P4: Avena</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P5: Quinoa</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P6: Trigo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P7: Pan</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes tubérculos? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P8: Papa</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P9: Camote</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P10: Yuca</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. P11: ¿Consumió más de un tubérculo en un mismo día? \*

Marca solo un óvalo.

Sí

No

19. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes menestras? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P12: Lenteja</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P13: Frejol</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P14: Alverja</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P15: Garbanzo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P16: Pallar</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. P17: ¿Consumió más de una menestra en un mismo día? \*

Marca solo un óvalo.

Sí

No

21. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía las siguientes verduras u hortalizas? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P18: Tomate</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P19: Lechuga</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P20: Espinaca</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P21: Pepino</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P22: Zanahoria</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P23: Ajos en adrezo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P24: Ajos en preparación (ensalada)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P25: Limón</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



22. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes frutas? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P26: Plátano</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P27: Mandarina</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P28: Manzana</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P29: Naranja</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P30: Pera</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P31: Papaya</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P32: Tuna</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P33: Fresa</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P34: Palta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes lácteos y derivados? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P35: Leche evaporada</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P36: Leche fresca (caja / bolsa)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P37: Yogurt</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P38: Queso</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



24. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía las siguientes carnes y vísceras? \*  
Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P39: Pollo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P40: Pescados azules (bonito, jurel o caballa)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P41: Pescados blancos (merluza, bacalao o mero)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P42: Conserva de pescado</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P43: Cerdo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P44: Res</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P45: Hígado de res/pollo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P46: Mollejas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. P47: Consumo de más de una carne y/o víscera en un mismo día \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

26. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía huevos? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P48: Huevo de gallina</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P49: Huevo de codorniz</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía azúcares y derivados? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P50: Azúcar añadida</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P51: Miel</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P52: Mermelada</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía embutidos? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P53: Jamón del país</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P54: Jamonada</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P55: Hot- dog o salchicha</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía alimentos de pastelería? \*

Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P56: Galleta dulce</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P57: Galleta salada</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P58: Queque /pasteles</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía los siguientes bebidas? \*  
 Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P59: Gaseosas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P60: Néctares (ejem. Pulp, Frugos, etc.)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P61: Bebidas rehidratantes</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P62: Café</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P63: Infusiones(té, manzanilla, anis)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P64: Agua</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Durante la cuarentena, ¿con qué frecuencia consumía las siguientes grasas? \*  
 Por favor responder cuántas veces a la semana consumía el siguiente alimento

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca o casi nunca	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces
<b>P65: Mantequilla</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P66: Margarina</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P67: Aceites vegetales</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P68: Maní</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>P69: Almendras</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Anexo 6. Cuestionario de evaluación de juicio de expertos

### FICHA DE EVALUACIÓN POR EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar una ficha virtual de recolección de datos de frecuencia de consumo de alimentos que forma parte de la investigación “**Hábitos de consumo alimentario durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana, en el 2020**”. Agradecemos su valiosa colaboración.

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FORMACIÓN ACADÉMICA: \_\_\_\_\_ AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: \_\_\_\_\_

TIEMPO: \_\_\_\_\_ INSTITUCIÓN: \_\_\_\_\_

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN: Comparar los hábitos alimentarios durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en Lima Metropolitana en el año 2020.

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
<b>SUFICIENCIA</b> El ítem señalado es suficiente para obtener la medición del alimento	1 No cumple con el criterio	El ítem no es suficiente para la recolección del dato de frecuencia de consumo del alimento
	2 Bajo nivel	El ítem mide algún aspecto de la recolección del dato de frecuencia de consumo del alimento, pero no a su totalidad
	3 Moderado nivel	Se debe incrementar o completar alguna información en el mismo ítem para asegurar la recolección del dato de la frecuencia de consumo del alimento en su totalidad
	4 Alto nivel	El ítem es suficiente para la recolección del dato de frecuencia de consumo del alimento
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la recolección del dato de frecuencia de consumo del alimento
	2 Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste
	3 Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4 Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1 No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2 Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas
	3 Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem
	4 Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

