



CAPÍTULO 5

Un diagnóstico de las conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de la salud durante la pandemia por COVID-19.

A diagnosis of risky eating behaviors in university health students during the pandemic by COVID-19

Benítez L., Vallejo L.
DOI: 10.55204/pmea.48.c103

Lourdes del Rocío Benítez-Santillán 0000-0003-3511-9258

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Facultad Salud Pública. Carrera Nutrición y Dietética. Riobamba.
lbenitez@esPOCH.edu.ec

Luz-Maribel Vallejo-Chávez 0000-0003-1174-1093

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Administración de Empresas, Carrera de Mercadotecnia. Riobamba. Ecuador.
luz.vallejo@esPOCH.edu.ec

Resumen.

El confinamiento por la pandemia COVID-19 incremento en los estudiantes universitarios el sedentarismo, debido a las prácticas alimentarias no saludables también afectó la salud mental y emocional. El objetivo de la investigación fue analizar las conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de la Facultad de Salud Pública -ESPOCH durante el confinamiento por COVID-19 en la primera fase (marzo 16 julio de 2020). Es un diseño no experimental, descriptivo-transversal, se aplicó el Cuestionario de Conductas Alimentarias de Riesgo a 188 estudiantes. Participaron en total 78,7% mujeres y 21,3% hombres. El 79,2% de los universitarios no recibieron atención nutricional y 85,7% no ha recibido terapia psicológica. Un 36% se preocupará por engordar y solo un 21% realizó actividad física. El 46.8% manifestó que la economía familiar en sus hogares se vio afectada por la pandemia. Se concluye, la importancia de las requieren intervenciones por parte de estudiantes de las carreras de Nutrición y dietética para mejorar la alimentación, actividad física y bienestar mental de los estudiantes.

Palabras Clave: conductas alimentarias, confinamiento, COVID-19, universidades.

Abstract:

The research was carried out with the second year parallel high school students "B" and "D" of the Amelia Gallegos Díaz Educational Unit, emphasizing the contribution demanded by the education system in the unified general high school of the Ministry of Education in Ecuador. , through the integration of technological tools with

their resources to strengthen the development of learning in derivatives, where the lack of implementation of computer didactic resources was evidenced, for this reason the general objective was formulated: to determine the relationship between the connectivist theory and the learning of derivatives, the scientific domain is attributed to socio-educational innovation, oriented to the line of ICT research in education, the research design was non-experimental, descriptive and field, its level was framed in the exploratory and correlational fields.

Keywords: Connectivist theory, learning, education, technology, derivatives

1. INTRODUCCIÓN

La enfermedad por Covid-19, fue reportada y notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019 (OMS-2023), y desde aquella fecha, la enfermedad causó cambios radicales emocionales, afectaciones a la salud y una crisis económica a nivel mundial. En el ámbito de la educación esta emergencia provocó el cierre masivo de las actividades presenciales en las instituciones educativas en más de 190 países en el mundo con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022, 2023), a mediados de mayo de 2020 más de 1 200 millones de estudiantes de todas las categorías de estudio, en todo el planeta, dejaron de recibir sus capacitaciones y clases en sus aulas. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe, (UNESCO, 2022).

En los primeros meses del 2020 el coronavirus denominado 2019-nCoV empezó a generar un incremento de casos y el fallecimiento en muchos países del mundo (Cruz, Santos, Cervantes y Juárez, 2021). Se generó incertidumbre en la población, las personas empezaron a buscar información sobre la enfermedad, los síntomas, tratamientos, y protocolos para disminuir la propagación del virus, todo esto provocó una confusión respecto a la información publicada, este fenómeno se conoce como “infodemia” (García, Marti, Brooks, Curioso, González, Malek, et al., 2021). En el primer trimestre del año 2020 se recomienda por parte de las organizaciones de salud el confinamiento de la sociedad. Es así que los estudiantes permanecen en casa recibiendo clases en línea para disminuir el contagio del virus y algunas empresas cerraron sus puertas, y solicitaron a sus empleados trabajar desde casa.

Los estudiantes de casi todos los niveles educativos estuvieron más de 18 meses cursando sus estudios de manera virtual. La situación fue complicada porque la mayoría de los centros educativos no estaban preparados para esta transición repentina y las

familias no estaban preparadas con internet y dispositivos suficientes para que los estudiantes pudieran cursar sus clases (Aretio, 2021). Todo lo anteriormente mencionado, ha ocasionado confusión, desánimo, falta de interés, ansiedad y estrés en estudiantes, profesores y personal administrativo de las instituciones educativas. Los estudiantes universitarios han experimentado altos niveles de estrés por lo complicado que les resulta comprender los temas tratados en sus asignaturas con esta nueva modalidad, la falta de prácticas en los laboratorios o con pacientes, así como la sobrecarga de tareas y trabajos que deben entregar en fechas establecidas por los profesores (Araoz, Roque, Ramos, Uchasara y Araoz, 2021); (Vilca, Espinoza, Ugarte y Ramos, 2021).

El estudio en línea para los estudiantes universitarios, durante la pandemia por COVID 19, nos plantea una serie de análisis, entre ellos el nivel de satisfacción vinculado con la salud, (Pineda y Castellanos, 2023), nos lleva a buscar e imaginar la infinidad de aristas como factores vinculados unos con otros. Varios elementos incluyen situaciones socioeconómicas en las cuales se desarrollaron los estudiantes, muchas carentes de tecnología suficiente para afrontar este nuevo reto, esto referido a nuestro país Ecuador puntualmente.

La implementación de una plataforma virtual para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, para transformar sus metodologías de enseñanza, (Pineda y Castellanos, 2023), así como con la capacitación de los docentes y estudiantes en el uso de este nuevo entorno virtual, falta de competencias digitales en un amplio sector del magisterio nacional, develando la necesidad de implementar programas de formación docente que incluyan el manejo y uso de herramientas y entornos digitales para asegurar el sostenimiento de la calidad educativa en todos los niveles (Trujillo, M. Clive, M., Meza, E., Llallico, M., & Gutierrez, H. L. 2021), Duque García, J. A., Ramirez Hoyos, A. R., Nuñez Cabrera, G., & Rodriguez Giraldo, L. D. (2022). Al ser súbita esta transición novedosa, se logró evidenciar algunas dificultades propias de esta nueva tecnología, pero también muchas ventajas significativas, (Trujillo, M. Clive, M., Meza, E., Llallico, M., & Gutierrez, H. L. 2021).

Los estudiantes requieren ayuda profesional por parte de expertos en el área de la salud mental para mejorar el bienestar emocional, la ansiedad afecta no solamente a su salud física, sino que también ha incrementado la procrastinación en los estudiantes

impactando de manera negativa el desempeño académico (Espinal-Manzueta, Ávila-Rodríguez y Peralta-Rizik, 2021).

El aislamiento social tan prolongado ha incrementado la inactividad física en los estudiantes universitarios, de igual manera, ha fomentado prácticas de alimentación no saludables. Los estudiantes mantuvieron una mala alimentación durante el confinamiento (Villagra y Alarcón, 2021). Los estudiantes de las carreras de medicina fueron vulnerables a contraer distintas enfermedades durante el internado médico, incluyendo el contagio por COVID-19. En una investigación con los estudiantes de la carrera de medicina de los últimos semestres, sus resultados indican que el 37,6% mantuvieron una mala nutrición y 38,8% no práctica ejercicio físico y un 31,8% mantienen estrategias de afrontamiento al estrés no efectivas (Zúñiga-Torreblanca et al., 2021).

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la vida de todos los seres humanos, estas permiten adaptarse de la mejor manera a cada uno de los escenarios de la vida cotidiana. Ayudan a la persona a moverse de un lugar a otro en función de sus objetivos particulares, así como a establecer relaciones para cumplir metas personales con sus familiares, amigos, compañeros de trabajos y relaciones sentimentales (Blanco y Blanco, 2021).

En este contexto, hablamos del estrés debido a ser considerado una situación amenazante, podemos considerarlo una variable a definirse de una manera multifacética, por un lado, se la considera una respuesta adaptativa e inespecífica del organismo frente a cualquier demanda y estímulo, por frecuencia o intensidad, causa en el individuo ansiedad, depresión y otros síntomas dañinos a la salud (Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. 2003), los estudiantes son presa, especialmente en línea, de este fenómeno adverso.

También es un estímulo amenazante externo al individuo, denominado, para algunos, como un suceso estresor el ambiente propio de cada universidad, a todo esto, se suman los factores propios de cada individuo, en una carrera universitaria, al afrontar varias situaciones estresantes, durante la pandemia por COVID 19. Al respecto, vale mencionar investigaciones recientes que evidencian diferencias significativas en el modo en que hombres y mujeres hacen frente a situaciones estresantes en el ámbito académico, los hombres son quienes se inclinan por la reevaluación positiva de la situación en cuestión o bien la planificación y gestión de recursos para solventarla,

mientras que las mujeres recurren a la búsqueda de apoyo social al momento de afrontar una situación estresante (Cabanach, Fariña, Freire, González et al., 2013). (Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. 2018).

A su vez, también es considerado como un proceso difícil de controlar en ese momento, que requirió un esfuerzo mayor porque no estábamos preparados (Espil Martínez, L. E., & Vela Vargas, A. V., 2023). En situaciones de estrés, se requiere que las personas mantengan una disposición emocional favorable, alta motivación y autocontrol para que no se incremente el cortisol y se genere ansiedad y estrés (Espinosa-Ferro, et al., 2021), (Espil Martínez, L. E., & Vela Vargas, A. V., 2023).

También el consumo de alimentos en una forma balanceada permite a los seres humanos tener mayor calidad de vida, para ello se requiere cumplir con el requerimiento diario de frutas y verduras, disminuir las grasas saturadas, los alimentos fritos, las bebidas azucaradas y eliminar en general todos los excesos.

Una alimentación saludable disminuirá el riesgo de enfermedades físicas, pero también mentales; cuerpo sano, mente sana. En pandemia las personas comían por ansiedad, por estrés o por lo contrario dejaron de alimentarse correctamente, en algunos casos en las familias preparaban alimentos saludables y modificaron su conducta de consumo. Se generó una consciencia en las personas sobre la importancia de mantener una alimentación saludable, que ayudo a ganarle la partida a una enfermedad (Mendoza-Balcazar, et al., 2021).

La pandemia COVID-19 generó el autoconcepto físico, la percepción que tiene un individuo respecto a sus habilidades, condición física, fuerza y apariencia física que a través de videos realizaban en familia en casa que fueron compartidos en redes sociales como Tik-Tok. Es una percepción subjetiva que funciona como un predictor en la conducta del ejercicio físico. En esta percepción influyen variables psicosociales, conductas alimentarias y el nivel socioeconómico del sujeto (Cadena-Duarte y Cardozo, 2021).

Muchas universidades realizaron actividades de ejercicio físico para el personal docente y administrativo, mediante plataformas virtuales tecnológicas, y solo en los primeros niveles donde recibían la asignatura de educación Física, mantuvieron este tipo de actividad. En ese momento no existió suficiente información para orientar a los estudiantes universitarios en el mantenimiento de hábitos saludables (alimentación y actividad física) durante el confinamiento por COVID-19.

El Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior (IESALC) realizó un informe sobre los impactos inmediatos de la pandemia en el sector de la educación superior universitaria, tanto para estudiantes, profesores, trabajadores y otros actores relacionados, como para las instituciones y el sistema en su conjunto UNESCO (2020). En este informe se declaraba que para los estudiantes el impacto más importante había sido el cierre temporal de las instituciones y el cese de las actividades presenciales. La COVID-19 ha impactado de manera desfavorable en los estudiantes universitarios en todo el mundo (Vidal Ledo, M. J., Barciela González Longoria, M. D. L. C., & Armenteros Vera, I. 2021).

La pandemia causó un paro la enseñanza presencial, debiendo brindar alternativas al proceso docente-educativo aún en condiciones de aislamiento, entre otros inconvenientes, y se halló la posibilidad de implementar las mejores técnicas e instrumentos para evitar un suceso negativo, a largo plazo, en la formación de los futuros profesionales (Vidal Ledo, M. J., Barciela González Longoria, M. D. L. C., & Armenteros Vera, I. 2021). Según datos de la UNESCO, a mediados de mayo de 2020 más de 1 200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, no recibieron clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe (Maritza, A. A., Rolando, C. H., & Rolando, C. H. 2021).

Según la Asociación Internacional de Universidades (IAU), en las que casi todas las instituciones de educación superior (IES) declararon que se habían visto afectadas por la crisis de la COVID-19 y recomendaron que, en todos los niveles educativos, las autoridades responsables de estas debían implementar la puesta en práctica de estrategias que aseguraran que los estudiantes continúen con su aprendizaje, a pesar de la clausura temporal de las instituciones educativas (Ledo, M. J. V., & Vera, I. A. 2021).

La UNESCO emitió una serie de recomendaciones relacionadas con la difusión de información sobre la pandemia para evitar el alarmismo o la propagación de noticias falsas, sobre las conductas a seguir en caso de contagio, así como acerca de los últimos avances de la investigación para evitar y contrarrestar actitudes discriminatorias; también aspectos relacionados con la educación sanitaria en los cuales se responsabilizó a las escuelas de medicina y de salud pública de la capacitación en este sentido. Por otra parte, exhortó a crear mecanismos para enfrentar la crisis, entre los que se encuentran

garantizar el funcionamiento de los sistemas de información y comunicación remotos, así como la utilización de plataformas de aprendizaje en línea para favorecer el aprendizaje a distancia (Li S, Wan Y, Xue J, Zhao N, Zhu T., 2020).

Al definir la conducta alimentaria como una actividad humana que se relaciona con la ingesta de alimentos y depende de factores intrínsecos y extrínsecos a la persona (Peña, 2015), podemos analizar varias condiciones de influencia, porque no a todos los seres humanos los afectan por igual, en universitarios particularmente son muchas las influencias posibles. Durante el confinamiento, se han presentado cambios como el aumento de la cantidad total de alimentos consumidos, especialmente dulces y salados con alta densidad energética (Buckland N, Swinnerton L, Ng K, Price M, Wilkinson L, Myers A, et al; 2020).

Por otra parte, la competencia de las instituciones de educación superior es crucial, una Universidad socialmente responsable es una institución que tiene la obligación y la capacidad de responder ante la sociedad (Molina, V., & Gil, I. (2018). por sus acciones, omisiones e impactos. De esta manera debe procurar que sus acciones contribuyan a satisfacer las necesidades de todos, incluso de los que no han nacido; generando equidad para el desarrollo sostenible y, que aporten al beneficio común (Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. 2020).

Al ser compleja la incidencia de las universidades en el contexto social, la responsabilidad diferente a las de otras organizaciones, a la de las empresas y a la responsabilidad social de las personas pues genera impactos diversos (Castaño, A. G. T., & Vásquez, L. M. S., 2014), incluidos en estos aspectos los niveles de ansiedad competen de alguna forma con los estudiantes universitarios (Fuentes-Barría, H., Aguilera Eguía, R. A., Soto Jara, L., & González Wong, C., 2022).

El objetivo de la investigación fue analizar las conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19 para entender los posibles riesgos de los hábitos alimentarios de esta población, y observar cambios importantes producidos en este periodo, posterior impacto, de acuerdo a su perspectiva.

2. METODOLOGÍA O MATERIALES Y METODOS

El diseño de la investigación es no experimental, enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo – transversal. Los participantes fueron estudiantes de la ESPOCH y UNACH universidades públicas, de la ciudad de Riobamba, en las siguientes facultades en la ESPOCH: FADE, FIE, Zootecnia ..., y Psicología y Enfermería en la UNACH. El

instrumento que se aplicó el Cuestionario de Conductas Alimentarias de Riesgo (GHQ-12) diseñado por (Unikel Santoncini, C., Villatoro Velázquez, J., Medina-Mora Icazza, M. E., Fleiz Bautista, C., Alcántar Molina, E. V., & Hernández Rosario, S. A. 2000). Cuenta con 11 preguntas que evalúa la preocupación por engordar, la práctica de atracones, sensación de falta de control al comer y conductas alimentarias de tipo restrictivo y purgativo en los tres meses antes de la aplicación del instrumento. La confiabilidad en población mexicana del instrumento es de 0.83.

Procedimiento: El cuestionario se cargó en Google Drive y el enlace fue compartido por los autores de esta investigación y otros docentes que apoyaron en la difusión del mismo para que los estudiantes del área de la salud lo respondieran. Se solicitaba antes de tener acceso al instrumento, aceptar el consentimiento informado. Se utilizó estadística descriptiva (media y desviación estándar) para la descripción de los datos en el paquete estadístico SPSS versión 20.

Se obtuvieron frecuencias y porcentajes para cada una de las variables de interés. Participaron en total 188 estudiantes de la ESPOCH y UNACH, con una media de edad de 20,6 años, el sexo 78,7% son mujeres y 21,3% hombres. El 61,1% de los estudiantes se encuentran solteros y el 38,9% están casados o viven en unión libre. Respecto al programa de estudios el 43.1% estudia Nutrición y Dietética, 11.9% Promoción para la salud, un 32% Medicina y 13% estudia Gastronomía y otras carreras de las dos universidades.

Tabla 1. PREGUNTAS PROCESADAS_ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POST PANDEMIA POR COVID 19

EDAD	18_20	21 Y MAS	
NIVEL DE SATISFACCION CLASES PRACTICAS EN LINEA	0_4	5_7	8_10
NUMERO DE VECES QUE INGIEREN ALIMENTOS AL DIA	1_5	6_PLUS	
LOS HORARIOS SON FIJOS	0=SI	1=NO	
HAN SUBIDO DE MEDIDAS	0=NO	1=SI	
HAN SUIDO DE PESO	0=NO	1=SI	
HAN REALIZADO ACTIVIDAD FISICA EN EL CONFINAMIENTO	0=NO	1=SI	

La tabla 1, contiene las preguntas principales, las edades de los estudiantes, los rangos y la valoración numérica asignada a respuestas literales de sí y no. Los referidos estudiantes, fueron elegidos completamente al azar, se les preguntó en entrevistas, con aplicación de encuestas en línea y presencial. Mientras estuvimos en clase presentes, en prácticas de laboratorio y en momentos de descanso entre horas.

Procesamos el resultado de las preguntas aplicadas a estudiantes universitarios en pandemia y aparente postpandemia, respecto al tema en investigación en un periodo entre octubre y diciembre del 2022. Destacamos que, les preguntamos su edad, el nivel de satisfacción de recibir clases prácticas principalmente en línea, el número de veces

que consumen alimentos, si los horarios son fijos, si aparentemente aun sin medidas, consideran han subido de peso, si han realizado algún tipo de actividad física durante el confinamiento, cuál es su sentir de satisfacción al respecto, y si tiene, decisiones de cambio por salud al respecto.

Se revisaron publicaciones entre los años 2021 y 2023, relacionadas con el tema y se han elegido los datos más relevantes de América Latina, para luego de procesarlos, explicar gráficamente lo sucedido, entre los universitarios durante la pandemia principalmente en lo referente a las conductas alimentarias. Luego de lo cual se aplicaron varias encuestas en alumnos de Nutrición y Dietética, quienes señalaron que paso con su salud en general, antes, durante y es esta etapa aparente post pandemia. Aclaremos que llamamos aparente post, porque, a pesar de que en nuestro país a la fecha febrero 2023, los casos de Covid-19 han disminuido considerablemente, la pandemia a nivel mundial, aun no se ha declarado como finalizada. Por otra parte, tenemos clases presenciales en las universidades de América Latina, que han dinamizado conductas, no es verdad que todo es como antes.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2.

Respuestas a preguntas 1 – 7

		Nunca o casi nunca %	A veces %	Casi siempre %	Siempre %
P1.	Me preocupe por engordar en el confinamiento COVID-19	16	32	36	0
P2.	En ocasiones comió demasiado, me he atascado de comida	33	43	14	10
P3-	Perdió el control en su alimentación.	54	34	6	6
P4.	Realizó ayunos para tratar de bajar de peso.	59	15	14	12
P5.	Realizó dietas para tratar de bajar de peso.	21	35	33	11
P6.	Realizó actividad física para cuidar su salud.	24	34	19	23

Al preguntar a los estudiantes universitarios si durante el confinamiento por COVID-19, se “han preocupado por engordar”, el 36% refirió que siempre, 32% que a veces, 16% nunca o casi nunca, el otro 16% restante no responde.

Me ha preocupado engordar Nunca o casi nunca A veces, siempre o casi siempre. ¿Me he preocupado por engordar? Se les preguntó a los estudiantes si durante el aislamiento social “en ocasiones han comido demasiado, se han saturado de comida”

y el 43% refiere que a veces, 33% que nunca o casi nunca, 14% lo ha hecho con frecuencia=casi siempre y 10% lo ha hecho con mucha frecuencia=siempre.

Los universitarios respondieron si “han perdido el control sobre lo que comen” que nunca o casi nunca 54%, a veces el 34%, con frecuencia el 6% y con mucha frecuencia el 6%.

Se exploró si los participantes “han hecho ayunos por su peso” y el 59% señaló que nunca o casi nunca, el 15% a veces, 14% menciona que con frecuencia y 12% con mucha frecuencia ha recurrido al ayuno para tratar de bajar de peso.

Preguntamos también, si “han hecho dietas por su peso” durante el confinamiento, el 21% lo ha hecho a veces, 35% con frecuencia, 33% con mucha frecuencia y solamente el 11% nunca o casi nunca ha hecho dietas para bajar de peso. Por último, se preguntó si “han hecho ejercicio por su peso” y el 24% respondió que a veces, 34% con frecuencia, con mucha frecuencia ha realizado ejercicio el 19% y un 23% nunca o casi nunca.

Tabla 3.

Ayuda profesional durante el confinamiento

PREGUNTA	SI	NO
¿HAS RECIBIDO AYUDA NUTRICIONAL DURANTE LA PANDEMIA?	19.4%	80.6%
¿HAS RECIBIDO AYUDA PSICOLÓGICA DURANTE LA PANDEMIA?	17.2%	82.8%
EN TU CASA, ¿SE HA VISTO AFECTADA LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE LA PANDEMIA?	47.1%	52.9%

En la tabla 3 se resume al preguntar si los estudiantes recibieron atención nutricional durante el confinamiento por COVID-19, encontrando que el 80.6% no la ha recibido, y solamente el 19.4% ha obtenido este tipo de atención. Respecto a atención psicológica, el 17.2% ha estado en terapia y el 82.8% no ha recibido apoyo alguno.

Tabla 4.

Nivel de actividad física y estado emocional

PREGUNTAS	ACTIVO	MODERADAMENTE	SEDENTARIO
COMO SE DESCRIBE EN EL CONFINAMIENTO	20 %	61%	19%
COMO SE DESCRIBE ACTUALMENTE	Igual que antes de la pandemia por COVID-19 37 %	Peor que antes de la pandemia por COVID-19 51 %	Mejor que antes de la pandemia por COVID-19 12 %

Al preguntar a los estudiantes universitarios sobre su actividad física durante el confinamiento por COVID-19 el 19% se describe en un estado sedentario durante la pandemia, el 61% como moderadamente activo y tan solo un 20% se ubica como físicamente activo (ver tabla 4). En cuanto al estado de ánimo de los universitarios, el

51% se siente peor en comparación con antes de iniciar la pandemia, un 37% considera que anímicamente se siente igual que antes de que iniciara la pandemia y por último un 12% anímicamente se siente mejor que antes de iniciar la pandemia (ver tabla 4).

Sin embargo, Sidor y otros en un estudio realizado en el año 2020, señalan que se ha producido una disminución del consumo de verduras, frutas y legumbres, (Esparza-Varas, A. L., Cruzado-Joaquín, A., Dávila-Moreno, M., Díaz-Cubas, Y., La Cruz-Vargas, D., Ascoy-Gavidia, B., ... & Huamán-Saavedra, J., 2022). reemplazados ampliamente por carbohidratos y bebidas de alto contenido calórico. Esta modificación de la dieta diaria debido a una excesiva ingesta de alimentos, sin desgaste, incluso de 10 a 50 calorías al día, aumentan el riesgo de obesidad según Buckland. Los múltiples factores asociados fueron: cuarentena, incertidumbre, problemas económicos, estrés, aburrimiento, soledad y ansiedad, (Anglas Coronado, K. P., & Rivera Bocanegra, D. R., 2020).

El objetivo de esta investigación fue analizar varios aspectos de la organización alimentaria de los estudiantes universitarios, vinculados con su salud, nutrición y forma de percibir su estado general frente a la adversar situación, no planificada, presentada por la pandemia por COVID 19. Entre los aspectos abordados, se consideraron las conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud durante el confinamiento por COVID-19, en los resultados de esta investigación, se encontró que durante el aislamiento datos señalados en las tablas 2, 3, 4. En diferentes estudios, los estudiantes pasan más tiempos frente a las pantallas, suben de peso corporal y/o volumen físico (relativo con la subida de peso), y su consumo energético (Quintana López, V., Díaz López, K., & Mejía León, M., 2021) (Belalcázar Salcedo, M. A. 2021). La situación socioeconómica, define en cierta manera las prácticas alimentarias saludables y disminuyen el consumo de alcohol, otro factor importante en el comportamiento no saludable de los universitarios durante el distanciamiento social, a pesar de la ausencia de interacción social Los niveles de estrés, ansiedad, trastornos del sueño también podemos mencionar como contribuyentes, hasta en la disminución de la autoestima.

CONCLUSIONES

El confinamiento por COVID-19 de los estudiantes que cursan carreras de medicina, odontología, enfermería y psicología ha fomentado el desarrollo de hábitos de alimentación no saludables e inactividad física. Se requiere que las universidades

desarrollen e implementen estrategias para mejorar las conductas alimentarias de los estudiantes del área de la salud, fomentando mejores prácticas alimentarias, aumentando la actividad física, la salud mental y disminuyendo así el riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

REFERENCIAS

- Anglas Coronado, K. P., & Rivera Bocanegra, D. R. Cambios en el consumo alimentario por estrés y ansiedad en población adulta expuesta a un aislamiento social: Revisión sistemática cualitativa de la literatura en el 2020.
- Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., & Araoz, M. C. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(1), 88-93.
- Aretio, L. G. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, 24(1), 9-32.}
- Belalcázar Salcedo, M. A. (2021) Hábitos alimentarios, actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá durante la pandemia de COVID-19. [Tesis de Licenciatura]. Pontifica Universidad Javeriana de Bogotá.
- Blanco, M. A., & Blanco, M. E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. CIENCIA UNEMI, 14(36), 21-33.
- Buckland N, Swinnerton L, Ng K, Price M, Wilkinson L, Myers A, et al. (2020) Susceptibility to increased high energy dense sweet and savoury food intake in response to the COVID-19 lockdown: The role of craving control and acceptance coping strategies. Appetite. 2021; 158: 105017. Doi: 10.1016/j.appet.2020.105017
- Cadena-Duarte, L. L., & Cardozo, L. A. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(3).
- Cardozo, L. A., & Cadena-Duarte, L. L. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia y confinamiento por COVID-19. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(3), 48-61.
- Castaño, A. G. T., & Vásquez, L. M. S. (2014). La responsabilidad social universitaria desde su fundamentación teórica. Libre empresa, 11(1), 69-105.

- Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284.
- Cruz, M. P., Santos, E., Cervantes, M. V., & Juárez, M. L. (2021). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Revista Clínica Española*, 221(1), 55-61.
- Esparza-Varas, A. L., Cruzado-Joaquín, A., Dávila-Moreno, M., Díaz-Cubas, Y., La Cruz-Vargas, D., Ascoy-Gavidia, B., ... & Huamán-Saavedra, J. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Revista Medica Herediana*, 33(1), 15-23.
- Espinal-Manzueta, M. J., Ávila-Rodríguez, N. N., & Peralta-Rizik, A. M. (2021). Relación entre la ansiedad por COVID-19 y la procrastinación académica (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)).
- Espil Martínez, L. E., & Vela Vargas, A. V. (2023). Percepción de estrés y autorregulación emocional en jóvenes durante la pandemia del COVID-19.
- Espinosa Ferro, Y., Mesa Trujillo, D., Díaz Castro, Y., Caraballo García, L., & Mesa Landín, M. Á. (2021). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e2659.
- Duque García, J. A., Ramirez Hoyos, A. R., Nuñez Cabrera, G., & Rodriguez Giraldo, L. D. (2022). Factores de riesgo en la aplicación de la política de educación en línea: estudio de prospectiva en Risaralda-Colombia.
- Fuentes-Barría, H., Aguilera Eguía, R. A., Soto Jara, L., & González Wong, C. (2022). Estado nutricional y niveles de ansiedad durante la pandemia de COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 39(3), 704-704.
- García-Saisó, S., Marti, M., Brooks, I., Curioso, W. H., González, D., Malek, V., ... & D'Agostino, M. (2021). Infodemia en tiempos de COVID-19. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45.
- Ledo, M. J. V., & Vera, I. A. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1).
- Li S, Wan Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The Impact of COVID-19 (2020). Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health*;17(6):2032. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143846/>
- Maritza, A. A., Rolando, C. H., & Rolando, C. H. (2021, November). La enseñanza de la semiología en tiempos de Pandemia. In *EdumedHolguín2021*.

- Mendoza-Balcazar, J., Biler-Reyes, S. A., Macías-Vera, M. Y., & del Carmen Ormaza-Esmeraldas, E. (2021). Factores socio-económicos y sus efectos en hábitos alimentarios durante la pandemia COVID-19 año 2020- 2021 en l Ciudad de Manta. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación en Ciencias Administrativas, Económicas y Contables)*. ISSN: 2588- 090X. Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP), 6(3), 3-17.
- Niño Mora, V. A. (2021). Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá. [Tesis de Licenciatura]. Pontifica Universidad Javeriana de Bogotá.
- Molina, V., & Gil, I. (2018). Gerencia del conocimiento socialmente responsable en Instituciones de Educación Superior: gestionar socialmente para el desarrollo.
- Peña E, Reidl L. Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de investigación psicol.* 2015; 5(3):2182 - 2193.
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), 413-432.
- Pineda, G. G., & Castellanos, R. A. (2023). Nivel de satisfacción estudiantil de Licenciatura en Diseño Gráfico de UNITEC SPS durante el Covid-19.
- Quintana López, V., Díaz López, K., & Mejía León, M. (2021). Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de la salud durante la pandemia por COVID-19. *La Sociedad Académica*, 29(58), 33-40.
- Robles Mendoza, A. L., Junco Supa, J. E., & Martínez Pérez, V. M. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19. *Revista CuidArte*, 10(19).
- Rojas-Vichique, J. A., Quintero-Pereda, S., & Carmona-Figueroa, Y. P. (2021). Emotional eating during times of COVID-19 in young adults ages 18-29. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 5(S4), 66-71.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Tazeoğlu, A., Bozdogan, F. B. K., & Idiz, C. (2021). Evaluación de la conducta alimentaria de estudiantes universitarios durante el período de cuarentena durante el período pandémico de COVID-19: Comportamiento nutricional durante el período pandémico. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(2), 86-93.
- Trujillo, M. Clive, M., Meza, E., Llallico, M., & Gutierrez, H. L. (2021). Niveles de satisfacción estudiantil en una facultad de ingeniería por la virtualización de la enseñanza durante la pandemia de COVID 19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3), 3723-3734.

- Unikel Santoncini, C., Villatoro Velázquez, J., Medina-Mora Icazza, M. E., Fleiz Bautista, C., Alcántar Molina, E. V., & Hernández Rosario, S. A. (2000). Conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos. Datos en población estudiantil del Distrito Federal. *Revista Investigación Clínica*, 52(2), 140-147.
- OMS, Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Quintana López, V., Díaz López, K., & Mejía León, M. (2021). Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de la salud durante la pandemia por COVID-19. *La Sociedad Académica*, 29(58), 30-40. https://itson.mx/publicaciones/sociedad-academica/Documents/LSA%2058_compressed.pdf#page=33
- Valdez, L. C., Muñoz, J. M. R., Gutiérrez, M. L. E., & Baena, V. G. (2021). Conducta alimentaria y consumo de alcohol durante el distanciamiento social por COVID-19 en México: un estudio exploratorio. *Ciencia y Sociedad*, 46(2), 7-30.
- Vidal Ledo, M. J., Barciela González Longoria, M. D. L. C., & Armenteros Vera, I. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1).
- Vilca, O. M. L., Espinoza, N. B., Ugarte, V. E. A., & Ramos, J. R. G. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *PURIQ*, 4(1).
- Villagra, M., Alarcón, D. R. (2021). Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia COVID-19 en universitarios del centro del Perú. *Visionarios en ciencia y tecnología*, 6(1), 49-53.
- UNESCO. IESALC. El coronavirus COVID-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones. UNESCO. IESALC; 2020 [acceso 22/12/2020]. Disponible en: <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/el-coronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>
- Zúñiga Torreblanca, M. A. (2021). Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una Universidad Nacional de Arequipa, durante la pandemia COVID-19. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Arequipa.