

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.455>

Contingencia generada por covid-19 y su impacto en hábitos alimentarios y estilos de vida en adultos de entre 20 y 50 años

Covid-19 contingency and its impact on eating habits and lifestyles in adults between 20 and 50 years

Rosario Adriana Reyes Díaz

Universidad Veracruzana

rosareyes@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7007-7543>

Veracruz – México

Estefanía Ramírez Rodríguez

Universidad Veracruzana

stefany_ram@hotmail.com

Veracruz – México

Diana Karen García Martínez

Universidad Veracruzana

Veracruz – México

Nidia Mercedes Cruz Lara

Universidad Veracruzana

nutriologa_mercedescruz@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0881-719X>

Veracruz – México

Rubí del Rocío Sánchez

Universidad Veracruzana

rusanchez@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6255-7507>

Veracruz – México

Elizabeth Fonseca León

Universidad Veracruzana

<https://orcid.org/0000-0001-7045-6204>

efonseca@uv.mx

Veracruz – México

Artículo recibido: 28 de febrero de 2023. Aceptado para publicación: 07 de marzo de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La contingencia sanitaria derivada del SARS-COV2, provoco en varios países la toma de medidas sanitarias como la sana distancia y el confinamiento, llevando a gran parte de la población a someterse a periodos de cuarentena con múltiples afectaciones que se siguen evaluando hoy en día. El siguiente estudio se realizó con la finalidad de describir percepciones de cambios, tanto de estilos de vida como de hábitos alimentarios durante el confinamiento, el estudio fue descriptivo, cuantitativo, transversal, llevado a cabo en 2, 000 habitantes mexicanos de entre 20 y 50 años, a los que se les aplicó un instrumento tipo cuestionario. Los resultados señalan que el estrés y la ansiedad estuvieron presentes en el 75% y 80% de la población, un mecanismo para

sobrellevarlo fue el "picoteo", siendo los alimentos dulces (63.66%) la primera alternativa, si bien la actividad física se vio modificada, la percepción en la disminución de calidad del sueño sobresalió al ser reportada en un 69.6% de la población. Permanecer en casa es una medida primordial si se trata de mantener un distanciamiento social, no obstante, es necesario el diseño de medidas que eviten las afectaciones. Los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, y la poca calidad de sueño más estrés, ansiedad y depresión, predisponen a la población a sistemas inmunes debilitados.

Palabras clave: COVID-19, obesidad, hábitos alimentarios, cuarentena

Abstract

The health contingency derived from SARS-COV2, caused in several countries the taking of sanitary measures such as healthy distance and confinement, leading much of the population to undergo quarantine periods with multiple affectations that are still evaluated today. The following study was conducted with the purpose of describing perceptions of changes, both of lifestyles and eating habits during confinement, the study was descriptive, quantitative, cross-sectional, carried out in 2,000 Mexican inhabitants between the ages of 20 and 50, to whom a questionnaire was applied. The results indicate that stress and anxiety were present in 75% and 80% of the population, a mechanism to cope was the "pecking", sweet foods (63.66%) being the first alternative, although physical activity was modified, the perception in the decrease in sleep quality stood out when reported in 69.6% of the population. Staying at home is an essential measure if it is to maintain a social detachment, however, it is necessary to design measures that avoid the effects. Poor eating habits, sedentarism, and poor sleep quality plus stress, anxiety and depression predispose the population to weakened immune systems.

Keywords: COVID-19, obesity, eating habits, quarantine

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .



Como citar: Reyes Díaz, R. A., Ramírez Rodríguez, E., García Martínez, D. K., Cruz Lara, N. M., Sánchez, R. del R., & Fonseca León, E. (2023). Contingencia generada por covid-19 y su impacto en hábitos alimentarios y estilos de vida en adultos de entre 20 y 50 años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 2784–2802.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.455>

CONTINGENCIA GENERADA POR COVID-19 Y SU IMPACTO EN HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE ENTRE 20 Y 50 AÑOS

En enero del 2020 autoridades chinas identificaron a un nuevo virus de la familia Coronaviridae como causante de un brote de neumonía en Wuhan China, mismo que denominaron SARS-CoV-2 (Moros, 2022). El cuadro clínico de los pacientes infectados por este virus era amplio, incluyendo desde cuadros asintomáticos, hasta pacientes con cuadros de neumonía de distinta gravedad y alta probabilidad de muerte (Aragón, 2020).

Su transmisión era un mecanismo que se daba mediante gotas respiratorias y contacto cercano, por lo cual desde que se dio a conocer el brote se establecieron medidas sanitarias de control (Aragón, 2020), en marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al SARS-CoV-2 pandemia, momento en el cual el gobierno de México empezó a desplegar acciones para reducir la propagación del virus (Mata, 2022).

Las medidas de prevención decretadas desde ese momento incluyeron el aislamiento social, el confinamiento total y la restricción de la movilidad urbana (Mata, 2022) medidas similares, pero más estrictas a las tomadas en abril del 2009 durante la contingencia sanitaria por el virus H1N1 en la Ciudad de México (Garduño, 2020).

El aislamiento social o confinamiento estipulaba que los mexicanos debían permanecer en casa, mientras que la restricción de la movilidad implicaba el abstenerse de concurrir espacios públicos o laborales, así como la disminución en el desplazamiento por rutas o vías, pudiendo sólo realizarse aquellas estrictamente indispensables como para adquisición de medicamentos u alimentos, medidas a través de las cuales se lograba proteger a la población y evitar su afectación (Ackermann, 2020).

No obstante, la realidad generada por el confinamiento visto desde otro enfoque, represento la reducción de la socialización, falta de apoyo emocional de amigos, familiares, cambios en las rutinas de entrenamiento o de trabajo, contribuyendo a un incremento en los niveles de ansiedad y depresión (Ackermann, 2020), con afectaciones en distintas esferas de la vida humana como; hábitos de alimentación, frecuencia de actividad física y descanso (Ramos 2021).

Con respecto al descanso, más específicamente al sueño saludable (aquel que se lleva a cabo con una duración, calidad y tiempo adecuado) se vio mermado durante el confinamiento por trastornos de tipo psicológicos (Ramos 2021) sensaciones de miedo e incertidumbre por encontrarse en medio de un desastre biológico (Herrera 2020) con el riesgo de tener un contagio dentro de la familia y la incertidumbre sobre la situación económica entre otros factores (Fernández, 2020) que también condicionaron niveles elevados de estrés (Herrera 2020), afectando el entorno de la persona de una forma significativa (Ocaña, 2020).

Las personas con niveles elevados de estrés, eran más susceptibles a comer alimentos poco saludables como snacks y chocolates, evidenciando una tendencia a cambiar de una dieta saludable a una menos saludable (Ackermann, 2020), durante el confinamiento se observó cierta reducción en la disponibilidad de alimentos, sin embargo lo cierto es que independientemente de la disponibilidad, o la economía, las personas optaron por un incremento en el consumo de alimentos ultra procesados, golosinas y (Ramos 2021) comida rápida (Herrera, 2020), en general productos alimentarios de peor calidad, como consecuencia a sensaciones de aburrimiento o la antes mencionada ansiedad (Ramos, 2021).

El estado anímico de las personas también mantuvo una relación con el nivel de actividad física (Herrera, 2020), en confinamiento el sedentarismo se vio incrementado, por un lado, como consecuencia secundaria del aislamiento social y por el otro por los espacios reducidos y la falta de conocimiento sobre alternativas de actividad física (Ramos, 2021), esto ha sido comprobado

en varios estudios como el de Zamarripa en 2021, quien analizo en una muestra de 1027 mexicanos. (52.9% mujeres y 47.1% hombres) los niveles de actividad física antes y en confinamiento, encontrando que dicho nivel tiende a disminuir a la par que se incrementa el tiempo destinado a comportamientos de tipo sedentarios (Zamarripa, 2021).

Por otro lado, Pye en el 2021 comparo la frecuencia y cantidad de consumo de frutas, verduras y legumbres, su estudio fue llevado a cabo en 1351 personas mayores de 18 años originarias de Santiago de Chile, sus resultados evidenciaron que el consumo de verduras se mantuvo mientras que el de frutas disminuyo, remarcando que durante el confinamiento las personas mantuvieron un consumo insuficiente para frutas y verduras, al contrastarse con lo recomendado por las guías alimentarias (Pye, 2021).

Sudria (2020) analizo el consumo alimentario durante el período de confinamiento en Argentina, a través de cuestionarios aplicados en forma online, encontró modificaciones en los hábitos alimentarios, caracterizados por descensos en el consumo de alimentos como frutas y verduras, las cuales pasan a ser los grupos de selección de estudio por excelencia, al ser considerados inmurreguladores (Sudria, 2020).

Considerando que la alimentación y los estados emocionales pueden mediar cambios en el sistema inmune (Fernández, 2020) resulta de gran importancia seguir reforzando evidencia sobre todos los efectos del periodo de confinamiento sobre la salud integral, en distintas localizaciones y en distintos grupos etarios.

De esta manera el presente estudio tiene como objetivo describir percepciones de cambios de estilos de vida y hábitos alimentarios durante la contingencia, en adultos de entre 20 y 50 años

MÉTODO

Estudio realizado en población mexicana, fue de tipo descriptivo, cuantitativo y de temporalidad retrospectiva llevado a cabo posterior al confinamiento. La selección de la muestra se llevó a cabo de manera no probabilística por conveniencia y quedo conformada por 2, 000 habitantes sin distinción de estado de residencia, cuyas características fueron agrupadas en la tabla no. 1.

Los participantes fueron informados acerca del objetivo del estudio dándoles la oportunidad de elegir si querían o no pertenecer al mismo, una vez estipulado esto, a la muestra se les aplico una encuesta tipo cuestionario mediante la plataforma Google forms donde se les preguntaba acerca de sus hábitos y estilos de vida durante el confinamiento derivado del SARS-CoV-2, el cuestionario de 20 ítems estaba dividido en tres partes, las primeras tres preguntas abordaban frecuencia alimentaria de frutas y verduras por su importancia como inmunomoduladores, de igual forma se pregunto la frecuencia de consumo de carne por tiempo de comida como una medida de monitorear consumo de proteínas, para la sección 2 se buscaba investigar los hábitos y estilos de vida llevados a cabo durante confinamiento y como ultima sección se les pregunto acerca de sus percepciones sobre los hábitos reportados en la sección 2 (Apéndice 1).

Con los datos recolectados se determinaron frecuencias y porcentajes, la herramienta utilizada para el manejo estadístico fue Excel 2019.

Tabla 1

Características de la muestra

	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJES (%)
RANGOS DE EDAD		
20-30	1620	81
31-40	231	11.55
41-50	149	7.45
Genero		
Mujeres	1709	85.45
Hombres	291	14.55
Estado de residencia		
Veracruz	1011	50.55
Cd Mex	117	5.85
Estado de México	84	4.2
Puebla	75	3.75
Guadalajara	70	3.5
Monterrey	52	2.6
*Otros estados	591	29.55
Totales	2,000	100

*Estados con menos de 50 participantes

RESULTADOS

Frecuencia de consumo alimentaria

Se le pregunto a 2000 personas acerca de la cantidad de veces que incluía frutas, verduras y carne en sus tiempos de comida al día, entendiéndose por estos desayuno, comida y cena, observándose que en los tres casos la mayoría de las personas integra frutas, verduras y carne en al menos dos o tres tiempos de comida (Imagen 1-3).

Gráfico 1

¿En cuántos tiempos de comida, incluías raciones de fruta?

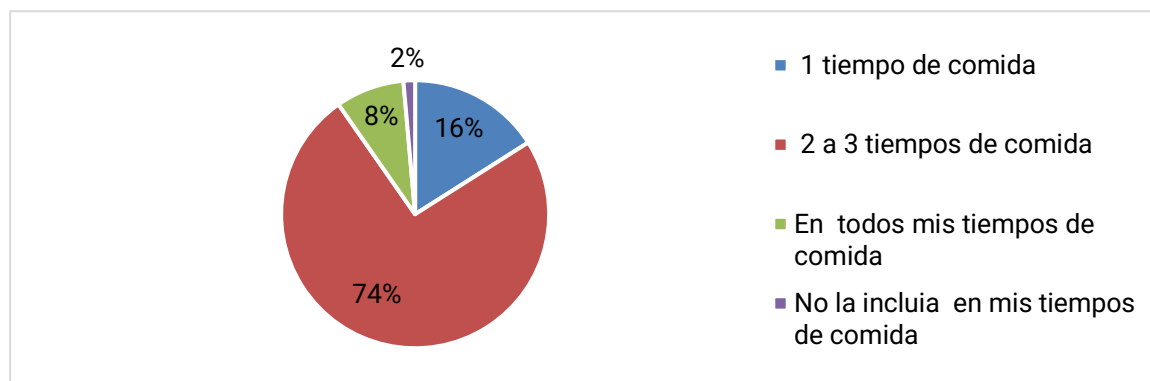
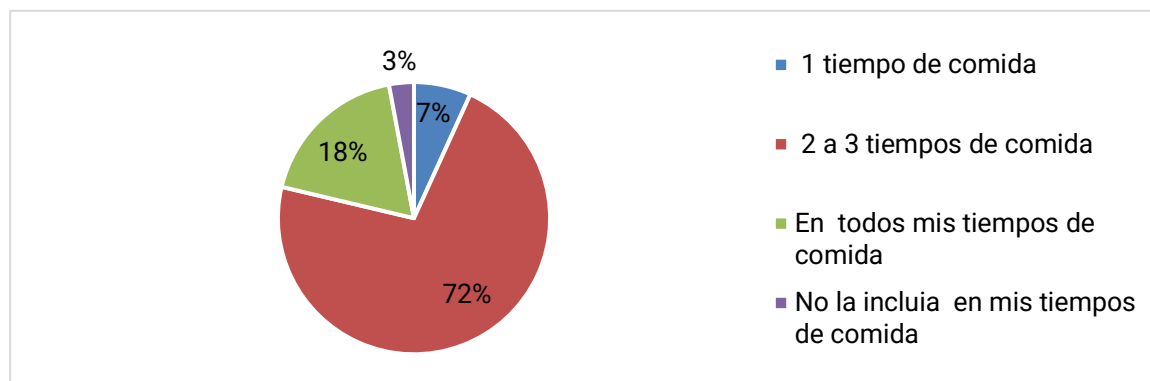


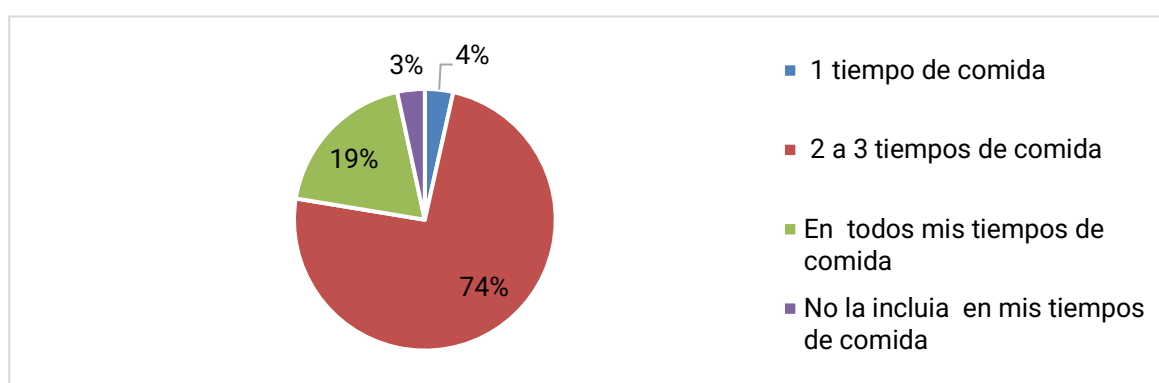
Gráfico 2

¿En cuánto tiempo de comida, incluías raciones de verduras?

Gráfico 3



¿En cuánto tiempo de comida, incluías raciones de carne?



Hábitos y estilos de vida en el confinamiento

Con respecto a los hábitos y estilos de vida 74.5% de la población reporto el realizar actividad física durante el confinamiento, 40% realizo siestas y 75.3% reporto comer entre comidas, se destaca que 80% de las personas reportaron experimentar ansiedad de los cuales 8.67% intentaron controlarla con bebidas alcohólicas, 27.78% con alimentos salados y el 63.66% con alimentos dulces (Imagen 4).

Gráfico 4

Item 4-8



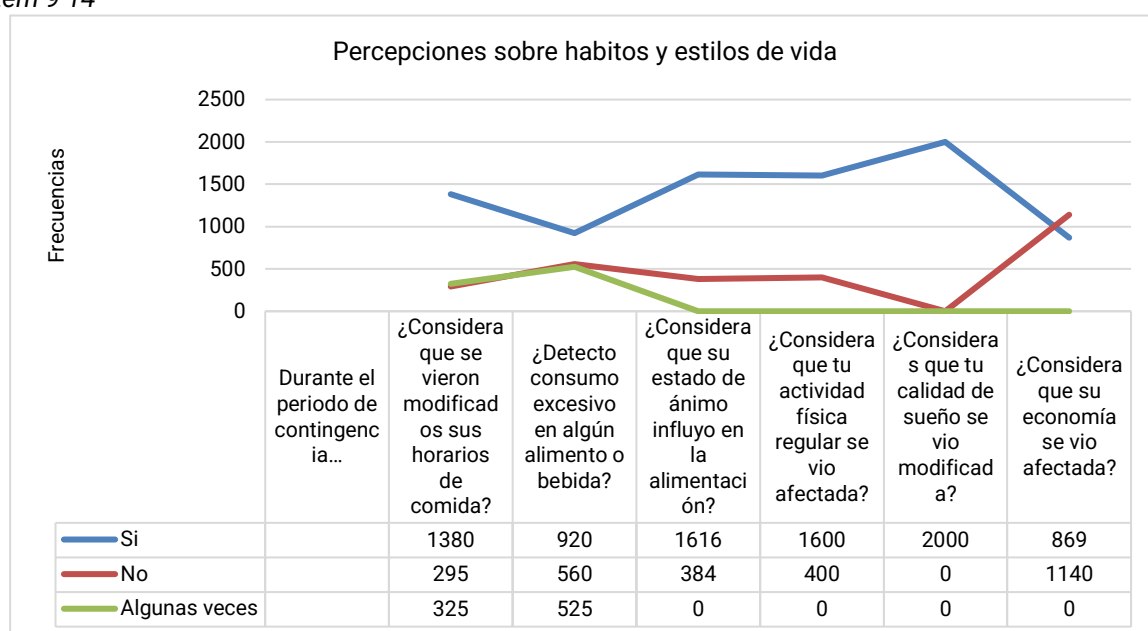
En las preguntas correspondientes a los ítems 9-14 se pudo observar que 80% de la muestra percibe que su actividad física se vio afectada, pero resalta que el 100% de la población percibió que su calidad del sueño se vio afectada, la economía fue el rubro que menos se consideró afectado con 41.7%.

Percepciones de hábitos y estilos de vida

Con respecto a percepciones alimentarias, 69% considera que en periodo de contingencia se vieron afectados sus horarios de comida y 16.25% que se vieron afectados sus horarios solo algunas veces, de igual forma 73.71% detecto consumo excesivo de algún alimento o bebida y el 26.25% solo algunas veces noto este consumo excesivo.

Gráfico 5

Item 9-14

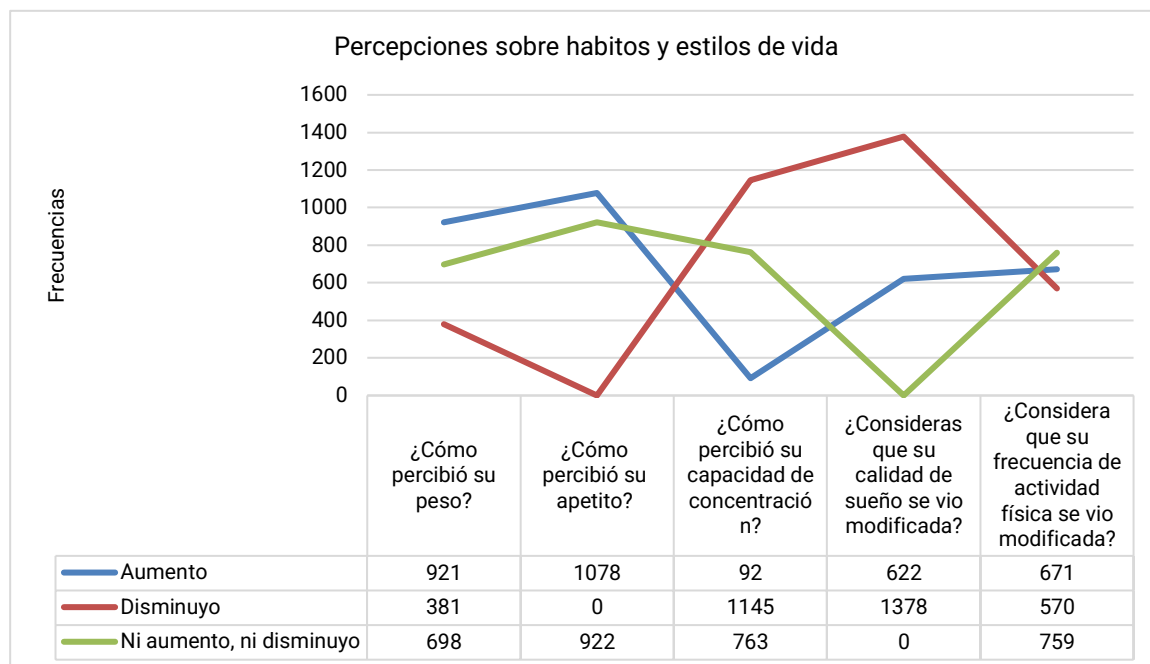


Al momento de preguntarles sobre su percepción de peso en confinamiento el 65.1% percibió una alteración en su peso, donde 46.05% personas refieren un aumento y 19.05% una disminución, de igual manera 53.9% percibió aumento en su apetito contra 46.1% que refieren ni disminuyo ni aumento, por otro lado, en cuanto a la concentración 57.25% menciona que disminuyo y en cuanto a la percepción específica sobre la calidad del sueño, 31.1% refiere mejoró en contra del 69.9% que refiere disminuyo.

En cuanto a actividad física 28.5% refiere una disminución en la frecuencia con que la realizaba mientras que el 33.55% refiere que su frecuencia de actividad física se vio aumentada (Imagen 6).

Imagen 6

Item 15-19



Como última pregunta se les cuestiono de forma general como consideran que cambio su estado de ánimo durante el confinamiento a lo que un 25.65% menciona que mejoro, 8.3% ni mejor ni empeoro y el resto con 65.85% menciona que empeoro.

DISCUSIÓN

Los resultados encontrados en población mexicana coinciden mucho con los realizados en otros países a lo largo de este periodo de tiempo postcontingencia, Sinisterra en el 2020 evaluó los cambios producidos en los hábitos alimentarios y estilos de vida de 1350 gallegos donde, 70% fueron mujeres y 30% hombres, (una distribución muy similar a la nuestra) sus datos mostraron una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, sin embargo al igual que nuestro estudio un 46 % de la población indicó estar comiendo más, aumentando el picoteo entre comidas (54 %) así como sensaciones de ansiedad por la comida debido a estrés o nervios, no obstante, solo un 40% de los gallegos registraron un aumento de peso contra el 46.05% registrado en este estudio (Sinisterra, 2020).

Mercadante en el 2022 evaluó la relación del distanciamiento social y los factores de estilo de vida en 1828 adultos brasileños de ambos sexos de entre 18 y 83 años, en su estudio resalta nuevamente el aumento de picoteos entre comidas (20,4 %) así como una percepción de ganancia de peso por parte de los brasileños, de igual forma reportaron dormir más y haber presentado ansiedad por estadísticas de la enfermedad (Mercadante, 2022).

En nuestro estudio se observó alta prevalencia de ansiedad, depresión y estrés, los resultados coinciden con Ramos, quien en el 2021 exploró síntomas psicopatológicos de la conducta alimentaria, depresión, ansiedad, y estrés postraumático en población peruana, al término de su estudio encontró que los síntomas psicopatológicos que predominaron fueron la depresión, sobre preocupación y dificultad de concentración (Ramos, 2020).

En México, Villaseñor en 2021 realizó un estudio transversal en una muestra más pequeña (1084 mexicanos) en los cuales se evaluó aspectos de alimentación, bienestar y estilo de vida incluyendo consumo de alcohol y tabaco, nivel de actividad física y calidad del sueño, dentro de

sus resultados resaltan las alteraciones del sueño cuyos resultados son interesantes al contrastar con los nuestros y especificar que la afectación fue mayormente reportada por mujeres, las cuales reportaron dormir menos y despertar más durante la noche al compararlas con los hombres (Villaseñor, 2021).

Tomando en cuenta las enseñanzas aprendidas en el 2009 por el virus H1N1 y las adquiridas tras el confinamiento por el SARS-CoV2, es deducible que el ser humano seguirá enfrentándose a nuevas amenazas virales, si bien ya adquirimos conciencia sobre las medidas sanitarias y la importancia del aislamiento social y confinamiento como acciones que evitan la propagación, es de vital importancia que estas vayan de la mano con estrategias que promuevan en la población aun en confinamiento, la sana alimentación, el descanso correcto y la práctica de actividad física, considerados pilares del funcionamiento del sistema inmune.

Dentro de algunas recomendaciones posteriores al estudio realizado y en base a los resultados obtenidos, se destaca la importancia de la difusión de mensajes que promuevan la alimentación saludable por parte de personal capacitado como los licenciados en nutrición, aconsejar y brindar herramientas para el manejo del estrés como meditación y yoga, elegir actividades que se disfruten y establecer horarios fijos de descanso, todo esto dentro de un marco de contacto social mediante plataformas virtuales que promuevan una cercanía aun en un periodo de confinamiento.

REFERENCIAS

Ackermann, M. A., Pentreath, C., Cafaro, L., Cappelletti, A. M., Alonso, R., Coccaro, M. I., ... & Banfield, A. (2020). Hábitos durante el aislamiento social por la pandemia de COVID-19 y su impacto en el peso corporal.[Habits during social isolation by the COVID-19 pandemic and its impact on body weight]. *Actualización en Nutrición* (ISSN 1667-8052), 21(4), 114-125 http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_4/RSAN_21_4_114.pdf.

Aragón-Nogales, R., Vargas-Almanza, I., & Miranda-Novales, M. G. (2020). COVID-19 by SARS-CoV-2: the new health emergency. *Revista Mexicana de Pediatría*, 86(6), 213-218. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n6/0035-0052-rmp-86-06-213.pdf>

Fernández-Morales, R., Alloud, N. D., Álvarez-Sierra, M. C., Castellanos-Cárdenas, M., L. Espel, C., Fortin, I., García-Sáenz, K., Guerra, A., Liquez, K. L., Marroquín-Crocker, K. L., & Morales-Reyna, J. (2020). Bienestar psicológico y respuesta conductual durante el confinamiento domiciliario decretado por la pandemia del COVID-19 en adultos de la ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales Y Humanidades*, 7(1), 41–50. <https://doi.org/10.36829/63CHS.v7i1.1004>

Garduño, A. S., & Gómez, K. E. R. (2020). Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (23), 11-40.

Herrera-Paz, J. J., Bobadilla-Jacob, P., Igochnikof, D. B., García-Zamora, S., Sandoval, C., González Dávila, E., ... & Picco, J. M. (2020). Impacto psicosocial de la pandemia por COVID-19 en adultos de Buenos Aires. *Revista argentina de cardiología*, 88(5), 454-459. DOI:10.26439/persona2020.n023(2).5011

Mata Jurado, L. P. ., Narváez Montoya, O. L. ., López León, R. A. ., & Cortés Topete, M. B. . (2022). Efectos físicos, cognitivos y emocionales en adultos mayores por el confinamiento. *Ergonomía, Investigación Y Desarrollo*, 4(3), 114-122. Recuperado a partir de http://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/9837

Mercadante Urquía, Y., Silva Pereira, T., Enriquez-Martinez, O., Alves Silva, D., Teixeira Martins, M. y Bisi Molina, M. (2022). Alimentación, estilo de vida y distanciamiento social: un estudio en el sureste brasileiro durante la pandemia de COVID-19. *Población y Salud en Mesoamérica*, 20(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v20i1.49840>

Ocaña, I., & Flores, K. (2020). El Trauma psicológico enfocado en sintomatología de ansiedad en el adulto joven por el confinamiento COVID-19 en Guatemala. *Revista Psicólogos*, 11(26-27), 12-12.

Pye, Carolina, Sutherland, Sofía, & Martín, Pamela San. (2021). Consumo de frutas, verduras y legumbres en adultos de Santiago Oriente, Chile: ¿Ha influido el confinamiento por COVID-19? *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 374-380. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300374>

Ramos Vera, C. (2021). Red de síntomas psicopatológicos de la conducta alimentaria, depresión, ansiedad y estrés postraumático en adultos peruanos en cuarentena por COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1). Recuperado de <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4200/673>

Ramos, M. R., & Jiménez, M. D. L. M. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *CIENCIA ergo-sum*, 28(4) <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875>.

Sinisterra-Loaiza, Laura I, Vázquez, Beatriz I, Miranda, José Manuel, Cepeda, Alberto, & Cardelle-Cobas, Alejandra. (2020). Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1190-1196. Epub 08 de febrero de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>

Sudriá, Mgter. María Emilce, Andreatta, Dra. María Marta, & Defagó, Dra. María Daniela. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta*, 38(171), 10-19. Recuperado en 22 de febrero de 2023, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000200010&lng=es&tIng=es

Villaseñor Lopez, K., Jimenez Garduño, A. M., Ortega Regules, A. E., Islas Romero, L. M., Gonzalez Martinez, O. A., & Silva Pereira, T. S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), e1099. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>

Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S. D., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García Gallegos, J. B. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en adultos mexicanos (Level of physical activity and sedentary behaviors before and during confinement due to COVID-19 in Mexican adults). *Retos*, 42, 898–905. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>.

ANEXOS

Apéndice 1 Preguntas que integraban el instrumento aplicado

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA	
Frecuencia de consumo alimentario	
Ítem 1	¿En cuantos tiempos de comida, incluías raciones de fruta?
Ítem 2	¿En cuantos tiempos de comida, incluías raciones de verduras?
Ítem 3	¿En cuantos tiempos de comida, incluías raciones de carne?
Hábitos y estilos de vida durante el confinamiento	
Ítem 4	¿Consumías alimentos entre comidas (Desayuno-Comida-Cena)?
Ítem 5	¿Realizabas actividad física?
Ítem 6	¿Realizabas siestas?
Ítem 7	¿Experimentaste estrés y/o depresión?
Ítem 8	¿Experimentaste ansiedad?
	Si intentaste controlar tu ansiedad con algún alimento o bebida especifica el tipo de alimento
	a) Alimentos dulces
	b) Alimentos salados
	c) Bebidas alcohólicas
Percepciones sobre los hábitos y estilos de vida durante el confinamiento	
Ítem 9	¿Considera que se vieron modificados sus horarios de comida?
Ítem 10	¿Detecto consumo excesivo en algún alimento o bebida?
Ítem 11	¿Considera que su estado de ánimo influyo en la alimentación?
Ítem 12	¿Considera que tu actividad física regular se vio afectada?
Ítem 13	¿Consideras que tu calidad de sueño se vio modificada?
Ítem 14	¿Considera que su economía se vio afectada?
Ítem 15	¿Cómo percibió su peso?
Ítem 16	¿Cómo percibió su apetito?
Ítem 17	¿Cómo percibió su capacidad de concentración?
Ítem 18	¿Consideras que su calidad de sueño se vio modificada?
Ítem 19	¿Considera que su frecuencia de actividad física se vio modificada?
	En caso de haber mejorado cual es el tiempo estimado al día
	a)<1 hora
	b)>1 hora
Ítem 20	¿En una percepción general de su estado de ánimo, como lo calificaría durante el periodo de contingencia?

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .