

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE:

**MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA**

TEMA:

HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19, EN DOCENTES
DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN BAUTISTA AGUIRRE DE DAULE, 2022

Autor:

María Cecilia Arteaga Delgado

Director:

Lcda. Carmen Elisa Naranjo Rodríguez MsC.

Milagro, 2022

Derechos de autor

**Sr. Dr.
Fabricio Guevara Viejó**
Rector de la Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **María Cecilia Arteaga Delgado** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magíster en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**, como aporte a la Línea de Investigación **Salud Pública y bienestar humano integral**, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 21 de diciembre del 2022

María Cecilia Arteaga Delgado
1312376013

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Yo, **Carmen Elisa Naranjo Rodríguez** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **María Cecilia Arteaga Delgado**, cuyo tema es, **Hábitos alimentarios actuales en relación a los hábitos alimentarios durante el confinamiento por Covid-19, en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista Aguirre de Daule, 2022** que aporta a la Línea de Investigación **Salud Pública y bienestar humano integral**, previo a la obtención del Grado **Magíster en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, **24 Diciembre, 2022**

Lcda. Carmen Elisa Naranjo Rodríguez. MsC
0601549504

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **PS. ARTEAGA DELGADO MARIA CECILIA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19, EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN BAUTISTA AGUIRRE DE DAULE, 2022", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	57.00
DEFENSA ORAL	36.67
PROMEDIO	93.67
EQUIVALENTE	Muy Bueno



Mgs. RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Mgs CABADIANA CEVALLOS MERCEDES ANNABELLE
VOCAL



Msc. VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios por guiarme en este camino, a mis padres Edison y Cecilia, quienes han sido mi ejemplo a seguir y mi guía en cada logro y etapa de mi vida.

A mi esposo Lenin quien ha sido mi apoyo y mi soporte, ayudándome y alentándome a nunca rendirme y seguir superándome en el ámbito profesional y personal.

A mi hermana Valeria, que con sus consejos siempre me alienta y me motiva a superarme.

A mi amada hija Luciana, y mi bebé que está en camino quienes son mi motor y mi fuerza para seguir superándome y alcanzar cada uno de mis sueños.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por la vida y por las oportunidades que él con su infinito amor me ha brindado a lo largo del camino.

A mis padres quienes siempre han sido mi apoyo y han confiado en mí, motivándome a superarme día a día.

A mi esposo quien me ha acompañado en las noches de desvelo, impulsándome a continuar hasta lograr mis objetivos y sueños.

A mi tutora, MsC. Carmen Naranjo, quien ha sido mi guía fundamental en el desarrollo del trabajo, estando siempre dispuesta a despejar mis dudas y colaborar constantemente en esta etapa.

Resumen

El COVID-19 es una patología de origen infeccioso causada por el virus SARS-CoV-2. Al hablar de hábitos alimentarios se conceptualiza como el consumo de alimentos que realiza una persona todos los días. Durante el tiempo de confinamiento existió un cambio en relación con los hábitos alimentarios presentaron una disminución del consumo más pronunciada en las mujeres que los hombres, en el área rural que en la urbana y en las amas de casa que en los estudiantes. El objetivo planteado en esta investigación es Relacionar los hábitos alimentarios actuales con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19, en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule, 2022. La metodología empleada de este proyecto de investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño de estudio no experimental ya que no se necesitó utilizar medicamentos u otro objeto para realizar la investigación. El instrumento fue una encuesta validada y aprobada por expertos. Las encuestas se realizaron previo un consentimiento informado. Como resultado Los hábitos alimentarios actuales, en mayor porcentaje, son inadecuados, relacionados con los hábitos alimentarios durante el confinamiento.

Palabras Clave: Malnutrición, hábitos alimentarios, Covid 19, pandemia, IMC

Abstract

COVID-19 is a pathology of infectious origin caused by the SARS-CoV-2 virus. When talking about eating habits, it is conceptualized as the consumption of food that a person makes every day. During the time of confinement, there was a change in relation to eating habits, with a more pronounced decrease in consumption in women than in men, in rural areas than in urban areas, and in housewives than in students. The objective set out in this research is to relate current eating habits with eating habits during confinement by COVID-19, in teachers of the Juan Bautista de Daule Educational Unit, 2022. The methodology used in this research project had a quantitative and a non-experimental study design since it was not necessary to use drugs or another object to carry out the investigation. The instrument was a survey validated and approved by experts. The surveys were carried out with prior informed consent. As a result, current eating habits, in a higher percentage, are inadequate, related to eating habits during confinement.

Keywords: Malnutrition, eating habits, Covid 19, pandemic, BMI

Lista de Figuras

Gráfico 1. Distribución porcentual por Edad	31
Gráfico 2. Distribución porcentual según el sexo de los docentes.	32
Gráfico 3. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comida?	31
Gráfico 4. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID-19 horarios fijos de comida?.....	32
Gráfico 5. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día?	33
Gráfico 6. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID-19?.....	34
Gráfico 7. Distribución porcentual según la pregunta: ¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa?	35
Gráfico 8. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por COVID-19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa?	36
Gráfico 9. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID-19 ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra/ comida rápida?	37
Gráfico 10. Distribución porcentual según la pregunta: ¿En el tiempo de confinamiento se le dificultó conseguir alimentos?.....	38
Gráfico 11. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿De qué manera adquirió sus alimentos?	39
Gráfico 12. Distribución porcentual según la pregunta: En el tiempo de confinamiento usted más consumía:.....	40
Gráfico 13. Distribución porcentual según la pregunta: Actualmente usted más consume:.....	41
Gráfico 14. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res y cerdo, pollo, mariscos, pescados)?.....	42
Gráfico 15. Durante el tiempo de confinamiento por Covid 19, ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res y cerdo, pollo, mariscos y pescados)?.....	43

Gráfico 16. Distribución porcentual según la pregunta: Durante la semana con qué frecuencia consume vegetales.....	44
Gráfico 17. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID 19, ¿Con qué frecuencia consume vegetales?	45
Gráfico 18. Distribución porcentual según la pregunta: Diariamente, ¿Cuántas frutas consume?	46
Gráfico 19. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas frutas consumía diariamente?	47
Gráfico 20. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?.....	48
Gráfico 21. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID 19, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?.....	49
Gráfico 22. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele consumir lácteos (leche, quesos, yogurt) en su alimentación?	50
Gráfico 23. Distribución porcentual de la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces a la semana consumía lácteos (leche, queso, yogurt) en su alimentación? ...	51
Gráfico 24. Distribución porcentual de la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación?	52
Gráfico 25. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía huevo en su alimentación?.....	53
Gráfico 26. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación?	54
Gráfico 27. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos en su alimentación?.....	55
Gráfico 28. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación?.....	56
Gráfico 29. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID-19, ¿Cuántas veces en la semana realizó frituras en su alimentación?	57
Gráfico 30. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?.....	58
Gráfico 31. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?.....	59

Gráfico 32. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consume azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones?	60
Gráfico 33. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consumió en el confinamiento por COVID-19 azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones? ..	61
Gráfico 34. Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones?	62
Gráfico 35. Distribución porcentual según la pregunta: Los hábitos adquiridos durante el confinamiento por COVID-19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad?	63
Gráfico 36. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Le gustaría seguir manteniendo los hábitos alimentarios que tiene actualmente?	64
Gráfico 37. Distribución porcentual según la pregunta: Debido al confinamiento por COVID-19, sus hábitos alimentarios:	65
Gráfico 38. Distribución porcentual según la pregunta: Debido al confinamiento por COVID-19, sus hábitos alimentarios:	66
Gráfico 39. Distribución porcentual de frecuencia de consumo de comida chatarra en el confinamiento y en la actualidad	68
Gráfico 40. Distribución porcentual de la ingesta de proteínas en la actualidad y durante el confinamiento	70
Gráfico 41. Distribución porcentual del consumo de vegetales en la actualidad y durante la pandemia	72
Gráfico 42. Distribución porcentual del consumo de carbohidratos en la actualidad y durante la pandemia	74

Lista de Tablas

Tabla 1. Distribución porcentual según la clasificación por rango de edad.	31
Tabla 2. Distribución porcentual según el sexo de los docentes.	32
Tabla 3. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comida?	31
Tabla 4. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID-19 horarios fijos de comida?.....	32
Tabla 5. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día?	33
Tabla 6. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID-19?	34
Tabla 7. Distribución porcentual según la pregunta: ¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa?	35
Tabla 8. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por COVID-19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa?	36
Tabla 9. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida?	37
Tabla 10. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID-19 ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida?..	38
Tabla 11. Distribución porcentual según la pregunta: ¿En el tiempo de confinamiento se le dificultó conseguir alimentos?.....	39
Tabla 12. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿De qué manera adquirió sus alimentos?	40
Tabla 13. Distribución porcentual según la pregunta: En el tiempo de confinamiento usted más consumía:.....	41
Tabla 14. Distribución porcentual según la pregunta: Actualmente usted más consume:.....	42
Tabla 15. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res y cerdo, pollo, mariscos, pescados)?.....	43

Tabla 16. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por Covid 19, ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res y cerdo, pollo, mariscos y pescados)?.....	44
Tabla 17. Distribución porcentual según la pregunta: Durante la semana con qué frecuencia consume vegetales.....	45
Tabla 18. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID 19, ¿Con qué frecuencia consume vegetales?	46
Tabla 19. Distribución porcentual según la pregunta: Diariamente, ¿Cuántas frutas consume?	47
Tabla 20. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas frutas consumía diariamente?	48
Tabla 21. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?.....	49
Tabla 22. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID 19, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?.....	50
Tabla 23. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele consumir lácteos (leche, quesos, yogurt) en su alimentación?	51
Tabla 24. Distribución porcentual de la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces a la semana consumía lácteos (leche, queso, yogurt) en su alimentación? ...	52
Tabla 25. Distribución porcentual de la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación?	53
Tabla 26. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía huevo en su alimentación?.....	54
Tabla 27. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación?	55
Tabla 28. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos en su alimentación?.....	56
Tabla 29. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación?.....	57
Tabla 30. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID-19, ¿Cuántas veces en la semana realizó frituras en su alimentación?	58
Tabla 31. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?	59

Tabla 32. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?.....	60
Tabla 33. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consume azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones?.....	61
Tabla 34. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consumió en el confinamiento por COVID-19 azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones? ..	62
Tabla 35. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones?	63
Tabla 36. Distribución porcentual según la pregunta: Los hábitos adquiridos durante el confinamiento por COVID-19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad?	64
Tabla 37. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Le gustaría seguir manteniendo los hábitos alimentarios que tiene actualmente?	65
Tabla 38. Distribución porcentual según la pregunta: Debido al confinamiento por COVID-19, sus hábitos alimentarios:.....	66
Tabla 39. Distribución porcentual de frecuencia de consumo de comida chatarra en el confinamiento y en la actualidad	67
Tabla 40. Distribución porcentual de la ingesta de proteínas en la actualidad y durante el confinamiento	69
Tabla 41. Distribución porcentual del consumo de vegetales en la actualidad y durante la pandemia.....	71
Tabla 42. Distribución porcentual del consumo de carbohidratos en la actualidad y durante el confinamiento	73

Índice / Sumario

CAPÍTULO I: El problema de la investigación.....	3
1. Planteamiento del problema.....	3
1.1 Delimitación del problema	4
1.2 Formulación del problema.....	4
1.3 Preguntas de investigación.....	4
1.4 Determinación del tema	5
1.5 Objetivo general	5
1.6 Objetivos específicos	5
1.7 Declaración de las variables (operacionalización).....	5
1.8 Justificación.....	7
1.9 Alcance y limitaciones.....	8
CAPÍTULO II: Marco teórico referencial	9
2. Antecedentes	9
2.1 Antecedentes históricos	9
2.1.1 Antecedentes referenciales.....	10
2.2 Contenido teórico que fundamenta la investigación	11
2.2.1 Hábitos Alimentarios	11
2.2.2 Definición de hábitos alimentarios.....	11
2.2.2.1 Hábitos alimentarios en el Ecuador.....	11
2.2.2.2 Hábitos alimentarios inadecuados	12
2.2.2.3 Factores que provocan los hábitos alimentarios.....	12
2.2.2.4 Alimentación Saludable	13
2.2.2.5 Beneficios para la salud de una alimentación saludable.....	13
2.2.2.6 Desventajas de una alimentación no saludable	14
2.2.2.7 Alimentos como fuente de energía y nutrientes.....	15
2.2.2.8 Composición de los alimentos	15
2.2.2.9 Aporte de energía y nutrientes de los alimentos	16
2.2.3 Estado Nutricional	16

2.2.3.1	Definición de estado nutricional.....	16
2.2.3.2	Factores Relacionados	17
2.2.3.3	Estado nutricional en la etapa adulta	17
2.2.3.4	Evaluación del Estado Nutricional	17
2.2.3.4.1	Peso Corporal.....	17
2.2.3.4.2	Talla.....	17
2.2.3.4.3	Índice de masa corporal.....	17
2.2.3.5	Alteraciones del estado nutricional	18
2.2.3.5.1	Tipos de Desnutrición.	18
2.2.3.5.2	Sobrepeso	21
2.2.3.5.3	Obesidad	21
2.2.4	COVID-19	24
2.2.4.1	Definición Covid-19.....	24
2.2.4.2	Causas	24
2.2.4.3	Consecuencias	25
2.2.4.4	Factores asociados.....	25
2.2.4.5	Afectación del Covid-19 al estado nutricional	26
CAPÍTULO III: Diseño metodológico		28
3.1	Tipo y diseño de investigación.....	28
3.2	La población y la muestra	28
3.2.1	Características de la población	28
3.2.2	Delimitación de la población	29
3.2.3	Tipo de muestra	29
3.2.4	Tamaño de la muestra	29
3.3	Los métodos y las técnicas	30
3.4	Procesamiento estadístico de la información	30
CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados.....		31
4.1	Análisis Univariado. Análisis de la situación actual.	31

4.2	Análisis Comparativo	31
CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones.....		75
5.1	Conclusiones	75
5.2	Recomendaciones.....	76

UNEMI

Introducción

La pandemia provocada a nivel mundial por el coronavirus SARS-CoV-2, lo que ha desencadenó medidas restrictivas y de confinamiento domiciliario con el fin de disminuir la cantidad de contagios en la población en general, así también se presentaron cambios en las rutinas diarias como en el estilo de vida, además de que varios estudios mencionan los resultados psicológicos negativos como la ansiedad y el estrés que por consiguiente direccionan a que el individuo adopte conductas inadecuadas como el aumento del sedentarismo y cambios en la alimentación, lo que trae consigo el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, etc. (López, y otros, 2020)

El aislamiento social, junto a las adversidades económicas añadidas a la falta de empleo, el acceso restringido a las compras diarias de comestibles puede llevar a la disminución en el consumo de alimentos frescos, en especial el pescado, verduras, frutas, lo que conduce al consumo de alimentos altamente procesados, como la comida chatarra, alimentos listos y precocinados, bocadillos, cereales, que por lo general son ricos en azúcares, sal y grasas. Además, como principales secuelas metabólicas el acrecentamiento de la resistencia a la insulina, grasa corporal total, grasa abdominal y las citoquinas inflamatorias, las cuales se han agrupado vigorosamente con el desarrollo del síndrome metabólico, que a su vez eleva el riesgo de múltiples enfermedades crónicas. (Carpio, Solís, Abril, Cárdenas, & Villavicencio, 2021)

Diversos estudios ahora han relacionado los hábitos alimenticios como de actividad física de los individuos con el retraimiento social, evidenciándose variaciones en cuanto a la elección de los alimentos que se consumen, optando por alimentos altos en carbohidratos y grasas y han limitado sus niveles de actividad física diaria por lo que ha incrementado el sedentarismo. (Celis, Salas, Yáñez, & Castillo, 2020)

Los adultos se consideran un sector vulnerable en cuanto al contexto nutricional como el de salud, están en una etapa en la cual, por sus actividades diarias, no llevan un horario o tiempo de comida específico, su actividad física no es regular, por debido a esto su estilo de vida en muchos casos no es el mejor. Los hábitos alimenticios en los docentes se vuelven perjudiciales, por estar sometidos al ambiente laboral

descuidando su alimentación, lo que trae consigo incontables problemas en su salud, entre las que destacan el desequilibrio en el peso que puede derivar en desnutrición o a su vez en sobrepeso u obesidad.

El objetivo que tiene el presente estudio es relacionar los hábitos alimenticios y el estado nutricional en el confinamiento y en el presente, en los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule.

Se realizó un estudio descriptivo transversal retrospectivo, se aplicó una encuesta cualitativa a los docentes para conocer los hábitos alimentarios y determinar el estado nutricional de los mismos.

La presente investigación está fragmentada en cinco capítulos, los cuales se encuentran acorde con los lineamientos del Departamento de Investigación y Posgrado en Salud Pública de la Universidad Estatal de Milagro. Se encuentran determinados de acuerdo con puntos relevantes en base de la temática de investigación detallándose a continuación:

Capítulo I, se encuentra conformado la problematización, donde se describe la delimitación, formulación, sistematización del problema, determinación del tema, objetivo general y objetivos específicos, los cuales direccionan la temática planteada.

Capítulo II, Marco Referencial, consta de los antecedentes históricos identificados previo la investigación, antecedentes referenciales, el marco legal y conceptual; además, describe las hipótesis, variables y operacionalización.

Capítulo III, corresponde al Marco Metodológico de investigación, se muestra el tipo y diseño de la investigación, además, de la población y muestra, métodos, técnicas e instrumentos destinados a la recolección de información acerca del tema de estudio.

Capítulo IV, contiene los resultados obtenidos en la investigación, discusión de resultados.

Capítulo V, se encuentran las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I: El problema de la investigación

1. Planteamiento del problema

Un virus conocido como SARS-COV-2 al inicio descubierto en la ciudad de Wuhan, perteneciente al país de China en el mes de diciembre de 2019 que inicialmente se transmitió de animales a humanos para posteriormente transferirse entre las personas. Debido a la manera en que se propago el virus y por lo tanto de la enfermedad ocasionada por el COVID-19, este virus rápidamente alcanzo al resto de la población mundial. Finalmente, en el mes de marzo, la Organización Mundial de la Salud establece que la aparición de esta nueva enfermedad ha desencadenado una pandemia mundial. (Touche, 2022)

Hoy en día los seres humanos ejecutan un sin número de actividades diarias, sin embargo, al atravesar por un tiempo de pandemia, las actividades tuvieron un cese obligatorio, pues al no poder salir se requirió realizar incluso los trabajos desde el hogar, haciendo uso del medio tecnológico y de las redes sociales. Impidiendo así que las personas puedan continuar con su estilo de vida normal y sometiendo al ser humano al sedentarismo. (Villaseñor & Ortega, 2021)

Se estima que 2,6 billones de personas en todo el mundo tienen sobrepeso y más de 300 millones de personas son obesos. Para el 2030 se calculan 1.12 billones de obesos. Según la Organización Mundial de la Salud, en los últimos treinta años la obesidad se ha duplicado a nivel mundial, el 39% de la población adulta tiene sobrepeso y el 13% es obesa en los países con altos, mediano o bajos ingresos, sobre todo en la zona urbana. Si continúan las tendencias, se cree que para mediados del 2025 la tasa de prevalencia de obesidad será de 18% en hombres y 21% en mujeres adultas, hablando a nivel mundial. (OMS, 2020)

Con relación al sobrepeso y la obesidad la incidencia se manifiesta en países latinoamericanos desencadenando cifras similares a las de los Estados Unidos. En Chile, se determina que la obesidad ha incrementado del 50% al 85%. (Pisabarro, 2019)

En el estudio titulado “Hábitos alimentarios y calidad del sueño durante la pandemia de COVID-19 en población adulta del Ecuador” en el año 2021 señala que

la relación a los cambios en el consumo habitual de alimentos, las mujeres presentaron una disminución del consumo más pronunciada que los hombres (24,24% vs. 22,53%). La población rural mostró una disminución más pronunciada del consumo en relación a la población urbana (28,05% vs. 22,02%). La población de 18 a 40 años presentó una mayor disminución del consumo en comparación con la población > 40 años (24,06% vs. 17,73%). La población amas de casa-estudiantes-jubilados mostró una mayor disminución del consumo en relación con las demás ocupaciones (24,67% vs. 21,83% de docentes-investigadores vs. 16,28% de empleados-empresarios-empresarios). (Carpio, Solís, Abril, Cárdenas, & Villavicencio, 2021)

1.1 Delimitación del problema

La presente investigación se realizará en los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista Aguirre en Daule, provincia del Guayas.

1. **Línea de investigación de la Universidad Estatal de Milagro:** Salud Pública, medicina preventiva y enfermedades que afectan a la población
2. **Sub línea de investigación:** Alimentación y Nutrición.
3. **Eje del programa de maestría:** Atención primaria de Salud.
4. **Objeto de estudio:** Hábitos alimentarios actuales en relación con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19
5. **Unidades de Observación:** Docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista.
6. **Delimitación Espacial:** Unidad Educativa Juan Bautista de Daule.
7. **Delimitación Temporal:** Septiembre -Diciembre 2022.

1.2 Formulación del problema

Por lo expuesto anteriormente el presente estudio parte de la interrogante:

¿Existen cambios en los hábitos alimentarios actuales relacionados con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID 19, en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista Aguirre de Daule?

1.3 Preguntas de investigación

Con el problema planteado se realizará las siguientes interrogantes sobre el objeto de investigación y su análisis:

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios actuales de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista?
- ¿Cuáles fueron los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista?
- ¿Cambiaron los hábitos alimentarios actuales con relación a los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista?

1.4 Determinación del tema

Hábitos alimentarios actuales en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule en relación con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID- 19, 2022.

1.5 Objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios actuales en relación con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19, en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule, 2022

1.6 Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimentarios actuales de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista.
- Definir los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID- 19 de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista.
- Relacionar los hábitos alimentarios actuales con los hábitos alimentarios durante el confinamiento, en los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista.

1.7 Declaración de las variables (operacionalización)

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición Operacional	Indicadores
Hábitos alimenticios actuales	Conductas adquiridas durante el	Frecuencia de consumo por	Número de veces que una persona	Distribución porcentual de

(variable independiente) y hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 (variable dependiente)	desarrollo del ser humano en cuanto a la cantidad y calidad de alimentos que consume.	grupo de alimentos.	ingiere un grupo de alimentos específico, sea este al día, semanal o mensual.	Frecuencia de consumo por grupo de alimentos.
		Número de comidas	Número de veces al día que una persona ingiere alimentos.	Distribución porcentual del número de comidas.
		Horario de comidas	Determinada hora en que la persona ingiere alimentos.	Distribución porcentual de horarios de comida
		Tipos de preparación.	alimentos después de una preparación culinaria.	Distribución porcentual de los tipos de preparación.
		Lugar de alimentación.	Zona donde la persona ingiere alimentos	Distribución porcentual del lugar de alimentación.

1.8 Justificación

La falta de práctica de hábitos alimentarios no saludables en la vida del ser humano, en el confinamiento por el COVID 19, se ha identificado que ha dejado secuelas en las personas que han sido afectadas, los docentes sufren de problemas relacionados a su peso en el Ecuador (Nuñez, Prieto, & Romero, 2021).

Los hábitos alimentarios inadecuados son un factor que influye en el bienestar y la salud ya que depende de ellos para tener una mal nutrición, afectando en el desempeño de un individuo, al existir una alteración de las funciones cognitivas, así como también una mayor predisposición a enfermar, aumentando de esta manera el ausentismo, el fracaso y la aparición de enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles a mediano y largo plazo. (Vidal, Vidal, Gutiérrez, Castro, & Gomez, 2021)

La alimentación es uno de los roles fundamentales para mantener una vida saludable, esta se encuentra conectada a los hábitos alimentarios, muchas veces estos hábitos se ven afectados por diversos factores como la familia, redes de comunicación y escuela. (Alvarez Ochoa, Cordero Cordero, Vásquez Calle, Altamirano Cordero, & Gualpa Lema, 2017) .

Entre los beneficios de mantener buenos hábitos alimentarios están: Mantener una piel, dientes y ojos en buen estado fortalecimiento de músculos, estimación de la inmunidad, reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, Diabetes Mellitus, mantener un buen estado de gestación y lactancia, mejor funcionamiento del sistema digestivo, mantiene un peso saludable. (Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2021)

El presente estudio se justifica en el lado científico, debido a la revisión bibliográfica y teórica que se describe. Además, se considera la población de estudio que permite analizar los resultados alcanzados en esta investigación y servirán como aporte para otras investigaciones interesadas en el tema, para continuar el desarrollo del tema desde otra perspectiva. El estudio tiene justificación social al conocer información nutricional de un grupo de investigación de docentes luego de vivir un

confinamiento por la pandemia mundial del Covid-19 y los hábitos alimentarios actuales, que permitirá ejecutar propuestas, guías y recomendaciones a la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule, para mejorar la condición de salud y estado nutricional del grupo objetivo estudiado.

1.9 Alcance y limitaciones

Se logra determinar la muestra constituida por 84 docentes de la Unidad Educativa, donde se encuentran dos rangos de poblaciones, el adulto y el adulto mayor, pertenecientes a dicha institución, donde este alcance determina sus hábitos alimentarios actuales y durante el confinamiento por Covid- 19.

Con respecto a los limitantes, se destaca los horarios de los docentes que hacía difícil la aplicación de las encuestas, lo cual se retrasó un poco la recopilación de estos datos importantes.

Sin embargo, a pesar del horario se obtuvo con facilidad la información brindada por la colaboración voluntaria de cada uno de los docentes.

CAPÍTULO II: Marco teórico referencial

2. Antecedentes

2.1 Antecedentes históricos

La alimentación evoluciona a lo largo de la historia, esta se influencia por factores económico, sociales y políticos, nuevos descubrimientos fomentaron una diversificación de la alimentación de las personas, así también factores ambientales que condicionan una abundancia o una escasez de alimentos (Gallegos Sarango, 2018).

En el último siglo se evidencia cambios en la economía de las sociedades lo que lleva a un menor o mayor consumo de alimentos y produce cambios en el estado nutricional de las personas y sus hábitos alimentarios, es por esto que en los últimos 50 años se evidencia un proceso de características desiguales el cual depende del ritmo de introducción de nuevas redes del mercado alimentario a una población (Gallegos Sarango, 2018).

Gallegos Sarango (2018), cita a (Suarez & Quiroga, 2012) los cuales mencionan que los actuales hábitos alimentarios presentan diferencias con la alimentación de los antepasados, el consumo actual de alimentos industrializados, harinas refinadas, alimentos con alto contenido en sal y en grasas saturadas, hace que aumenten de manera alarmante las estadísticas de sobrepeso y obesidad a nivel mundial.

En Wuhan- China por finales del año 2019 en el mes de diciembre ocurrió un brote de neumonía de etiología desconocida, convirtiendo a esta ciudad en el epicentro de esta nueva neumonía que no cedía a tratamiento alguno, los cuales son utilizados en la actualidad. Fueron pocos los días para que los contagios aumentaran a una escala que no se veía venir y está vez ya no solo se trataba de la ciudad de epicentro, ni tampoco del país, la mayoría de los países ya contaban con este virus que se esparcía rápidamente. El agente causal fue identificado, un nuevo coronavirus (2019-nCoV) posteriormente clasificado como SARS-CoV2 causante de la enfermedad COVID-19. El 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de Salud declara a esta enfermedad como una pandemia. (Koury & Hirschhaut, 2020)

2.1.1 Antecedentes referenciales

En la investigación realizada por Severi & Medina (2020) se estudió los cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19 a un grupo de trabajadores, en este artículo se concluyó que respecto al estado nutricional, la obesidad y el sobrepeso presenta porcentajes algo más bajas que los estudios sobre estado nutricional en muestras representativas de la población uruguaya; además, el permanecer en la casa, aunque sea una medida muy efectiva para no permitir la circulación del virus en la comunidad hasta la aparición de la vacuna, tiene sus consecuencias en alimentación y actividad física, y por lo tanto algunos desafíos importantes.

Por otra parte, los autores Sinisterra Loaiza, Vázquez, Miranda, Cepeda, & Cardelle Cobas (2020) realizaron un cuestionario a un total de 1350 adultos gallegos, la edad media fue de $63,2 \pm 8,1$ años, el 30 % eran hombres y el 70 % mujeres. Los datos obtenidos muestran una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, y una disminución de los menos saludables como los alimentos procesados. En total, el 46 % de la población manifestó comer más que antes del confinamiento, con un aumento de los picoteos entre horas (54 %) y de la ansiedad ante la comida por situaciones de estrés o nerviosismo, bien informado por el 40 % de los encuestados. Esto ha resultado en un aumento en el peso corporal, informado por el 44 % de los participantes, con una ganancia promedio de $2,8 \pm 1,5$ kg. El aumento de peso observado en una población que ya presentaba un alto nivel de sobrepeso y obesidad al inicio del confinamiento agrava la situación actual y puede tener un impacto negativo en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los resultados del estudio realizado por Gallardo Fuentes, y otros (2022) a una población conformada por 1253 adultos-jóvenes universitarios de la Región de Maule, concluyeron que en promedio toda la muestra aumentó dos kilogramos de peso corporal en comparación al periodo pre-pandemia. El nivel de actividad física relacionado a los **MET'S** (Unidad Metabólica En Reposo) gastados en hombres y mujeres, no alcanzan las recomendaciones semanales. Además, las mujeres reportaron una mayor prevalencia al sedentarismo. Los alumnos durante los años que duró la pandemia y el confinamiento reportan que sus hábitos alimentarios fueron

buenos en su mayoría, presentando un estado nutricional adecuado (Índice de Masa Corporal/ IMC)) y con respecto a la actividad física, un alto porcentaje no alcanza las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud), es decir, son sedentarios.

2.2 Contenido teórico que fundamenta la investigación

2.2.1 Hábitos Alimentarios

2.2.2 Definición de hábitos alimentarios

Réplicas comportamentales o prácticas incorporadas a la acción de alimentarse, formas de alimentarse, esquema constante de la subsistencia (intervalo de tiempo - horario y frecuencia de la alimentación). Conocimientos implicados con la fisiología nutricional, envolviendo las clases de sustancias ingeridas para el soporte, fenómenos y procesos nutricionales, los estándares de alimentación, costumbres, y los parámetros nutricionales medibles. (Biblioteca Virtual en Salud, 2020)

Se define como hábitos alimentarios a todas las prácticas, cualidades, modos de comportamientos que poseen las personas a la hora de alimentarse, las cuales acarrear a crear y fortalecer normas de comportamiento y enseñanzas que se conservan en el tiempo y resultan propicios o desafortunados en el área de nutrición, bienestar y salud. De igual modo se definen como la elección de la manera, cantidad y calidad de elaboración de los alimentos que ingiere una persona, como contestación a sus preferencias de alimentos, recursos, poder alcanzable, costumbres familiares, sociales y culturales. (Perugachi & Recalde, 2021)

2.2.2.1 Hábitos alimentarios en el Ecuador

La alimentación habitual en el Ecuador consiste primordialmente en cereales o carbohidratos (fideo y arroz, sobre todo), siendo la mal nutrición un mal permanente en la población desde temprana edad y mientras se avanza en edad empiezan a presentar problemas de desequilibrio en su peso y cambios en su frecuencia de consumo. (Lucero, 2020)

En los ecuatorianos existe una alta tasa de sobrepeso y obesidad, tales problemas están directamente relacionados con la alimentación y actividad física.

Ecuador se caracteriza por tener una producción suficiente de alimentos, sus habitantes mantienen una dieta de baja calidad nutricional y sin diversidad de alimentos, como consecuencia de esto, la alimentación de los ecuatorianos no es variada por la mayor parte de la población, debido a la falta de educación nutricional. (Lucero, 2020)

2.2.2.2 Hábitos alimentarios inadecuados

Briz (2011), citado por Plasencia (2018) menciona que los hábitos alimenticios inadecuados siguen siendo un problema esencial en la sociedad aquejando a más de la mitad de la población. De acuerdo con las distintas enfermedades que existen hasta hoy en día como es la obesidad y el sobrepeso causados por una incorrecta alimentación perjudicando a niños que aún están en edad de desarrollo y crecimiento, físico y mental.

2.2.2.3 Factores que provocan los hábitos alimentarios

Según la Fundación Española de Nutrición (FEN) 2014, citado por Angie Borbor (2018) indica que los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. Los hábitos se crean desde el círculo familiar, por esto se repiten y se mantienen involuntariamente. (“Hábitos alimentarios | FEN”)

Las preferencias y gustos personales también representan una influencia al momento de elegir uno u otro alimento, cada persona los elegirá según los hábitos alimentarios adquiridos desde su infancia en la sociedad en donde se desarrolló su vida cotidiana (Gallegos Sarango, 2018)

Factores psicológicos:

- Baja autoestima
- Sentimientos de inadecuación o falta de control en la vida
- Depresión, ansiedad, ira o soledad

Factores interpersonales

- Relaciones personales problemáticas
- Dificultad para expresar las emociones y sentimientos

- Historia de haber sido sometido a bromas o ridiculizado por motivos de talla o peso

Factores sociales

- Presiones culturales que glorifican la delgadez y valoran la obtención del “cuerpo perfecto”
- Definiciones estrechas de la belleza que incluyen solo mujeres y hombres con pesos y formas corporales específicas
- Normas culturales que valoran a las personas en base a su apariencia física y no en base a sus cualidades personales (Gallegos Sarango, 2018)

2.2.2.4 Alimentación Saludable

Una alimentación saludable protege al individuo de una malnutrición en todos sus modos, como también para reducir el riesgo enfermedades crónicas no transmisibles por otra parte existen conductas que implican iniciativas de estilo de vida que avalan una salud óptima como por ejemplo comer bien, conservar el bienestar físico, emocional y espiritual y tomar medidas provisorias contra las enfermedades no transmisibles. (OMS, 2018)

Correa P et, en la revista Archivo Médico de Camagüey en el año 2018, Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios, define la manera en que la alimentación se relaciona en las diferentes etapas de la vida con el consumo excesivo de grasas saturadas y carbohidratos simples en forma de colación. Este hábito es común en las personas y se relaciona con un deterioro en los procesos de aprendizaje y memoria. Michels N, encontró que el apoyo social, la influencia de los padres, de los precios, del gusto, de la salud y la disponibilidad de alimentos, son mediadores significativos. El efecto indirecto de mediación múltiple representó el 23-64 % del efecto total en los seres humanos que tuvieron malos hábitos. (Lapo-Ordoñez & Quintana-Salinas, 2018)

2.2.2.5 Beneficios para la salud de una alimentación saludable

Hoy en día se están dando altos índices de obesidad entre la población, empezando a ser este un problema de salud pública que es necesario reducir. Así, la Educación Alimentaria está emergiendo como una herramienta imprescindible para

paliar esta problemática. "En este sentido, organismos como la OMS están liderando múltiples iniciativas que buscan mejorar los hábitos alimentarios empezando por la población escolar de docentes y estudiantes." ("Alimentación saludable en docentes - sld.cu") Específicamente los docentes que en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto a su propio trabajo. (Yury Rosales, y otros, 2017)

El consumo de hortalizas y frutas, la cantidad y la calidad de las grasas ingeridas, así como la ingesta de sal son los elementos más importantes de un régimen alimentario favorable a la prevención, tanto de las enfermedades cardiovasculares como del cáncer. Lograr tener un peso adecuada y mantenerse activo realizando actividad física durante toda la vida, es la mejor manera para prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, entre otras.. (Yaulema, Pallo, & Orozco, 2017)

2.2.2.6 Desventajas de una alimentación no saludable

La obesidad es una enfermedad multifactorial y compleja, resultado de un desequilibrio energético entre la energía consumida y la energía gastada. Factores como la alimentación, la actividad física y comportamientos sedentarios están relacionados directamente al balance energético. Por su parte, los factores psicosociales influyen en los comportamientos alimentarios y en los niveles de actividad física y sedentarismo. (Iguacel Azorín, 2018)

2.2.1.1 Importancia de la Nutrición

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas. El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia. Mediante políticas, legislación y estrategias sobre nutrición saludable, se puede prevenir la malnutrición en todas sus formas. ("Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud - PAHO") (OPS, 2022)

Una dieta balanceada proporciona cantidades adecuadas de energía, proteínas, vitaminas, minerales, grasas esenciales, micro y macronutrientes, que son necesarios para que todas las células, incluidas las células inmunitarias, funcionen de manera óptima. Se necesita energía adecuada para cumplir con el metabolismo del cuerpo y la síntesis de diversas proteínas no esenciales y células inmunitarias. (Nathania & Sunardi, 2021)

2.2.2.7 Alimentos como fuente de energía y nutrientes

La composición nutricional de los alimentos y los varios grupos en que se clasifican se impescindible para la elaboración de planes de alimentación ya que hace más fácil la elección de alimentos y menús que forman parte de la dieta. Para que un ser humano mantenga su salud en un mejor estado desde el punto de vista nutricional se recomienda consumir una determina cantidad y calidad de alimentos al día que aporten energía y nutrientes almacenados en los alimentos. (Carbajal A. , 2018)

Según el Código Alimentario Español (Codex), se conceptualiza a los alimentos como aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza que se caracterizan por su preparación, conservación y susceptibilidad para ser utilizados en la nutrición humana como lo son los frutos, entre otros productos dietéticos aptos para la nutrición humana. (Carbajal A. , 2018)

2.2.2.8 Composición de los alimentos

Los alimentos están constituidos por sustancias complejas llamadas nutrientes que permiten al organismo obtener energía y así formar y mantener las estructuras del organismo y regular los procesos metabólicos.

Los alimentos se encuentran compuestos por agua, macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

Los alimentos según su composición nutricional se clasifican en:

Alimentos energéticos o calóricos: El organismo los utiliza para obtener energía y en este grupo se encuentran los carbohidratos y las grasas.

Alimentos plásticos o formadores: Son los alimentos que aportan proteína y calcio.

Alimentos reguladores: Estos alimentos están compuestos por oligoelementos, minerales, vitaminas y aminoácidos, estas son sustancias que regularizan los procesos metabólicos.

Alimentos mixtos: Son los alimentos energéticos y plásticos. (Méndez, 2017)

2.2.2.9 Aporte de energía y nutrientes de los alimentos

Según Carbajal (2018) señala que los alimentos son almacenes dinámicos de nutrientes de origen animal o vegetal, sólido o líquido, natural o transformado que una vez ingeridos aportan:

- Materiales a partir de los cuales el organismo puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, pues el hombre necesita un aporte continuo de energía.
- Materiales para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción.
- Sustancias necesarias para la regulación de los procesos de producción de energía, crecimiento y reparación de tejidos.
- Los alimentos representan un importante papel en cuanto a la dieta generando placer y palatabilidad.

Los componentes por los cuales están constituidos los alimentos desempeñan funciones como nutrientes, ya que son sustancias necesarias para la salud que el organismo no puede sintetizarlas y por esto debe consumirlas por medio de los alimentos o por suplementos para evitar que sus carencias causen alguna patología donde su tratamiento sea únicamente el nutriente faltante. (Carbajal A. , 2018)

2.2.3 Estado Nutricional

2.2.3.1 Definición de estado nutricional

El estado nutricional, es la condición del organismo como resultado del proceso fisiológico por el cual recibe, transforma y utiliza los nutrientes de los alimentos. El

estrés posoperatorio, incrementa las necesidades de nutrientes básicos; por ejemplo, en el paciente gastrectomizado es común que se presente el síndrome de dumping precoz o tardío caracterizado por dolor abdominal, pesadez, sudoración y taquicardia, debido al vaciamiento precoz del contenido hiperosmolar al intestino delgado; lo que conlleva a un desequilibrio de nutrimentos e inmunodepresión por déficit de proteínas. (Valverde, Romero, Huerta, & Viteri, 2022)

El estado nutricional es el resultado de la combinación entre las necesidades, el consumo de energía alimentaria y de nutrientes indispensables, además de un espacio integrado por factores genéticos, físicos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales. Dichos factores pueden generar una ingestión defectuosa o excesiva de nutrientes y a su vez generar dificultades en la utilización adecuada de los alimentos ingeridos. (Flores, 2021)

2.2.3.2 Factores Relacionados

Existen factores que influyen en los hábitos alimentarios como la cultura, economía, psicología, desarrollo tecnológico y social. La cultura se transmite de generación en generación de acuerdo con el ámbito geográfico, religión y preferencias; la economía determina la forma y distribución de los alimentos; psicología permite que la persona adopte el régimen; desarrollo tecnológico permite la disponibilidad de los alimentos; y la sociedad establece la aceptación o rechazo de las formas de alimentación a través de la publicidad. (Jose, 2019)

2.2.3.3 Estado nutricional en la etapa adulta

La población adulta está constituida en las edades de 18 a 65 años, este grupo etaria necesita llevar una alimentación inocua, variada y equilibrada para mantener un estado de salud óptimo y este le permita desempeñarse con energía para poder realizar sus actividades diarias y mantener un peso adecuado, evitando el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas a la mala alimentación. Los requerimientos de energía recomendados se realizan dependiendo la persona, su tipo de alimentación, si realiza actividad física y en relación con el ámbito urbano. (OMS, 2018).

2.2.3.4 Alteraciones del estado nutricional

Según Marchetti (2022) las alteraciones del estado nutricional son las siguientes:

- Desnutrición

La desnutrición es una patología que determina la susceptibilidad a las infecciones, disminución

La desnutrición determina mayor susceptibilidad a las infecciones, disminución de la actividad espontánea y desaceleración del crecimiento lineal. Las deficiencias de hierro y zinc se asocian con menor desarrollo mental. Hay evidencias de que los individuos presentan una significativa disminución de la capacidad laboral, medida en productividad resultante de la interacción entre capacidad muscular e intelectual. Las probabilidades de concluir exitosamente la escolaridad de estos individuos están disminuidas.

- Anemia Ferropénica

Se denomina anemia al descenso de la concentración de hemoglobina en la sangre por debajo de los límites normales para la edad y estado fisiológico. Las consecuencias funcionales comprometen el desarrollo intelectual, el sistema inmune y la capacidad de trabajo muscular. Por lo general el déficit de hierro se sospecha cuando ya es grave. Son causas de anemia el déficit materno de hierro, la ligadura precoz del cordón umbilical, la inadecuada disponibilidad de hierro en los alimentos (como ocurre en lactancia materna de corta duración, alimentos que interfieren en la absorción del hierro y la incorporación tardía de alimentos ricos en hierro). Las parasitosis intestinales pueden producir pérdidas de sangre e infecciones sistémicas. Otro factor tener en cuenta es la falta de adhesión a la suplementación farmacológica.

2.2.3.4.1 Tipos de Desnutrición.

Desnutrición Crónica

La desnutrición crónica también se la conoce como retraso en talla, la cual expresa carencias acumuladas a lo largo del tiempo a nivel nutricional, limitación en

el acceso a servicios de salud y saneamiento básico, y demás factores.

La desnutrición crónica se caracteriza por ser un problema de salud pública definido por su magnitud o letalidad al ser una situación que afecta negativamente en el ser humano, su principal característica es que afecta el desarrollo en la primera infancia del individuo, reflejando en la adultez una pérdida del potencial humano y a su vez teniendo un impacto negativo en el capital social. (ESCOBAR GUTIERREZ, TURRIAGO BORRERO, PINEDA RUÍZ, HOLGUÍN POSADA, & LEDESMA RIOS, 2020)

Desnutrición Aguda

La desnutrición aguda se define como el peso bajo sobre la talla, en ciertos casos puede estar acompañado de un grado de emaciación o delgadez, es necesario detectar este tipo de desnutrición, reportarlo y manejarlo a tiempo ya que muy rápidamente el paciente puede pasar a un grado severo de desnutrición aguda y asociarse a enfermedades infecciosas, siendo la principal causa de deceso en niños. (GRANIZO, 2017)

Desnutrición Aguda Severa

Se conceptualiza por la puntuación “Z” para la talla por debajo de $-3DE$ (desviación estándar), suele estar acompañada de edemas bilaterales, emaciación grave y otros signos clínicos, uno de ellos es la inapetencia.

Manifestaciones Clínicas de la Desnutrición Aguda Severa

A. Marasmo: Este tipo de desnutrición se caracteriza por una atrofia severa de masa grasa y magra, donde el cuerpo ha utilizado como fuentes de energía, dejando “recubiertos los huesos solo por piel”.

B. Kwashiorkor: Una de las características principales de este tipo de desnutrición es el edema bilateral (muchas veces inicia en las extremidades inferiores), bajo peso corporal que en ocasiones está acompañado de erupciones en la piel o cambios en el color de cabello (grisáceo o rojo), estos se asocian a deficiencias nutricionales específicas.

C. Marasmo- Kwashiorkor: Es la unión entre la emaciación grave y

edema bilateral, es la forma de desnutrición más severa. (SUBIDRECCIÓN DE SALUD NUTRICIONAL, 2017)

Desnutrición en el Adulto

La desnutrición es una enfermedad provocada por un déficit de nutrientes, que tiene como consecuencia la aparición de alteraciones en el desarrollo y mantenimiento de la salud del ser humano.

La desnutrición es asociada a varias alteraciones funcionales, su etiología es multifactorial y suele ser el resultado de una o varias variables de distintas índoles, es de gran importancia conocerlas para tratar de evitar consecuencias negativas en la salud.

En el adulto, sobre todo en el adulto mayor, existe una disminución de la masa magra provocando un menor gasto metabólico basal y causando alteraciones en el consumo de energía y nutrientes.

Al haber una disminución de masa muscular, sarcopenia, afecta a la tolerancia de hacer ejercicio y a la fuerza, alterando la movilidad y capacidad funcional. (PALACIOS SALGADO, HERRERA FAJARDO, SALLAGO - VIDAL, & LAGOMAZZINI - MELLADO, 2021)

Según la OMS (2021) existen los siguientes tipos de desnutrición:

El peso bajo para la talla se lo denomina como emaciación, suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, se da debido a que la persona no tiene una alimentación suficiente para sus requerimientos o puede ser causada por una enfermedad infecciosa como la diarrea, provocando una pérdida de peso.

Una talla insuficiente para la edad se la conoce como retraso del crecimiento y se da por consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente asociada a escasas condiciones socioeconómicas. Una de las consecuencias del retraso de crecimiento es impedir que los niños desarrollen totalmente su potencial físico y cognitivo.

Las personas que tienen un peso menor al que corresponde para su edad se caracterizan por sufrir insuficiencia ponderal, está de aquí suele presentar retraso del

crecimiento y/o emaciación.

2.2.3.4.2 Sobrepeso

El sobrepeso es diagnosticado como un estado pre-mórbido de la obesidad, caracterizado por un aumento del peso corporal de las personas acompañado por la acumulación de grasa en el cuerpo, producido por un desequilibrio entre la cantidad de calorías consumidas en el día y la cantidad de energía utilizada en las actividades realizadas. (OMS, 2021)

La obesidad se define como la asociación en la aplicación del Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso entre la talla al cuadrado, siendo un método indirecto de mayor uso para identificar obesidad en los diferentes grupos etarios. (Gutiérrez, Goicochea, & Linares, 2020)

Tradicionalmente se conceptualiza a la obesidad basada en el IMC, sin embargo, por medio de esta evaluación no se puede determinar la proporción de masa grasa, masa magra, cantidad de agua corporal, tejidos, entre otros. En estas circunstancias, una de las primeras soluciones para determinar la proporción de tejido graso en pacientes con obesidad es la ecuación de Deurenberg: $\% \text{grasa corporal} = 1,2 (\text{IMC}) + 0,23 (\text{edad}) - 10,8 (\text{sexo}) - 5,4$; donde $\text{sexo} = 1$ para varones, y $\text{sexo} = 0$ para mujeres. Recientemente se agregó la medición de la proporción de tejido graso corporal mediante el uso de la impedancia bioeléctrica, que calcula la resistencia corporal al movimiento de una corriente eléctrica alterna de baja intensidad. (Pajuelo, Torres, Aguero, & Bernui, 2019)

2.2.3.4.3 Obesidad

La obesidad se define como la asociación en la aplicación del Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso entre la talla al cuadrado, siendo un método indirecto de mayor uso para identificar obesidad en los diferentes grupos etarios. (Gutiérrez, Goicochea, & Linares, 2020)

Tradicionalmente se conceptualiza a la obesidad basada en el IMC, sin embargo, por medio de esta evaluación no se puede determinar la proporción de masa grasa, masa magra, cantidad de agua corporal, tejidos, entre otros. En estas

circunstancias, una de las primeras soluciones para determinar la proporción de tejido graso en pacientes con obesidad es la ecuación de Deurenberg: $\% \text{ grasa corporal} = 1,2 (\text{IMC}) + 0,23 (\text{edad}) - 10,8 (\text{sexo}) - 5,4$; donde $\text{sexo} = 1$ para varones, y $\text{sexo} = 0$ para mujeres. Recientemente se agregó la medición de la proporción de tejido graso corporal mediante el uso de la impedancia bioeléctrica, que calcula la resistencia corporal al movimiento de una corriente eléctrica alterna de baja intensidad. (Pajuelo, Torres, Aguero, & Bernui, 2019)

- Clasificación de Obesidad

Según el origen

- Obesidad exógena: Este tipo de obesidad se da debido a un exceso de consumo de alimentos.
- Obesidad endógena: Se da debido a las alteraciones metabólicas, dentro de las causas endógenas se incluye la obesidad endócrina la cual es provocada por la disfunción de la glándula endócrina, como lo es la tiroides (obesidad hipotiroidea) o por deficiencia de hormonas sexuales denominada como obesidad gonadal.

Otras clasificaciones de Obesidad

- Obesidad androide: Este tipo de obesidad se da con mayor frecuencia en el hombre que en la mujer, debido a la testosterona y los corticoides, existe una acumulación de masa adiposa en la parte superior del cuerpo, por lo general no hay un aumento en el volumen de cadera y de extremidades inferiores. Se caracteriza por una mayor ingesta de alimentos, dada por una polifagia importante.

A partir de los 40 años comienzan a aparecer las complicaciones metabólicas, como la diabetes, arterosclerosis, hiperuricemias o hiperlipidemias; factores de riesgo coronario.

- Obesidad ginoide: Este tipo de obesidad ocurre más en el sexo femenino, sobre todo en las mujeres con actividad ováricas, se da un mayor aumento de grasa en la parte inferior del organismo como consecuencia de los

estrógenos.

Según otros autores

- Hiperplásica: Inicia en la infancia/ adolescencia, existe un aumento en el número de adipocitos. Hay una ingesta no desmesurada y con pocas probabilidades de éxito en su tratamiento.
- Hipertrófica: Este tipo de obesidad aparece en la edad adulta, hay un aumento en el contenido lipídico en las células del tejido adiposo, esta obesidad responde mejor al tratamiento con una dieta hipocalórica
- Mixta: Es la unión de la obesidad hipertrófica y la obesidad hiperplasia (Naidelin Alonso González & Lic. Arcelia González Mederos, 2019)

Patologías Asociadas a la Obesidad

- Hipertensión Arterial

La obesidad se relaciona a la hipertensión por causa de varios mecanismos como el aumento de la actividad adrenérgica y contracciones de aldosterona, también por la retención de sodio, agua e incremento del gasto cardíaco, entre otras causas.

El aumento de la actividad adrenérgica se da por efecto estimulador del sistema nervioso simpático (SNS), en el cual el incremento de insulina provoca un incremento de dosis de los niveles de norepinefrina (NE) circulante a un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial (P.A).

La obesidad se asocia con un aumento de los niveles de aldosterona y alteración de la angiotensina II y la aldosterona, donde ocurre una mayor actividad del sistema renina-angiotensina-aldosterona (RAAS), provocando el aumento de la cantidad corporal de sodio y agua, incrementando la presión arterial en los obesos.

- Diabetes Mellitus

La Diabetes Mellitus (DM) es una de las enfermedades más frecuente en el mundo, está en el lugar número cuatro en cuanto a causa de muerte por patologías en el mundo. La diabetes se presenta al haber una cantidad excesiva de azúcar en sangre, siendo principalmente la glucosa. La hormona controladora de los niveles de

glucosa en sangre es la insulina secretada por las células beta presentes en el páncreas.

La resistencia a la insulina aumenta debido a factores externos, como el exceso de peso, el sedentarismo o fumar. La diabetes se divide en dos tipos: Diabetes tipo 1 conocida como insulino dependiente o diabetes infantil y la Diabetes tipo 2 como no insulino dependiente, esta de aquí relacionada a la herencia genética, se suele dar a menudo a partir de los 40 años.

La relación entre la obesidad y la diabetes es las concentraciones altas de insulina en ayunas y tras la administración de glucosa, y con un aumento en la incidencia de DM tipo 2.

2.2.4 COVID-19

2.2.4.1 Definición Covid-19

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. El virus se propaga desde la boca/nariz o por medio de una persona infectada que al toser, estornudar, hablar o respirar transmite pequeñas partículas líquidas. Estas pequeñas partículas pueden ser gotículas respiratorias grandes que viajan hasta alcanzar los aerosoles más pequeños. (OMS, 2021)

2.2.4.2 Causas

Durante la tercera y cuarta semana del mes de diciembre del 2019, se reportaron los cinco primeros casos, los cuales fueron pacientes hospitalizados por presentar síndrome de distrés respiratorio agudo, donde uno de estos pacientes falleció. Los pacientes que se encontraban hospitalizados refirieron a ver tenido contacto en un mercado de alimentos ubicado en Hubei- Wuhan. (Koury & Hirschhaut, 2020)

El primero de enero del 2020, el mercado de Wuhan había cerrado sus puertas, para ese entonces no existía evidencias precisas de transmisión de persona a persona, para el 2 de enero del 2020 ya había 41 pacientes hospitalizados de los cuales 1 de ellos presentaba patologías pre-contagio, el cual falleció. El 7 de enero

de este mismo año, las autoridades de China anunciaron identificar un nuevo tipo de coronavirus. (OMS, 2020)

Simultáneamente, otros posibles patógenos fueron descartados, incluyendo el coronavirus del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoV), el coronavirus del Síndrome Respiratorio del Medio Este (MERS-CoV), el virus de la influenza, el virus de la influenza aviar y el adenovirus. Desde aquel momento entidades de todo el mundo se estaban enfrentando a una nueva amenaza. (OMS, 2020)

Para el 12 de enero del 2020, no se habían reportado más casos relacionados y se asumió que el centro de propagación había sido el mercado ya cerrado, o que posiblemente se habían contagiado en el hospital (infección nosocomial). Se nombró a esta patología como COVID-19, causada por el 2019-nCov, y se creyó erróneamente que su tasa de contagio era baja debido a que no había registro de contagio de persona a persona, llegando a la conclusión de que su transmisión era dada por vías desconocidas durante la estadía hospitalaria de los pacientes. (Huang, y otros, 2020)

2.2.4.3 Consecuencias

Existen dos caras de la moneda frente a las consecuencias que puede traer una pandemia, especialmente aquellas relacionadas con el aislamiento social. Si bien la gran mayoría de consecuencias en la salud mental que se han podido encontrar en estudios previos realizados en los últimos brotes epidemiológicos y en la actual pandemia han sido negativos, también es necesario evaluar los impactos positivos que se pueden obtener de un aislamiento social en esta situación. En una encuesta realizada a familias en Hong Kong al final de la epidemia de SARS-CoV, se informó que el 60 % se preocupaban más por los sentimientos de los miembros de sus familias, dos tercios prestaban más atención a su salud mental después del brote y el 35-40% invirtieron más tiempo en descansar y hacer ejercicio.

2.2.4.4 Factores asociados

Los factores más frecuentes de mortalidad en los pacientes que ingresaron al área de emergencia fueron: hipertensión arterial (HTA) (60%), obesidad (13,33%) y diabetes mellitus (60%) Insuficiencia renal crónica (15%). En el caso particular de la

diabetes, las infecciones virales son más difíciles de tratar, situación que se agrava en pacientes cuyos niveles de glicemia no están controlados, se conoce que en este grupo de pacientes el sistema inmune está comprometido. La HTA también es una preocupación, enfermedad que de por sí tiene complicaciones importantes para quien la padece, situación que se agrava en infección por SARS-CoV2. (Delgado, Morán, Carranza, & Mendoza, 2021)

2.2.4.5 Afectación del Covid-19 al estado nutricional

Factores como el estilo de vida, edad, estado médico, sexo y la medicación afectan al estado nutricional de un individuo, durante la pandemia de COVID-19, el estado nutricional se ha utilizado como medida de resistencia hacia la desestabilización. La nutrición adecuada tiene un impacto en el sistema inmunológico mediante la expresión de los genes, la excitación de las células y la transformación de los elementos de señalización, además, varios alimentos son determinantes para la constitución microbiana del intestino para posterior a esto dar forma a la respuesta inmunitaria del organismo. La única forma sostenible de sobrevivir en la situación actual es reforzar el sistema inmunitario, mediante la ingesta adecuada de zinc, hierro y vitaminas A, B 12, B6, C y E es esencial para el mantenimiento de la función inmunitaria. (Aguiza, Bustamante, Peralta, & Luzuriaga, 2021)

En el escenario actual, la COVID-19 ha impuesto una nueva serie de retos para que el individuo mantenga una dieta saludable, el aislamiento, el encierro y el distanciamiento social son medidas importantes para aplanar la curva de la enfermedad, aunque estas medidas tienen graves repercusiones en la vida del individuo, El confinamiento tiene importantes repercusiones en la salud, alimentación, el sueño y la actividad física, resultando en comportamientos sedentarios que afectan a la salud mental y física y conducen a un mayor riesgo de obesidad. (Ribeiro, y otros, 2020)

2.2.1.2 Afectación del Covid-19 a la actividad física

La relación entre la pandemia derivada del virus denominado COVID-19 (SARS-CoV-2) y la actividad deportiva junto con el ejercicio físico, es importante y directa y ha generado grandes impactos en las personas. No solo por el confinamiento

generado durante el año 2020 en casi todos los países del mundo, sino también por el sedentarismo y las consecuencias que tuvieron las personas en el 2021. Se les añade a las personas la imposibilidad de realizar actividades por causa de la enfermedad que provoca varias consecuencias tanto físicas como mentales. (Sánchez, Montoya, Montoya, & Luz, 2022)

CAPÍTULO III: Diseño metodológico

3.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio es de tipo observacional analítico porque permite registrar datos sin intervenir en la naturaleza de las variables y a su vez analizarlos para llegar a una conclusión.

El diseño de estudio también fue no experimental ya que no se utilizaron medicamentos, alimentos, se tomó información por medio del personal del centro de estudio.

El diseño de estudio es cuantitativo debido a que se utilizó la información suficiente para la recolección de datos y así obtener un resultado con mejores aproximaciones.

Se basó en un diseño longitudinal ya que se estudió un grupo de personas en tiempo actual y presente para determinar si mantienen los hábitos alimentarios adquiridos durante el tiempo de confinamiento.

Está basado en un diseño descriptivo donde se explican las características de las variables de estudio, como lo son los hábitos alimenticios actuales en relación con los hábitos alimenticios durante el confinamiento, describiendo toda la información necesaria.

Por medio de este estudio se pretende establecer la relación que existe entre en los hábitos alimentarios actuales y los hábitos alimentarios durante el tiempo de confinamiento por COVID-19, de qué manera fueron influenciados los hábitos del confinamiento con respecto a los hábitos alimentarios actuales, y así identificar donde erradicar problemas de malnutrición y así determinar de qué manera se puede influir en la población para cambiar sus hábitos.

3.2 La población y la muestra

3.2.1 Características de la población

La población escogida es de 84 docentes de la Unidad Educativa de Juan Bautista de Daule.

3.2.2 Delimitación de la población

La población escogida es finita ya que está formado por un número finito de elementos a participar, que corresponde a los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule.

3.2.3 Tipo de muestra

Para seleccionar el tipo de muestra se utilizó la técnica estadística del muestreo no probabilístico de selección intencional, donde se fundamenta en elegir de acuerdo con las características o aspectos específicos del estudio, considerando a toda la población para ser seleccionada; siendo estos todos los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule

3.2.4 Tamaño de la muestra

Se definió el tamaño de la muestra cuantitativa, apoyándose en un número de población finita, considerando trabajar con la totalidad de la muestra, o sea los 84 docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule.

3.2.5 Criterios de Inclusión

Docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule

Docentes que hayan firmado el consentimiento informado

3.2.6 Criterios de exclusión

Padres de Familia de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule

Alumnos de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule

Personal docente que no haya firmado el consentimiento informado

3.2.7 Proceso de selección de la muestra

Para establecer la muestra cuantitativa se utilizó un proceso de análisis de acuerdo con el número poblacional, utilizando en totalidad los docentes que pertenecen a la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule para que esta forme parte del presente estudio, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

3.3 Los métodos y las técnicas

El método utilizado es analítico ya que permite descubrir la mayor información posible, recopilando primero los datos necesarios para ser recaudados y comprobados por medio de las tablas y gráficos

Cabe recalcar que al ser un estudio con método analítico los resultados finales pueden ser modificables a los cambios que se tengan posterior al trabajo.

La encuesta de los hábitos alimentarios actuales, durante el confinamiento por Covid 19 y la frecuencia de consumo fue validada por 2 expertos, Magísteres y especialistas de la carrera, constituida por un total de 38 preguntas. Se evaluaron los hábitos alimentarios actuales en relación con los hábitos alimentarios de los docentes durante el confinamiento por COVID-19 y el instrumento fue aprobado. (Anexo 1)

Se realizó una encuesta por medio de cuestionarios estructurados para determinar la relación de los hábitos alimentarios actuales con los hábitos alimentarios durante el confinamiento (Anexo 2).

Los docentes de este estudio firmaron un consentimiento informado, en donde aceptaban participar en la investigación (Anexo 3).

3.4 Procesamiento estadístico de la información

Después de recolectar la información necesaria, los datos fueron ordenados de acuerdo con las variables correspondientes a los objetivos de investigación utilizando el programa de Excel 2016 generando una base de datos. Estos datos obtenidos fueron ingresados luego al programa estadístico SPSS, en el cual se realizó la prueba Chi cuadrado determinando la correlación entre los hábitos alimentarios actuales y los hábitos alimentarios durante el confinamiento. Se presentan los datos estadísticamente representados en tablas y gráficos en los resultados en los que se determinará el cumplimiento de los objetivos planteados.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados

Para determinar la correlación existente los hábitos alimentarios actuales con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por Covid 19, de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule, Se recolectó la información para representar estadísticamente las variables determinadas, las cuales se analizan en este capítulo.

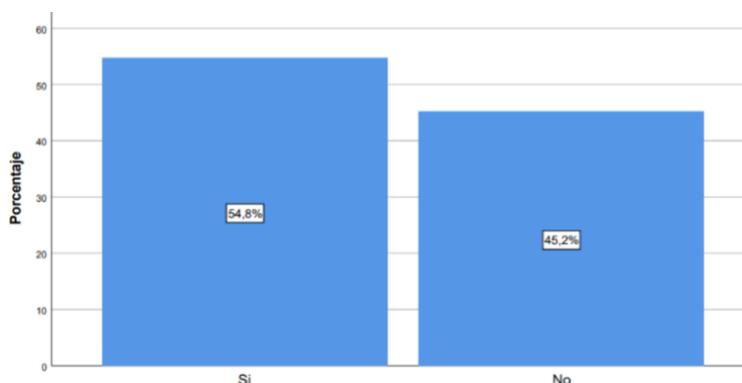
4.1 Análisis Univariado. Análisis de la situación actual.

Tabla 1. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comida?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	46	54,8	54,8	54,8
	No	38	45,2	45,2	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

Gráfico 1. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comida?



Análisis: Actualmente el 54,8% de los docentes refieren tener horarios fijos de comida, el 45,2% no mantiene horarios fijos de comida. Al relacionar los hábitos actuales con los del confinamiento por COVID-19, mostrados en la tabla 2 y gráfico 2, los docentes han disminuido estos hábitos alimentarios en un 14,20% en mantener horarios fijos de comida y se ha incrementado un 14,2% en no mantener horarios fijos de comida.

Tabla 2. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID-19 horarios fijos de comida?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	58	69,0	69,0	69,0
	No	26	31,0	31,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente Encuesta personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por Cecilia Arteaga

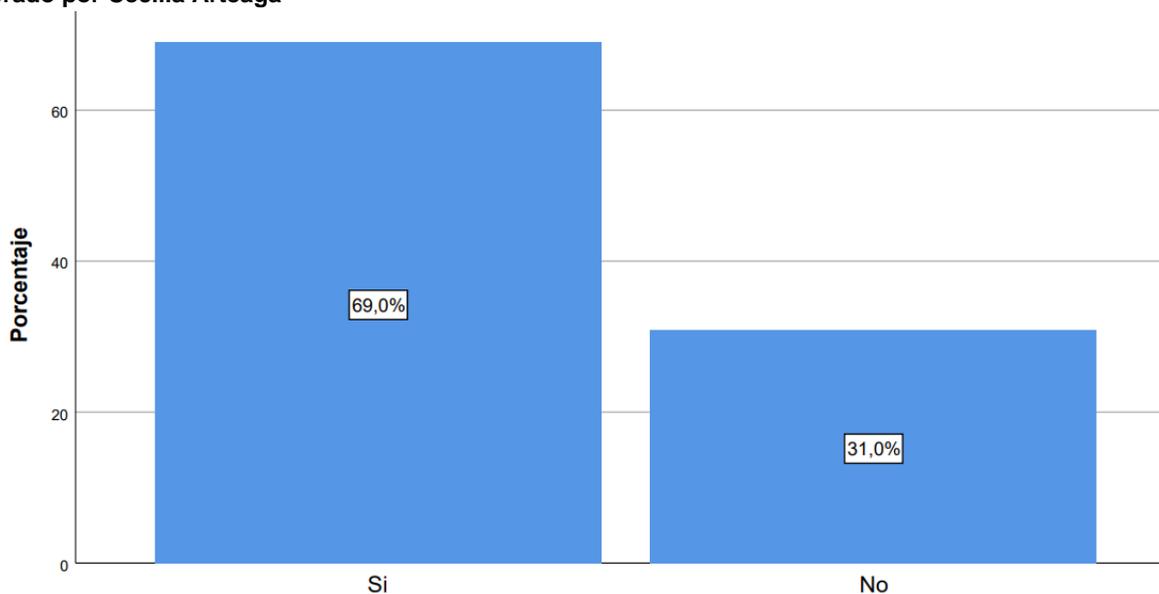


Gráfico 2. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID-19 horarios fijos de comida?

Análisis: De acuerdo con la tabla 2 y el gráfico 2, durante el tiempo de confinamiento el 69% si mantenía horarios fijos de comida, siendo un 14,29% el porcentaje que ha disminuido en la actualidad, mientras que en el tiempo de confinamiento el 31% no mantenía horarios fijos de comida y en la actualidad este hábito incrementó en un 14,2%.

Tabla 3. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 a 3 veces al día	59	70,2	70,2	70,2
	3 a 5 veces al día	25	29,8	29,8	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

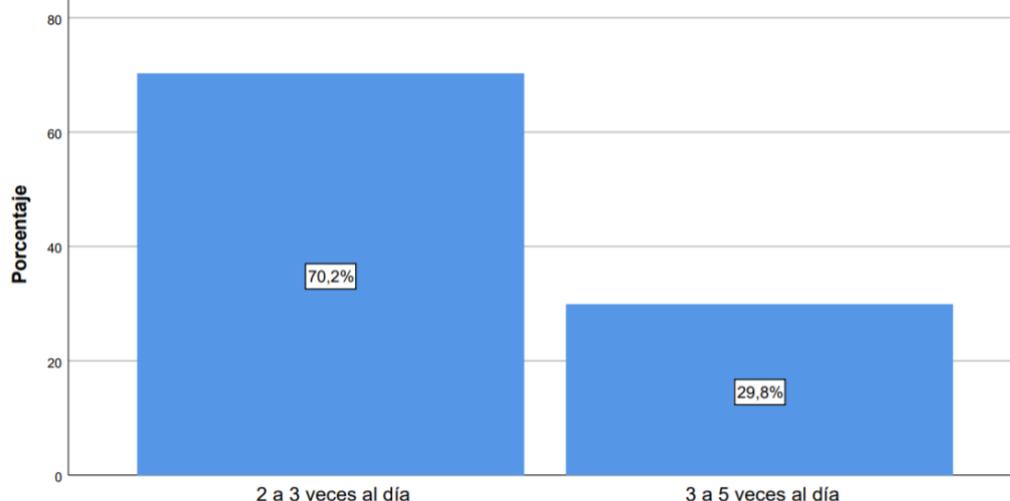


Gráfico 3. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día?

Análisis: De acuerdo con la tabla 3 y el gráfico 3, en la actualidad el 70,2% de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista realiza 2 a 3 tiempos de comida y el 29,8% realiza entre 3 a 5 tiempos de comida. En relación a la pandemia, en los tiempos de 2 a 3 veces al día, aumentaron un 27,3% en la actualidad y han disminuído el tiempo de 3 a 5 veces al día en un 17,8%.

Tabla 4. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID-19?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 a 3 veces al día	36	42,9	42,9	42,9
	3 a 5 veces al día	40	47,6	47,6	90,5
	5 veces o más	8	9,5	9,5	100,0
Total		84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

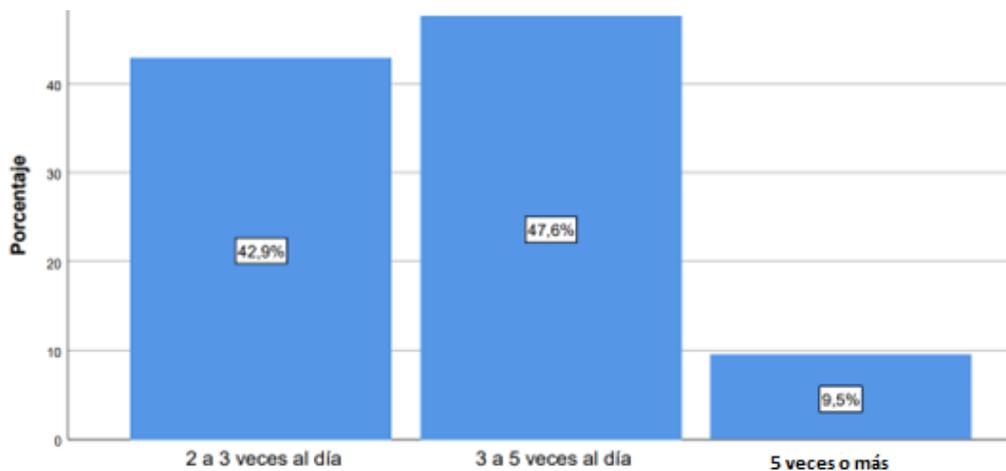


Gráfico 4. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID-19?

Análisis: Según la tabla 4 y el gráfico 4 se determina que el 42,9% de los docentes realizaban de 2 a 3 tiempos de comida en el día con una diferencia del 27,3% aumentado en la actualidad, de 3 a 5 tiempos de comida existió un porcentaje de 47,6% con un 17,8% de disminución en la actualidad, y durante la pandemia el 9,52% de los docentes realizaban 5 veces o más tiempos de comida.

Tabla 5. Distribución porcentual según la pregunta: ¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	56	66,7	66,7	66,7
	No	28	33,3	33,3	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

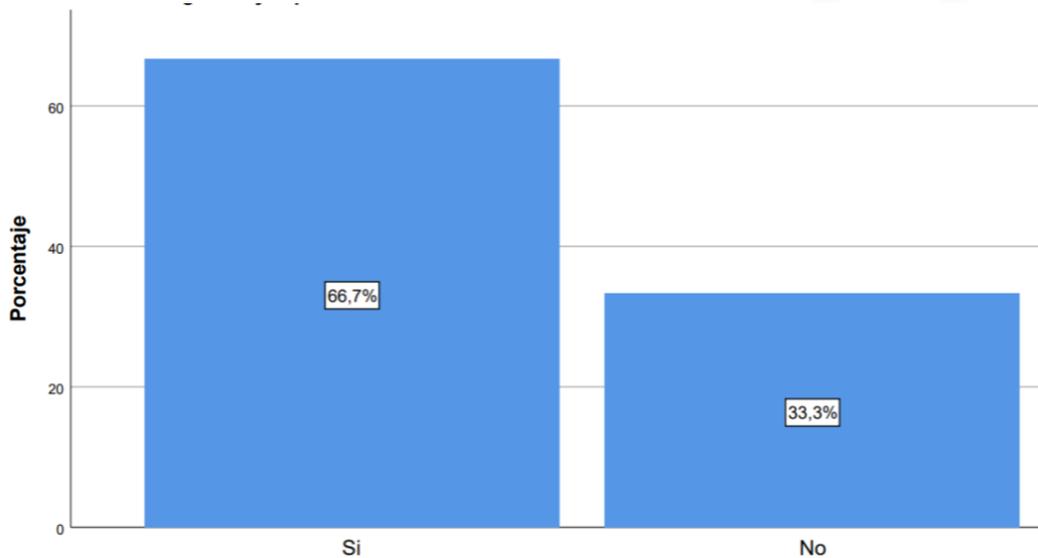


Gráfico 5. Distribución porcentual según la pregunta: ¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa?

Análisis: De acuerdo con la tabla 5 y el gráfico 5 el 66,7% de los docentes realizan la mayor parte de su alimentación dentro de casa, mientras que el 33,3% refieren no realizar la mayor parte de su alimentación dentro de casa. En relación con el confinamiento por COVID-19 en la actualidad ha disminuido un 30,9% de los docentes que realizan su alimentación dentro de casa.

Tabla 6. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por COVID-19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa?

		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Si	82	97,6	97,6	97,6
	No	2	2,4	2,4	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

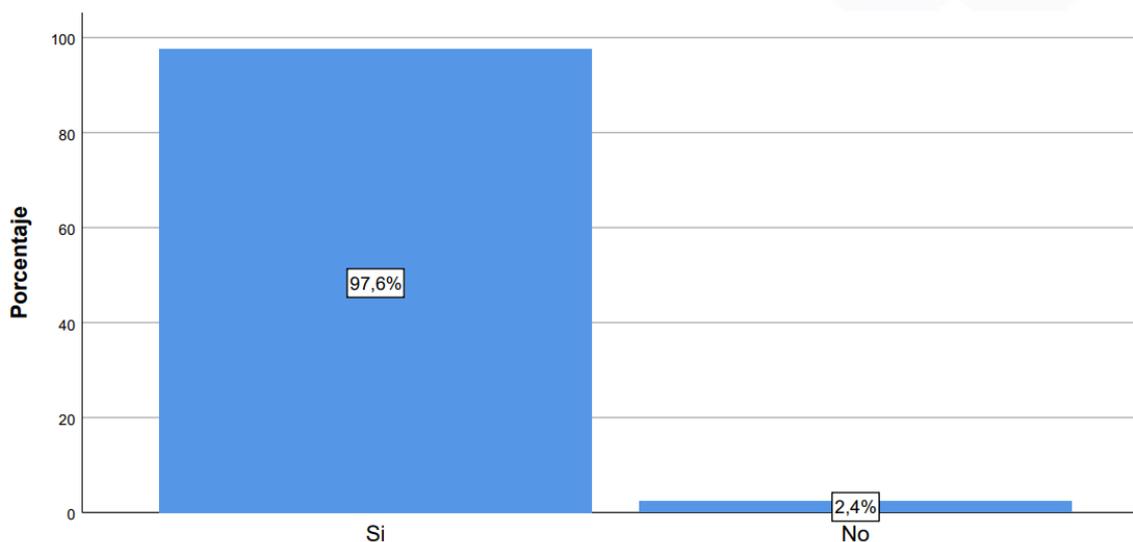


Gráfico 6. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por COVID-19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa?

Análisis: Según la tabla 6 y el gráfico 6, durante el tiempo de confinamiento el 97,6% de realizaba la mayor parte de su alimentación dentro de casa, con una diferencia de 30,9% del porcentaje que ha disminuido en la actualidad y un 2,4% de los docentes refieren que no realizaban la mayor parte de su alimentación dentro de casa diferenciándose en la actualidad con un incremento del 30,9%.

Tabla 7. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez a la semana	44	52,4	52,4
	2 a 3 veces a la semana	22	26,2	78,6
	4 a 5 veces a la semana	12	14,3	92,9
	No consume	6	7,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

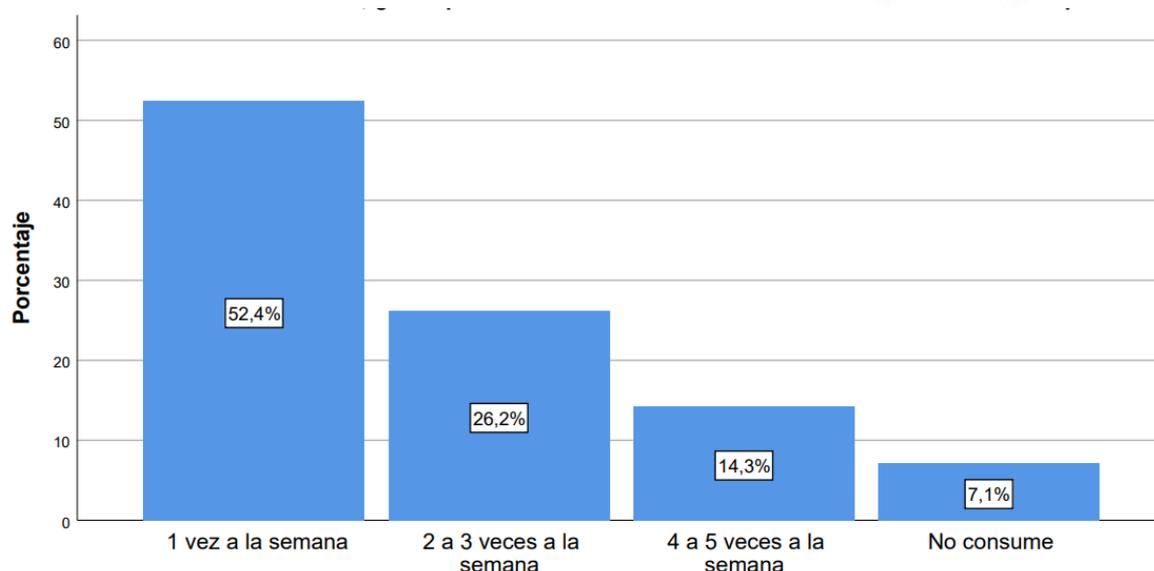


Gráfico 7. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra/ comida rápida?

Análisis: Según la tabla 7 y gráfico 7 en la actualidad el 52,4% de los docentes consumen comida chatarra 1 vez a la semana, el 26,2% lo hacen de 2 a 3 veces a la semana, el 14,3% consumen comida chatarra de 4 a 5 veces a la semana y un 7.1% de los docentes no consume comidas chatarra. En relación con el consumo de 1 vez a la semana aumentó en un 13,1%, el consumo de 2 a 3 veces a la semana aumentó en un 2,4%, en relación al consumo de 4 a 5 veces a la semana existió un incremento del 7,2% y por último el porcentaje de los que no consumen comida chatarra disminuyó en un 22,6%.

Tabla 8. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID-19 ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 vez a la semana	33	39,3	39,3	39,3
	2 a 3 veces a la semana	20	23,8	23,8	63,1
	4 a 5 veces a la semana	6	7,1	7,1	70,2
	No consumía	25	29,8	29,8	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

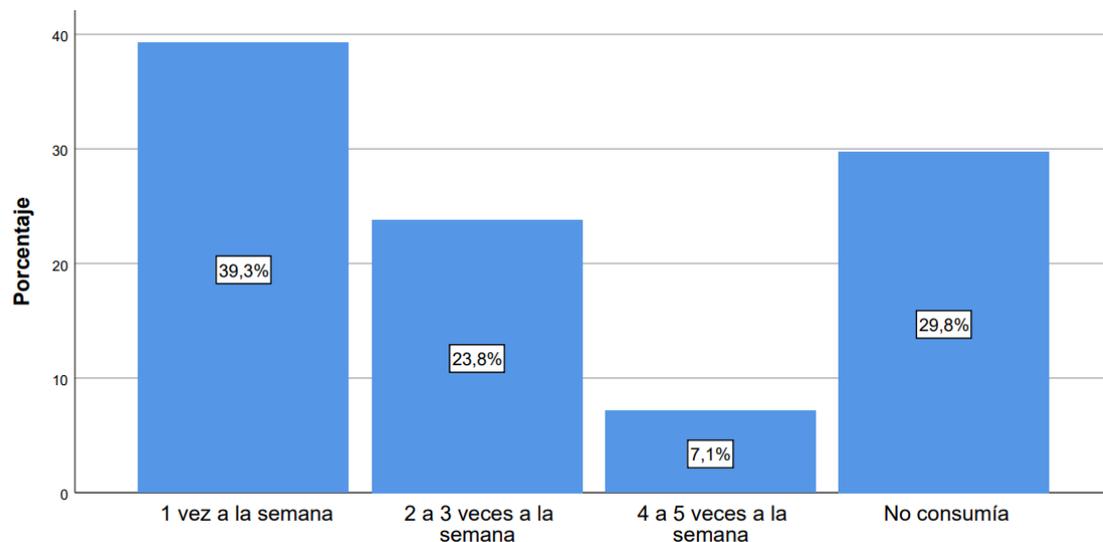


Gráfico 8. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID-19 ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida?

Análisis. Según la tabla 8 y el gráfico 8 el personal docente que consumía comida chatarra 1 vez a la semana es del 39,3% en relación a la actualidad existió un aumento del 13,1%, el consumo de 2 a 3 veces a la semana fue de un 23,8% aumentando en la actualidad en un 2,4%, con respecto al 7,1% que pertenece a los que no consumían comida chatarra .

Tabla 9. Distribución porcentual según la pregunta: ¿En el tiempo de confinamiento se le dificultó conseguir alimentos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	24	28,6	28,6	28,6
	No	60	71,4	71,4	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

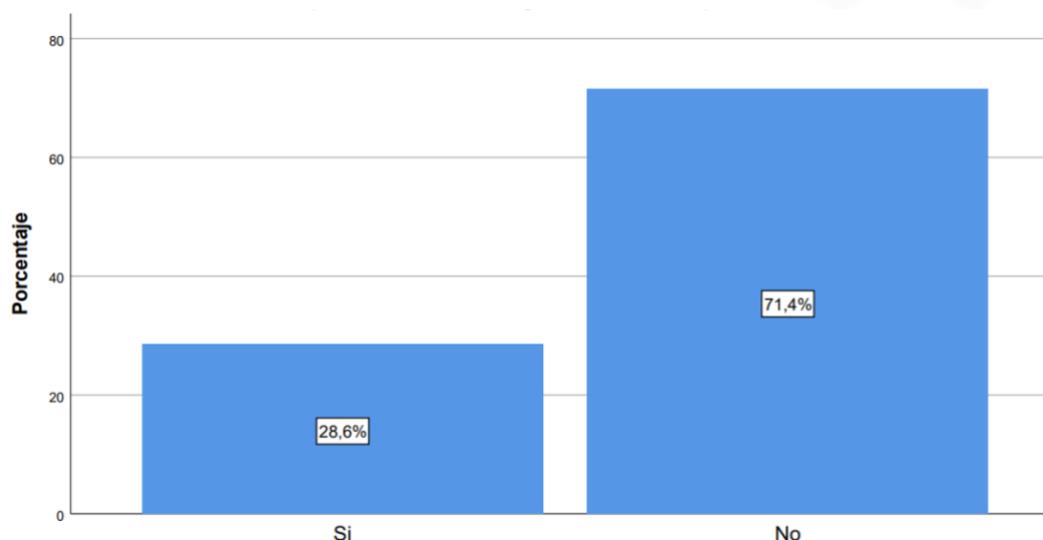


Gráfico 9. Distribución porcentual según la pregunta: ¿En el confinamiento se le dificultó conseguir alimentos?

Análisis. La tabla y el gráfico demuestran que el 28,6% de los docentes tuvo dificultad de conseguir alimentos durante el tiempo de confinamiento mientras que el 71,4% de los docentes no tuvo dificultad de conseguir alimentos.

Tabla 10. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿De qué manera adquirió sus alimentos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deliverys	28	33,3	33,3	33,3
	Acudía al supermercado	31	36,9	36,9	70,2
	Mercados	8	9,5	9,5	79,8
	Abarrotes	17	20,2	20,2	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

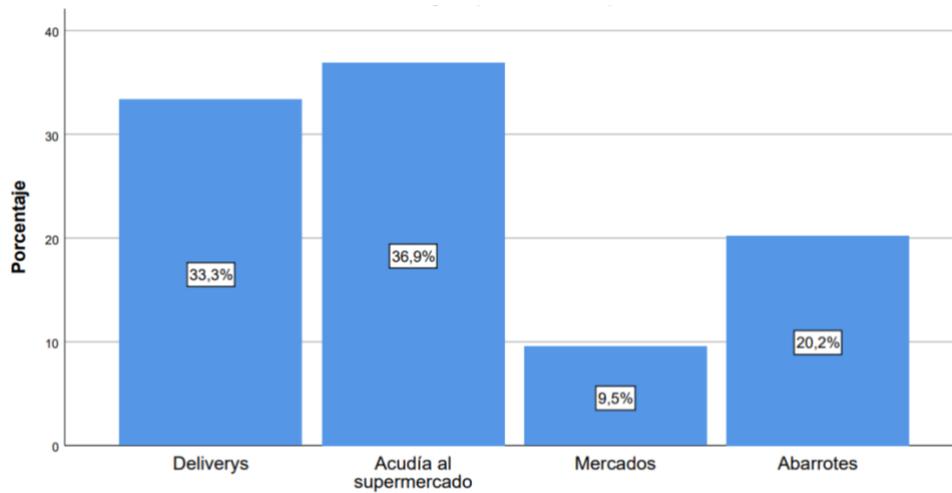


Gráfico 10. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿De qué manera adquirió sus alimentos?

Análisis. La tabla 10 y el gráfico 10 reflejan que durante el tiempo de confinamiento el 33,3% de los docentes adquirirían sus alimentos por medio de deliverys, el 36,90% adquirió sus alimentos acudiendo al supermercado, el 9,52% de los docentes adquiriría sus alimentos desplazándose hasta los supermercados y el 20,24% adquiriría sus alimentos por medio de abarrotes/tiendas de barrio.

Tabla 11. Distribución porcentual según la pregunta: En el tiempo de confinamiento usted más consumía:

		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras	18	21,4	21,4	21,4
	Alimentación más equilibrada.	34	40,5	40,5	61,9
	Ambas	32	38,1	38,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

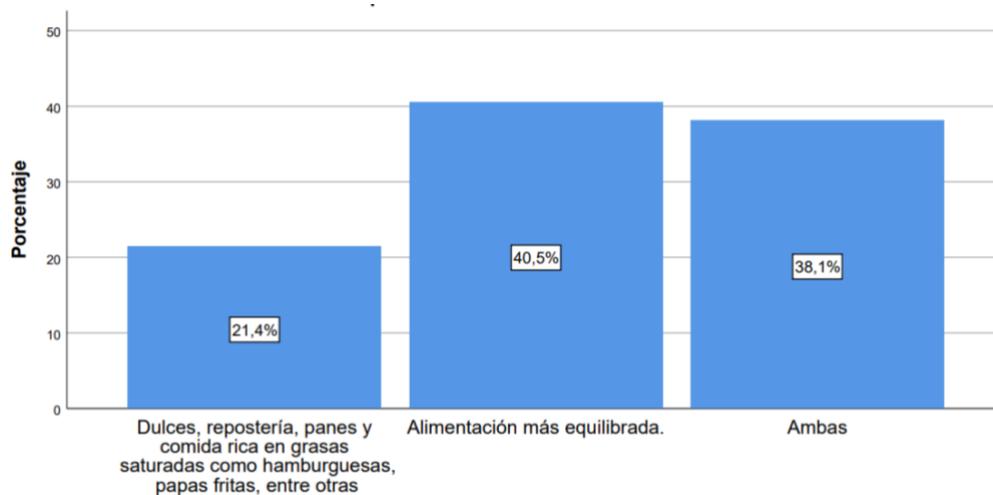


Gráfico 11. Distribución porcentual según la pregunta: En el tiempo de confinamiento usted más consumía:

Análisis. La tabla 11 y el gráfico 11 demuestran que durante el confinamiento el 21,4% de los docentes consumían dulces, repostería, panes y comidas ricas en grasas, mientras que el 40,5% llevaban una alimentación más equilibrada, el 38,1% optaba por ambas opciones. Al relacionarlo con la actualidad disminuyó del 5,9% de docentes que consumen dulces, repostería, panes y comidas ricas en grasas, ha incrementado en un 32,1% que optan por una alimentación más equilibrada y disminuyó en un 26,2% los que eligen ambos tipos de alimentación.

Tabla 12. Distribución porcentual según la pregunta: Actualmente usted más consume:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras	13	15,5	15,5	15,5
	Alimentación más equilibrada.	61	72,6	72,6	88,1
	Ambas	10	11,9	11,9	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

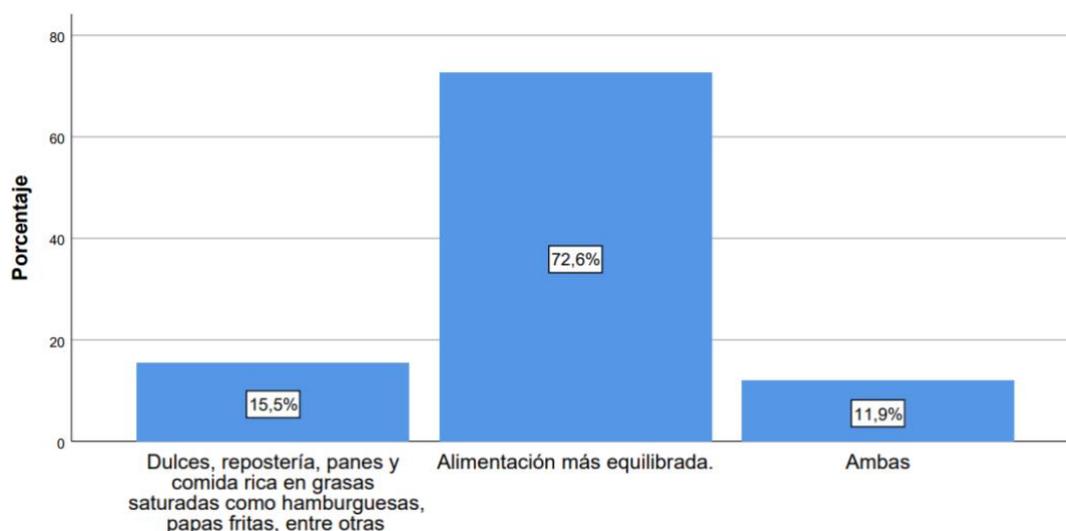


Gráfico 12. Distribución porcentual según la pregunta: Actualmente usted más consume:

Análisis. Según la tabla 12 y el gráfico 12, el 15,5% de los docentes consumen dulces, repostería, panes, comida rica en grasas diferenciándose con el confinamiento según la tabla 11 y gráfico 11 que los docentes en un 5,9% disminuyó su consumo, el 72,6% consumen una alimentación más equilibrada en comparación con el confinamiento existe un incremento del 32,1%, y el 11,9% de los docentes en la actualidad eligen alimentarse de ambas maneras y relacionando con el confinamiento disminuyó el porcentaje en un 26,2%.

Tabla 13. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res y cerdo, pollo, mariscos, pescados)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	10	11,9	11,9	11,9
	2 a 5 veces a la semana	46	54,8	54,8	66,7
	7 veces a la semana	28	33,3	33,3	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

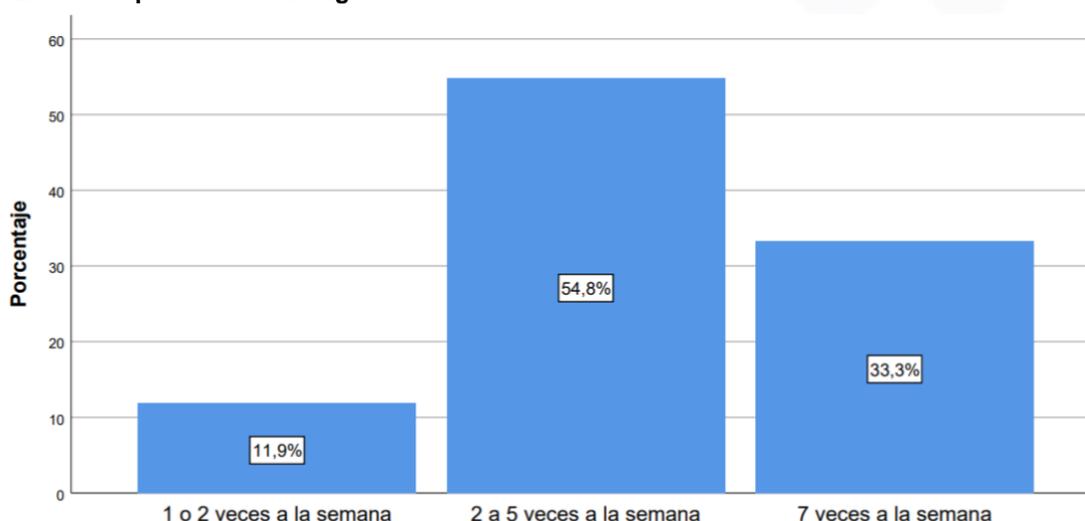


Gráfico 13. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res y cerdo, pollo, mariscos, pescados)?

Análisis: La tabla 13 y el gráfico 13 demuestran que el 11,9% de la población consume alimentos ricos en proteínas 1 o 2 veces a la semana, el 54,8% consume de 2 a 5 veces a la semana y el 33,3% de los docentes consumen proteínas todos los 7 días de la semana. A comparación con la pandemia observando la tabla 14 el gráfico 14; los docentes que consumían proteínas de 1 o 2 veces a la semana incrementó en un 5,9%, el consumo de 2 a 5 veces a la semana disminuyó en un 1,2% y los docentes que consumían las 7 veces a la semana disminuyó en un 4,8%.

Tabla 14. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por Covid 19, ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carnes de res y cerdo, pollo, mariscos y pescados)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	5	6,0	6,0	6,0
	2 a 5 veces a la semana	47	56,0	56,0	61,9
	7 veces a la semana	32	38,1	38,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

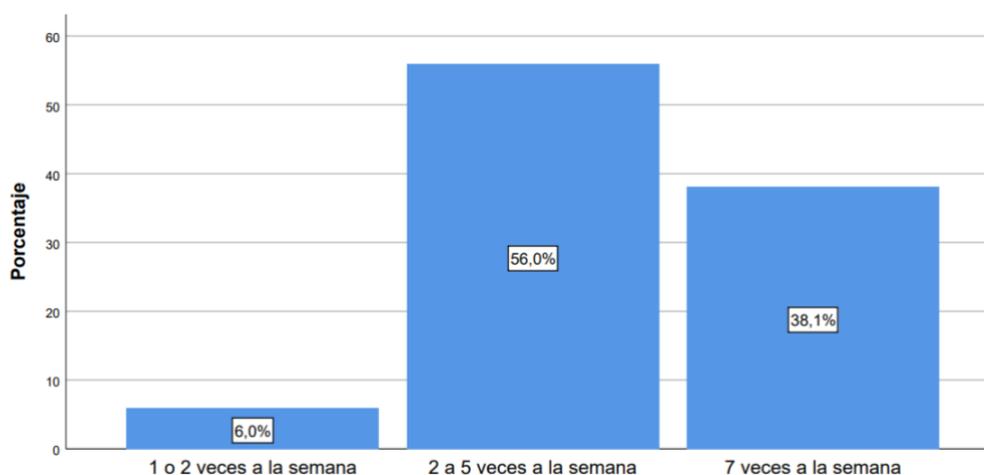


Gráfico 14. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento por Covid 19, ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carnes de res y cerdo, pollo, mariscos y pescados)?

Análisis. Según la tabla 14 y el gráfico 14 en el confinamiento el 6% de los docentes consumían proteínas 1 o 2 veces a la semana, diferenciándose con la actualidad según la tabla 13 y gráfico 13 con un 5,9% de incremento, el 56% consumía proteínas disminuyó en la actualidad a un 1,2% y el porcentaje de docentes que consumía los 7 días de la semana era un 38,1%, disminuyó en la actualidad a un 4,8%.

Tabla 15. Distribución porcentual según la pregunta: Durante la semana con qué frecuencia consume vegetales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	21	25,0	25,0
	2 a 5 veces a la semana	41	48,8	73,8
	7 veces a la semana	21	25,0	98,8
	No consume vegetales	1	1,2	100,0
	Total	84	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022
Elaborado por: Cecilia Arteaga

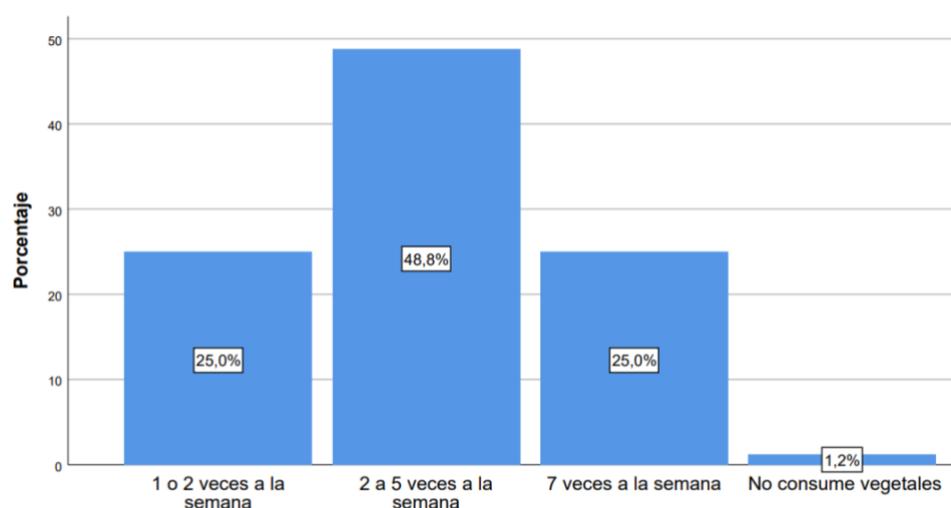


Gráfico 15. Distribución porcentual según la pregunta: Durante la semana con qué frecuencia consume vegetales

Análisis. La tabla 15 y el gráfico 15 el 25% de los docentes consume vegetales de 1 o 2 veces a la semana, el 48,8% de los docentes consume vegetales de 2 a 5 veces a la semana, el 25% consume vegetales 7 veces a la semana mientras que un 1,2% de los docentes no consume vegetales, al comparar estos datos con la pandemia, en la actualidad el consumo de 1 o 2 veces a la semana incrementó en un 16,1%, el de 2 a 5 veces a la semana disminuyó en un 28,6%, el consumo de vegetales de 7 veces a la semana incrementó en un 10,7%, mientras que la opción no consumo de vegetales disminuyó en un 1,2%

Tabla 16. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento por COVID 19, ¿Con qué frecuencia consume vegetales?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	5	6,0	6,0
	2 a 5 veces a la semana	65	77,4	83,3
	7 veces a la semana	12	14,3	97,6
	No consumía vegetales	2	2,4	100,0
Total		84	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

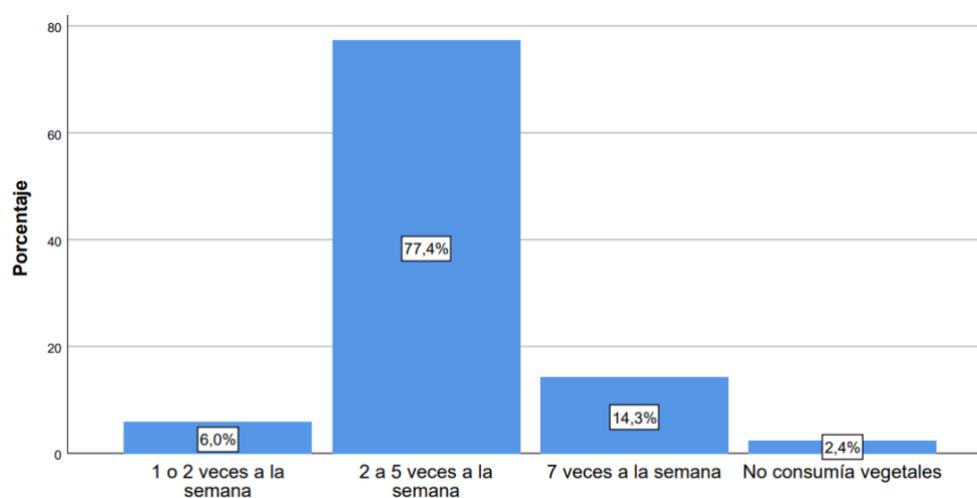


Gráfico 16. Distribución porcentual según la pregunta: Diariamente, ¿Cuántas frutas consume?

Análisis. La tabla 16 y el gráfico 16 se muestra que durante el confinamiento el 6% de los docentes consumía de 1 o 2 veces a la semana, aumentando en la actualidad según la tabla 15 y gráfico 15 en un 16, 1%, el consumo de 2 a 5 veces durante la pandemia fue de 77,4% disminuyendo en la actualidad a un 28,6%, el de 7 veces a la semana fue de 14,3% aumentando en un 10,7 en la actualidad, mientras que los docentes que no consumían vegetales se representan en un 2,4% disminuyó en un 1,2%.

Tabla 17. Distribución porcentual según la pregunta: Diariamente, ¿Cuántas frutas consume?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 fruta	33	39,3	39,3	39,3
	2 frutas	35	41,7	41,7	81,0
	3 frutas	8	9,5	9,5	90,5
	Ninguna de las anteriores	8	9,5	9,5	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

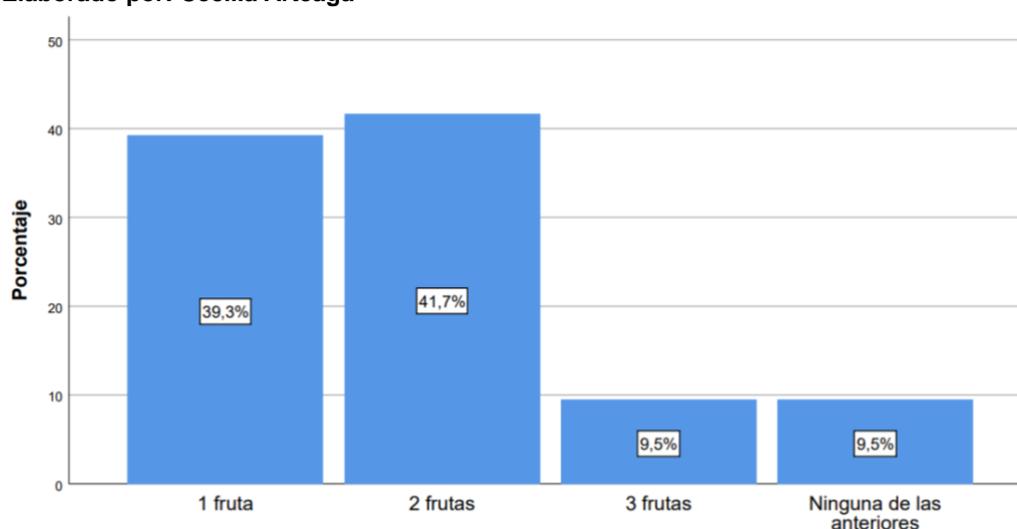


Gráfico 17. Distribución porcentual según la pregunta: Diariamente, ¿Cuántas frutas consume?

Análisis. La tabla 17 y el gráfico 17 se representa dependiendo el consumo de frutas diarios siendo el 39,3% que come frutas 1 vez al día, el 41,7% consumía 2 frutas en el día, un 9,5% consumía 3frutas en el día y un 9,5% no consumía frutas ninguna vez en el día. Al hacer una comparación con el confinamiento observando la tabla 18 y el gráfico 18 hay una diferencia de incremento de 11,9% de los docentes que consumían 1 fruta diaria, una disminución de 1,2% con respecto al consumo de 2 frutas diarias, el consumo de 3 frutas diarias disminuyó en un 15,5%, mientras que los que no consumían ninguna fruta en el día aumentó en un 4,8%.

Tabla 18. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas frutas consumía diariamente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 fruta	23	27,4	27,4	27,4
	2 frutas	36	42,9	42,9	70,2
	3 frutas	21	25,0	25,0	95,2
	Ninguna de las anteriores	4	4,8	4,8	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

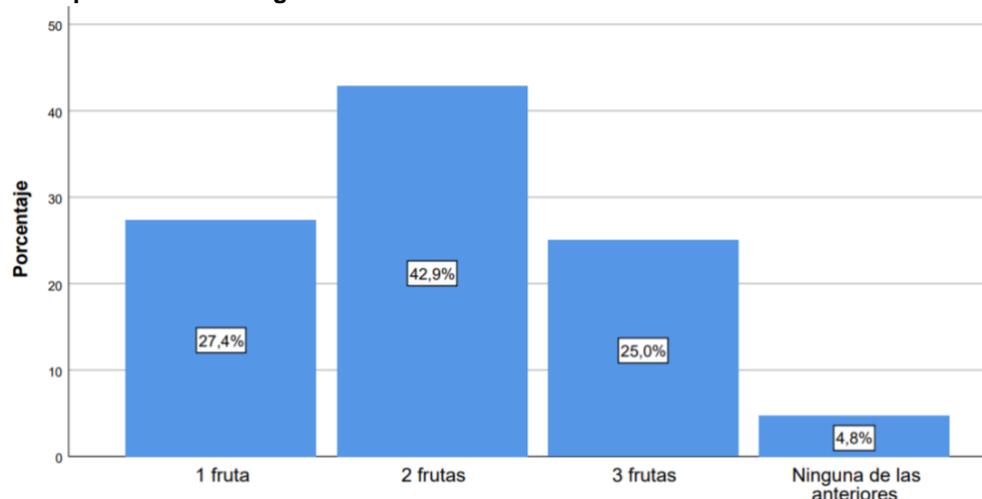


Gráfico 18. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas frutas consumía diariamente?

Análisis. La tabla 18 y el gráfico 18 reflejan el consumo de fruta durante la pandemia siendo el 27,4% de los docentes que consumen fruta 1 vez al día, teniendo una diferencia de aumento de 11,9% en la actualidad, el 42,9% consumían 2 frutas diarias con una diferencia a la actualidad de disminución de 1,2%, el consumo de 3 frutas diarias durante el confinamiento fue de 25% disminuyendo en la actualidad a un 15,5%, el 4,8% respondió ninguna de las anteriores con un aumento del 4,8% en la actualidad, para realizar estas comparaciones se observó la tabla 17 y el gráfico 17.

Tabla 19. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	28	33,3	33,3	33,3
	2 a 5 veces a la semana	26	31,0	31,0	64,3
	7 veces a la semana	30	35,7	35,7	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022

Elaborado por: Cecilia Arteaga

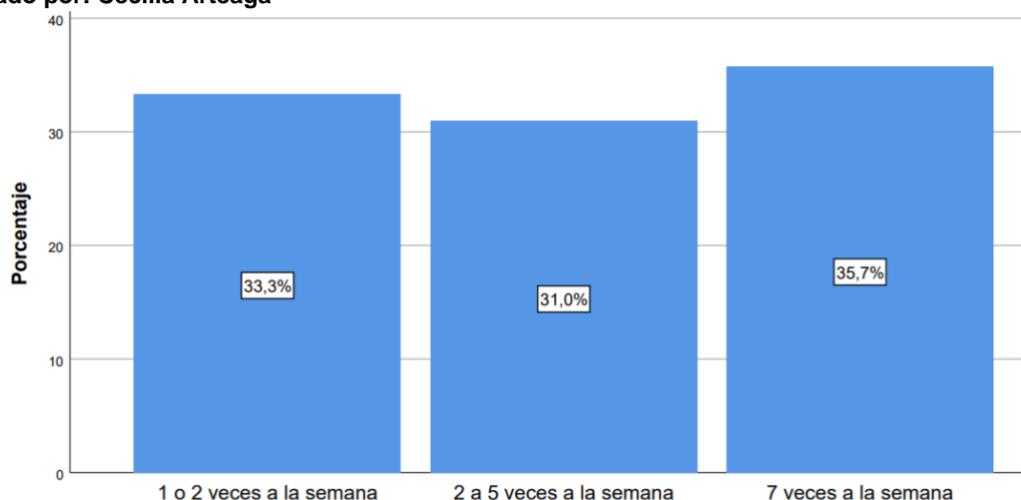


Gráfico 19. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID 19, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?

Análisis. La tabla 19 y el gráfico 19 muestra el consumo de cereales semanalmente siendo el 33,3% los docentes que consumen 1 o 2 veces a la semana, el 31% consume 2 a 5 veces a la semana y los que consumen 7 veces a la semana en un 35,7%. Observando la tabla 20 y el gráfico 20 se establece una diferencia de aumento de 3,6% de los docentes que consumen cereales 1 o 2 veces a la semana, un aumento en la actualidad de 6% con respecto al consumo de 2 a 5 veces a la semana, y el consumo de 7 veces a la semana disminuyó en un 9,5%.

Tabla 20. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID 19, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	25	29,8	29,8	29,8
	2 a 5 veces a la semana	21	25,0	25,0	54,8
	7 veces a la semana	38	45,2	45,2	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

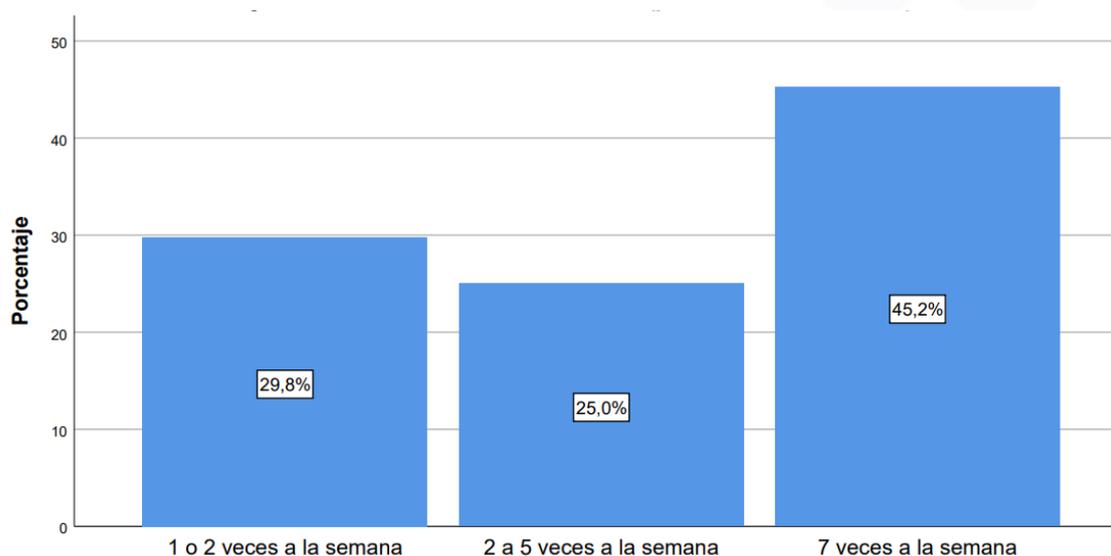


Gráfico 20. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID 19, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?

Análisis. En la tabla 20 y gráfico 20 representa un 29,8% de los docentes que consumen cereales 1 o 2 veces a la semana comparando con la actualidad según la tabla 19 y gráfico 19 existe un aumento de 3,6%, el consumo de 2 a 5 veces a la semana en el confinamiento fue del 25%, aumento en la actualidad a un 6% y el consumo de cereales durante el confinamiento fue de 45,2% disminuyendo en un 9,5% en la actualidad.

Tabla 21. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele consumir lácteos (leche, quesos, yogurt) en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	28	33,3	33,3	33,3
	2 a 5 veces a la semana	41	48,8	48,8	82,1
	7 veces a la semana	9	10,7	10,7	92,9
	No consume lácteos	6	7,1	7,1	100,0
Total		84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

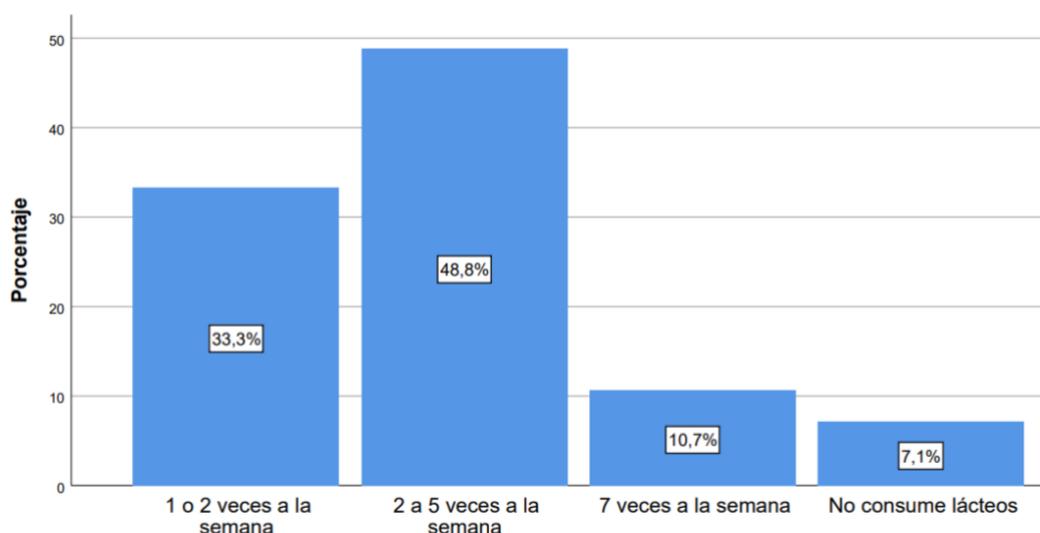


Gráfico 21. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele consumir lácteos (leche, quesos, yogurt) en su alimentación?

Análisis. La tabla 21 y gráfico 21 determina el consumo de lácteos semanalmente, siendo 33,3% en un consumo de 1 o 2 veces a la semana, un 48,8% el consumo de 2 a 5 veces a la semana, el consumo de 7 veces a la semana representado en un 10,7% y los que no consumen lácteos en un 7,1%. De acuerdo con la tabla 22 y el gráfico 22, se establece una diferencia con la pandemia, existiendo en la actualidad un aumento de 2,4% el consumo de 1 o 2 veces a la semana, el de 2 a 5 veces aumentó en un 3,6%, el consumo de 7 veces a la semana disminuyó en un 4,7%, mientras que los que no consumen lácteos disminuyó en un 1,2%

Tabla 22. Distribución porcentual de la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces a la semana consumía lácteos (leche, queso, yogurt) en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	26	31,0	31,0	31,0
	2 a 5 veces a la semana	38	45,2	45,2	76,2
	7 veces a la semana	13	15,5	15,5	91,7
	No consumía lácteos	7	8,3	8,3	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.

Elaborado por: Cecilia Arteaga

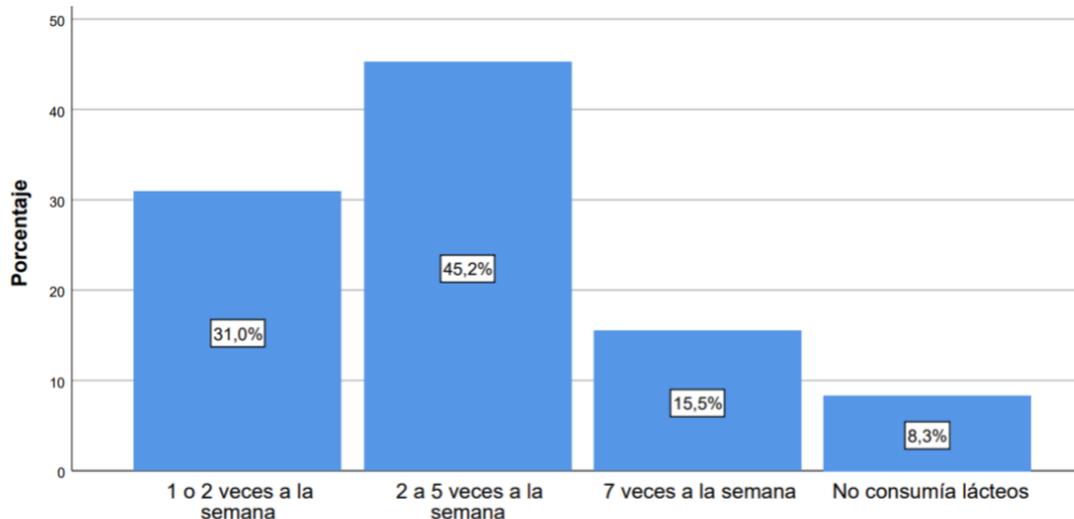


Gráfico 22. Distribución porcentual de la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces a la semana consumía lácteos (leche, queso, yogurt) en su alimentación?

Análisis. La tabla 22 y el gráfico 22 determina que el 31% de los docentes consumía lácteos 1 o 2 veces a la semana, a diferencia de la actualidad hay un aumento del 2,4%, el consumo de a 5 veces a la semana durante el confinamiento fue de 45,2% existiendo un aumento de 3,6% en la actualidad, el 15,5% representando al consumo de 7 veces a la semana disminuyendo en la actualidad a un 4,8%, y los docentes que referían no consumir lácteos en el confinamiento es el 8,3% en la actualidad disminuyó el 1,2%. Para realizar esta comparación se observó la tabla 21 y el gráfico 21.

Tabla 23. Distribución porcentual de la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	38	45,2	45,2	45,2
	2 a 5 veces a la semana	40	47,6	47,6	92,9
	7 veces a la semana	6	7,1	7,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

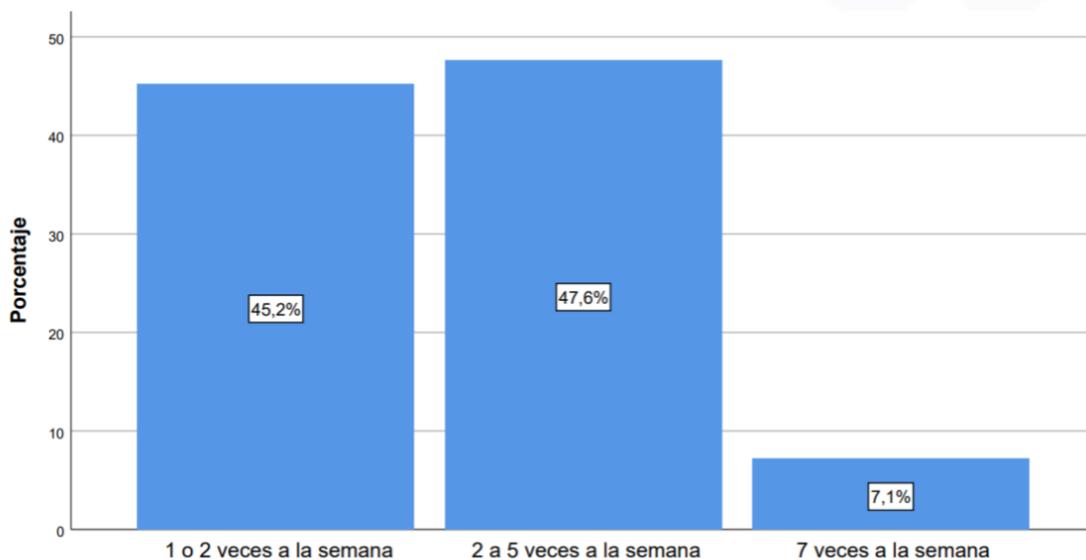


Gráfico 23. Distribución porcentual de la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación?

Análisis. La tabla 23 y el gráfico 23 determina que el 45,2% de los docentes consumen huevo 1 o 2 veces a la semana, el 47,6% consume de 2 a 5 veces a la semana y un 7,1% refiere consumir todos los días, se observa en la tabla 24 y gráfico 24 que existe una diferencia de 13,1% de aumento de consumo de huevo de 1 o 2 veces a la semana, una disminución de 11,9% en el consumo de 2 a 5 veces a la semana y una disminución de 1,2% en el consumo semanal de huevo.

Tabla 24. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía huevo en su alimentación?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1 o 2 veces a la semana	27	32,1	32,1	32,1
2 a 5 veces a la semana	50	59,5	59,5	91,7
7 veces a la semana	7	8,3	8,3	100,0
Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

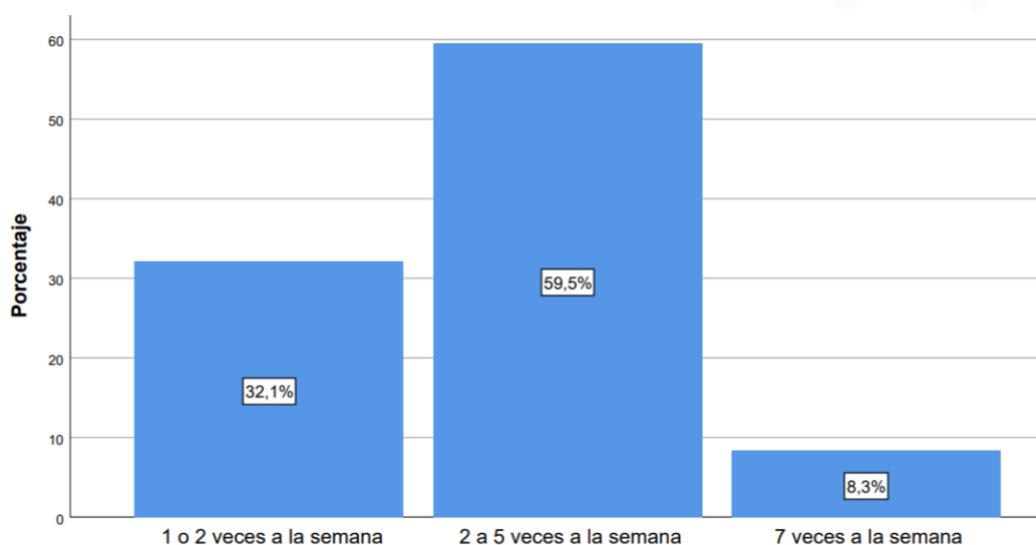


Gráfico 24. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía huevo en su alimentación?

Análisis. La tabla 24 y gráfico 24 demuestra que durante la pandemia el 32,1% de los docentes consumía huevo 1 o 2 veces a la semana, existiendo un aumento de 13,1% en la actualidad, el consumo de 2 a 5 veces a la semana durante la pandemia fue de un 59,5% de los docentes con una disminución de 11,9% en la actualidad, con respecto al consumo de huevo 7 veces a la semana fue un total de 8,3% de los docentes que lo hacían, mientras que en la actualidad hay una disminución de 1,2%. Para realizar esta comparación se utilizó la tabla 23 y gráfico 23.

Tabla 25. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1 o 2 veces a la semana	16	19,0	19,0	19,0
2 a 5 veces a la semana	57	67,9	67,9	86,9
7 veces a la semana	11	13,1	13,1	100,0
Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.

Elaborado por: Cecilia Arteaga

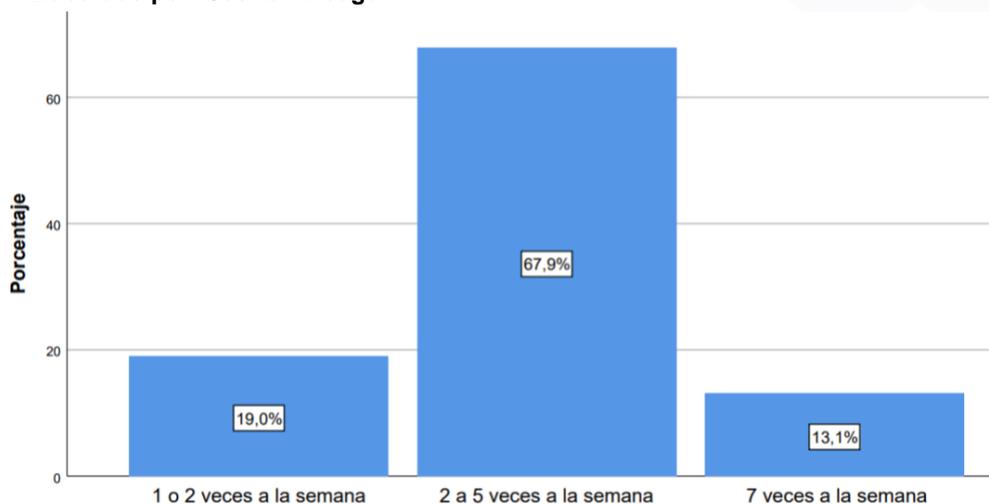


Gráfico 25. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación?

Análisis. La tabla 25 y gráfico 25 determinan que el 19,0% de los docentes consumen tubérculos 1 o 2 veces a la semana, un 67,9% consume de 2 a 5 veces a la semana, un 13,1% lo hace todos los días, se revisan las tablas 26 y gráfico 26 en donde se compara el confinamiento con la actualidad y se demuestra que en la actualidad existe un aumento de 7,2% de consumo de 1 o 2 veces a la semana, el consumo de 2 a 5 veces a la semana aumentó en un 17,9% y el consumo de 7 veces a la semana disminuyó en un 25%.

Tabla 26. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	10	11,9	11,9	11,9
	2 a 5 veces a la semana	42	50,0	50,0	61,9
	7 veces a la semana	32	38,1	38,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

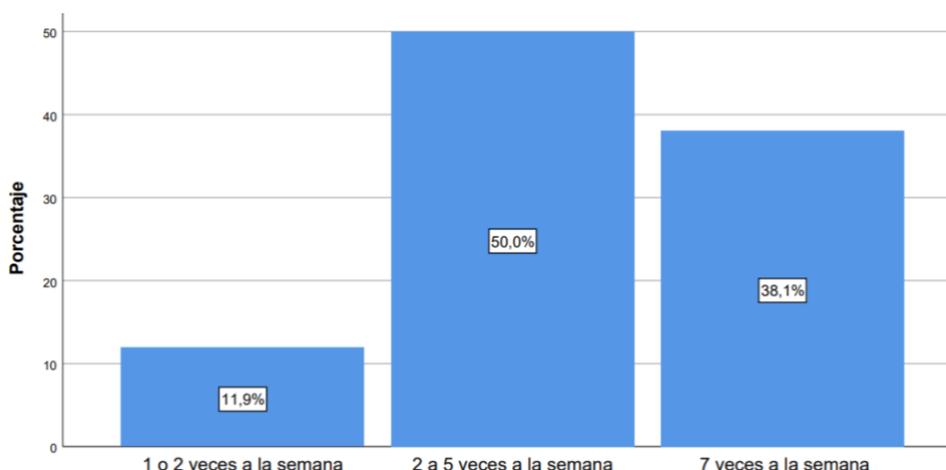


Gráfico 26. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos en su alimentación?

Análisis: La tabla 26 y el gráfico 26 demuestran que durante el tiempo de confinamiento el 11,9% de los docentes consumían tubérculos 1 o 2 veces a la semana, diferenciando con la actualidad en un aumento de 7,2%, el 50% de los docentes mantuvo un consumo de 2 a 5 veces aumentando en la actualidad a un 17,9%, y el 38,1% de los docentes consumían tubérculos todos los días el cual disminuyó en un 25% en la actualidad. Para realizar estas comparaciones se observó la tabla 25 y gráfico 25.

Tabla 27. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	51	60,7	60,7	60,7
	2 a 5 veces a la semana	33	39,3	39,3	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

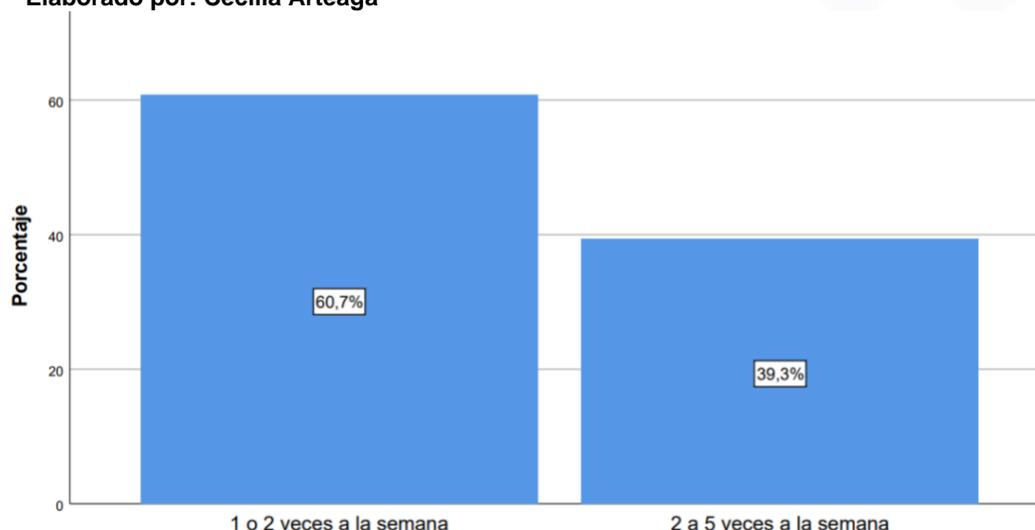


Gráfico 27. Distribución porcentual según la pregunta: En la semana, ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación?

Análisis. La tabla 27 y el gráfico 27 determinan que el 60,7% de los docentes realizan frituras 1 o 2 veces a la semana y el 39,3% de los docentes realizan frituras 2 a 5 veces a la semana, se observó en la tabla 28 y gráfico 28 que hay un incremento de 8,3% en el consumo de frituras en la actualidad en la opción de 1 o 2 veces a la semana, y en relación con el consumo de 2 a 5 veces a la semana disminuyó en un 8,4%.

Tabla 28. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID-19, ¿Cuántas veces en la semana realizó frituras en su alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 o 2 veces a la semana	44	52,4	52,4	52,4
	2 a 5 veces a la semana	40	47,6	47,6	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

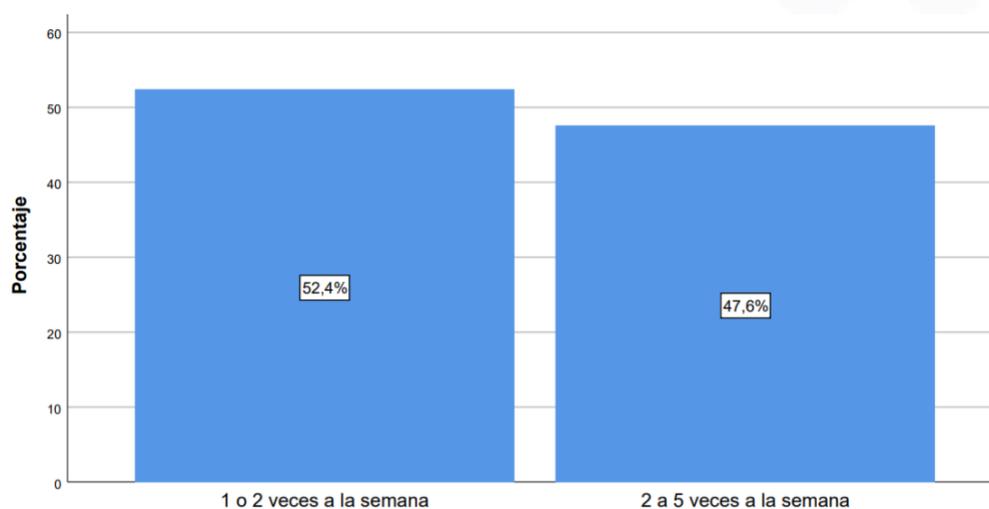


Gráfico 28. Distribución porcentual según la pregunta: En el confinamiento por COVID-19, ¿Cuántas veces en la semana realizó frituras en su alimentación?

Análisis. La tabla 28 y el gráfico 28 demuestran que durante la pandemia existió un consumo de 52,4% con respecto a la opción de 1 o 2 veces a la semana, existiendo en la actualidad un aumento del 8,3%, el consumo de 2 a 5 veces a la semana se obtuvo un porcentaje de 47,6% disminuyendo en la actualidad en un 8,4%, se realizó esta comparación observando la tabla 27 y el gráfico 27.

Tabla 29. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0 a 2 vasos	5	6,0	6,0	6,0
	3 a 5 vasos	27	32,1	32,1	38,1
	6 a 7 vasos	36	42,9	42,9	81,0
	8 vasos o más	16	19,0	19,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

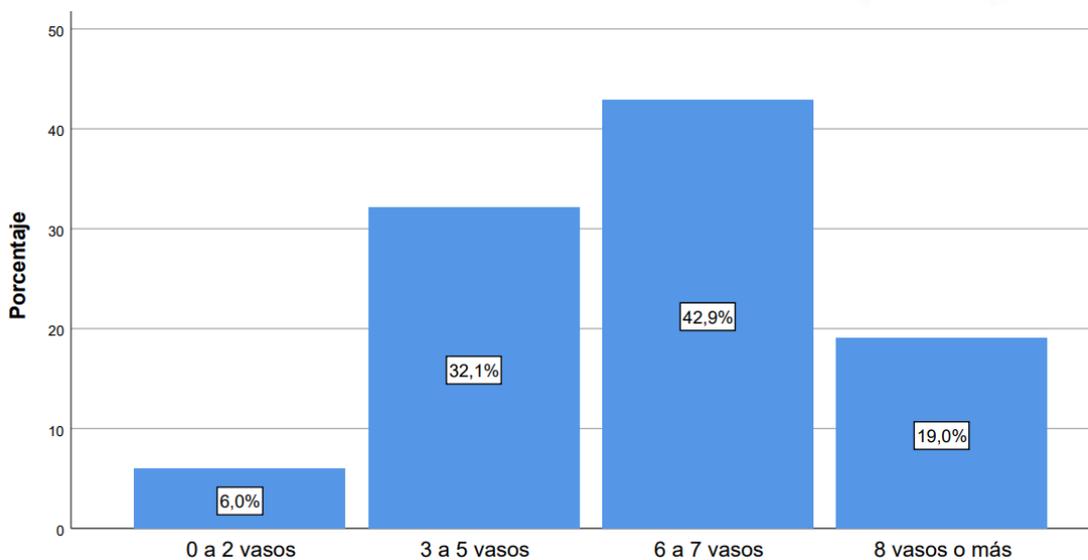


Gráfico 29. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?

Análisis 32: La tabla 29 y el gráfico 29 determinan el 6% como el porcentaje que pertenece al consumo de 0 a 2 vasos de agua en los docentes, 32,1% perteneciendo a la opción de 3 a 5 vasos, el 42,9% al consumo de 6 a 7 vasos de agua y el 19% a 8 vasos o más. Se observó la tabla 30 y el gráfico 30, que el porcentaje de 0 a 2 vasos de agua es igual al que del confinamiento de 5,9%, 11,9% es el porcentaje de aumento que hay en la toma de 3 a 5 vasos de agua, el consumo de 6 a 7 vasos aumentó en un 19,1% y el consumo de 8 vasos o más disminuyó en un 31%.

Tabla 30. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántos vasos de agua bebía?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0 a 2 vasos	5	6,0	6,0	6,0
	3 a 5 vasos	17	20,2	20,2	26,2
	6 a 7 vasos	20	23,8	23,8	50,0
	8 vasos o más	42	50,0	50,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

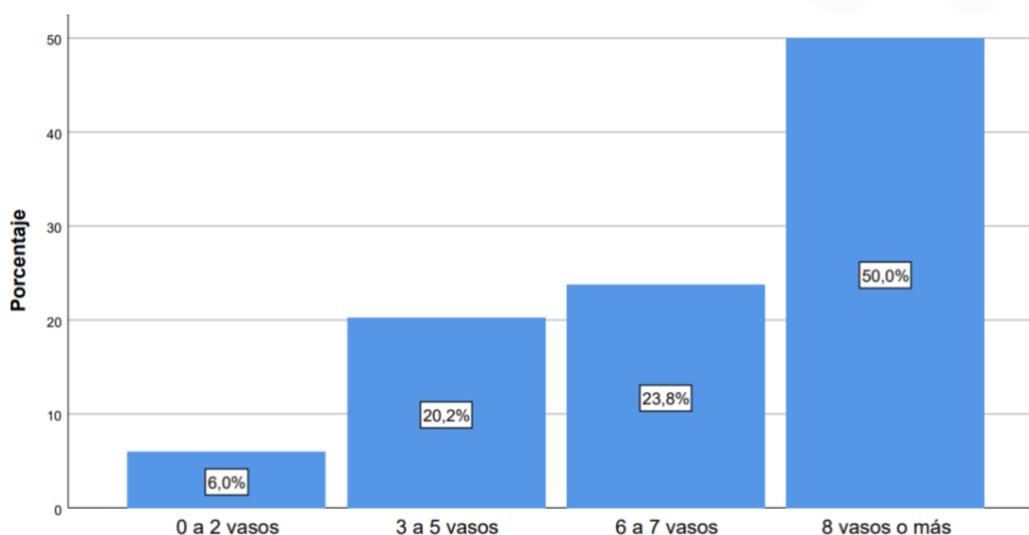


Gráfico 30. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el confinamiento, ¿Cuántos vasos de agua bebía?

Análisis. La tabla 30 y gráfico 30 demuestra que durante la pandemia el 6% fue el consumo de 0 a 2 vasos al igual que en la actualidad, un 20,2% de 3 a 5 veces al día existiendo un incremento del 11,9%, el consumo de 6 a 7 estuvo en un porcentaje de 23,8% incrementó en un 19,1% en la actualidad y el consumo de 8 vasos fue de 50% disminuyó en un 31% en la actualidad según la tabla 29 y gráfico 29.

Tabla 31. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consume azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones?

		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Si	76	90,5	90,5	90,5
	No	8	9,5	9,5	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

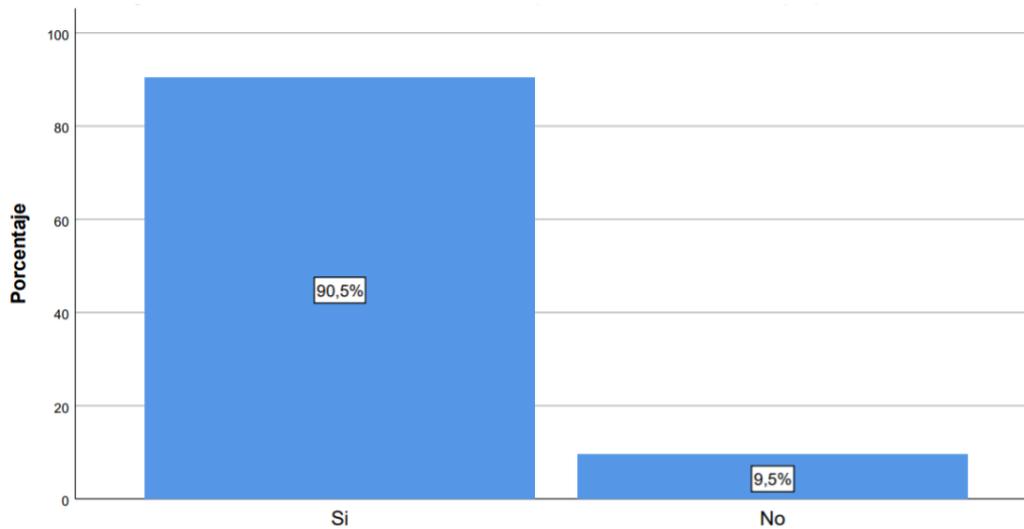


Gráfico 31. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consume azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones?

Análisis: La tabla 31 y gráfico 31 demuestran que el consumo de azúcar en todos sus tipos es utilizado en un 90,5% de los docentes, mientras que el porcentaje que no utilizan azúcar es menor siendo un 9,5%, observando la tabla 32 y gráfico 32 no se obtiene ninguna diferencia ya que el consumo actual y en pandemia es el mismo.

Tabla 32. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consumió en el confinamiento por COVID-19 azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	76	90,5	90,5	90,5
	No	8	9,5	9,5	100,0
Total		84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

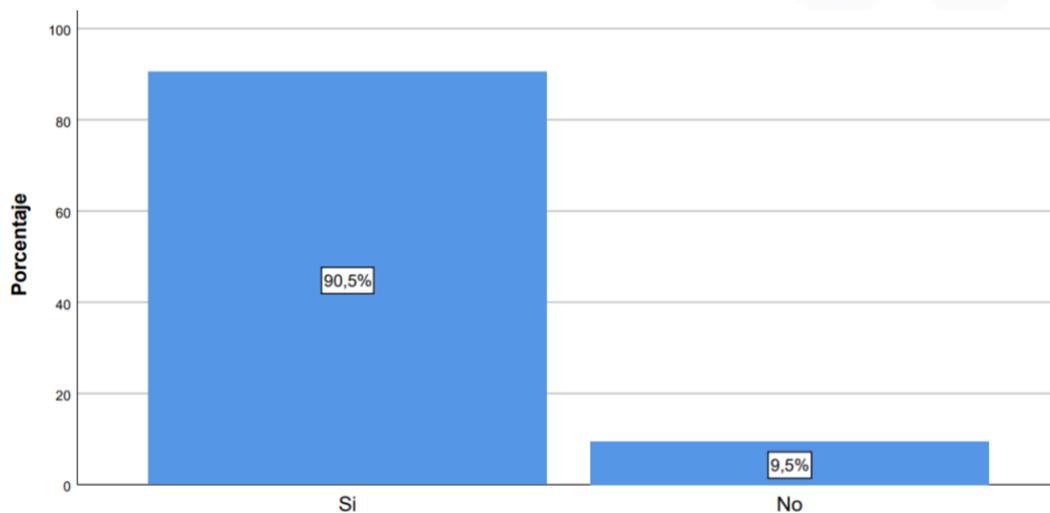


Gráfico 32. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Consumió en el confinamiento por COVID-19 azúcar blanca, morena, panela, miel en todas sus preparaciones?

Análisis: La tabla 32 y el gráfico 32 demuestran que el consumo de azúcares en pandemia fue de 90,5% al igual que en la actualidad y el porcentaje que no consumió azúcar es de 9,5% al igual que en la actualidad, se observó esto en la tabla 31 y gráfico 31.

Tabla 33. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	50	59,5	59,5	59,5
	No	34	40,5	40,5	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

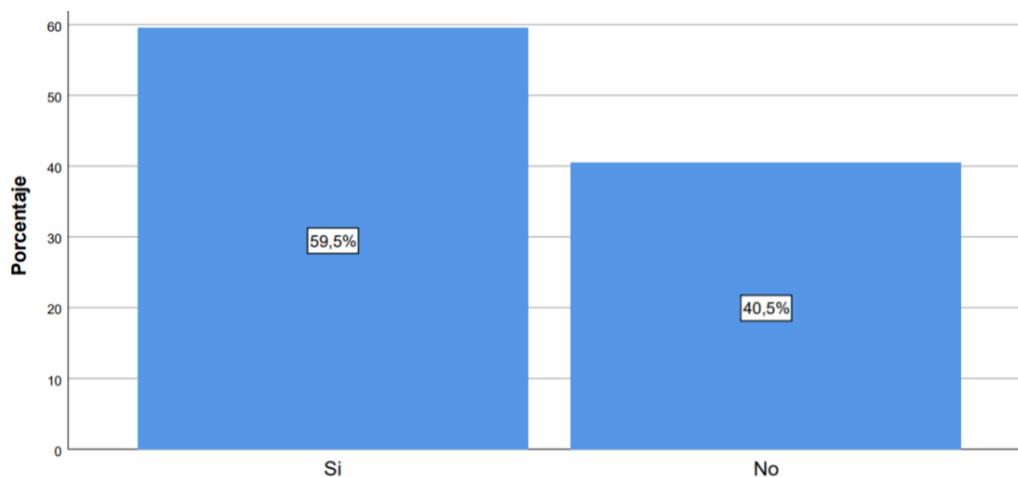


Gráfico 33. Distribución porcentual según la pregunta: Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones?

Análisis: La tabla 33 y gráfico 36}3 indica que el 59,5% de la población refiere haber aplicado cambios en su estilo de vida y hábitos alimentarios que se recomendaban durante la pandemia, mientras que un 40,5% refiere que no realizó estas recomendaciones.

Tabla 34. Distribución porcentual según la pregunta: Los hábitos adquiridos durante el confinamiento por COVID-19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	27	32,1	32,1	32,1
	No	57	67,9	67,9	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

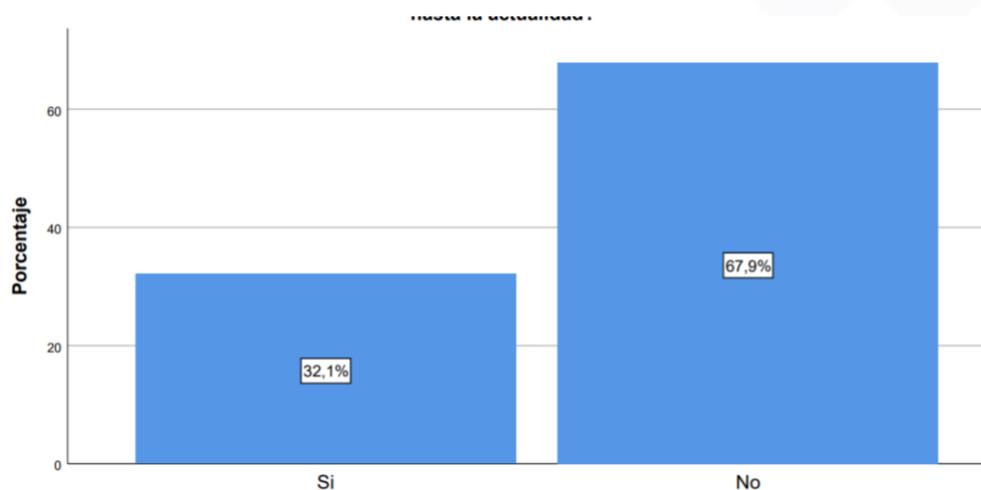


Gráfico 34. Distribución porcentual según la pregunta: Los hábitos adquiridos durante el confinamiento por COVID-19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad?

Análisis: La tabla 34 y gráfico 34 hace referencia que el 32,1% de los docentes sigue manteniendo hábitos adquiridos durante la pandemia y que el 67,9% no mantiene estos hábitos en la actualidad.

Tabla 35. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Le gustaría seguir manteniendo los hábitos alimentarios que tiene actualmente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	51	60,7	60,7	60,7
	No	33	39,3	39,3	100,0
Total		84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

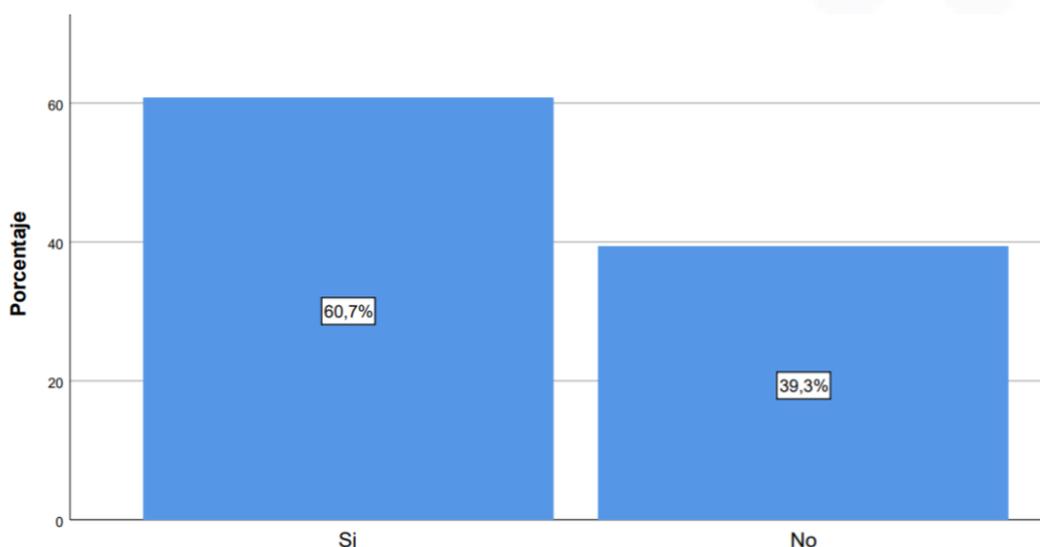


Gráfico 35. Distribución porcentual según la pregunta: ¿Le gustaría seguir manteniendo los hábitos alimentarios que tiene actualmente?

Análisis. Tabla 35 y gráfico 35 determina que el 60,7% de los docentes que participaron en la encuesta realizada refieren que quieren seguir manteniendo los hábitos alimentarios que tienen en la actualidad y un 39,3% refiere que no les gustaría mantener los hábitos alimentarios inadecuados que tienen en la actualidad.

Tabla 36. Distribución porcentual según la pregunta: Debido al confinamiento por COVID-19, sus hábitos alimentarios:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mejoraron	24	28,6	28,6	28,6
	Decayeron más	11	13,1	13,1	41,7
	Se mantuvieron	43	51,2	51,2	92,9
	No noto diferencia	6	7,1	7,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta a personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule 2022.
Elaborado por: Cecilia Arteaga

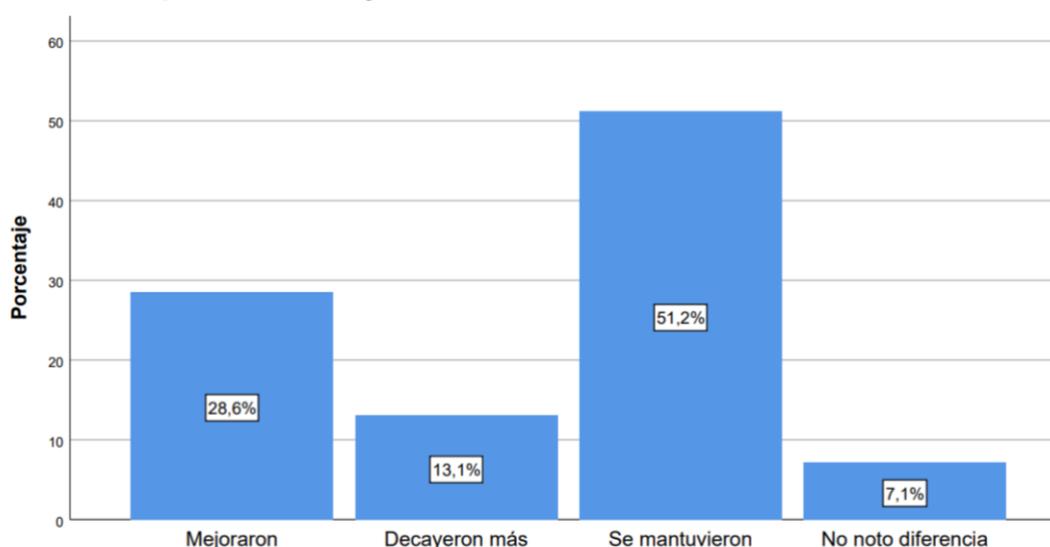


Gráfico 36. Distribución porcentual según la pregunta: Debido al confinamiento por COVID-19, sus hábitos alimentarios:

Análisis: La tabla 36 y gráfico 36 determina que un 51,2% mantuvieron sus hábitos alimentarios con relación al confinamiento, un 28,6% mejoraron sus hábitos, un 13,1% afirmó que sus hábitos no mejoraron y un 7,1% refiere no haber notado diferencia en sus hábitos alimentarios.

4.2 Análisis Comparativo

A continuación, se muestran las correlaciones existentes entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios.

Tabla 37. Distribución porcentual de frecuencia de consumo de comida chatarra en el confinamiento y en la actualidad

		1 vez a la semana	2 a 3 veces a la semana	4 a 5 veces a la semana	No consume	Total
8. Durante el confinamiento por COVID 19, ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra/ comida rápida?	1 vez a la semana	25	5	3	0	33
	2 a 3 veces a la semana	5	6	7	2	20
	4 a 5 veces a la semana	0	6	0	0	6
	No consumía	14	5	2	4	25
Total		44	22	12	6	84

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	37,942 ^a	9	,000
Razón de verosimilitud	37,773	9	,000
Asociación lineal por lineal	3,153	1	,076
N de casos válidos	84		

a. 10 casillas (62,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,43.

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,195	,105	1,800	,076 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,238	,108	2,219	,029 ^c
N de casos válidos		84			

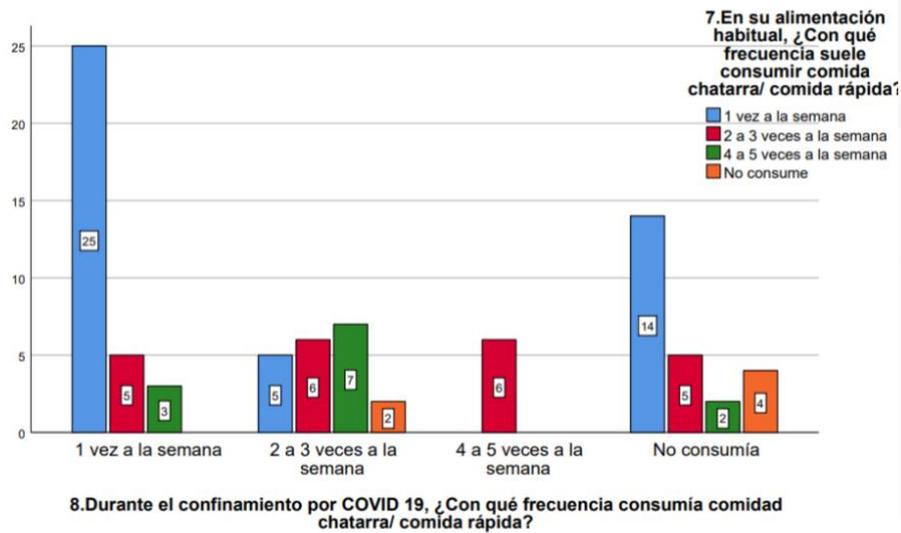


Gráfico 37. Distribución porcentual de frecuencia de consumo de comida chatarra en el confinamiento y en la actualidad

Análisis. Al analizar la tabla cruzada, la prueba Chi2 se evidencia que existe una asociación significativa de 37,94 la ingesta de comida chatarra durante la pandemia y en la actualidad. Siendo su asociación lineal de 3,15 con una p de 0,076. Es decir, que a diferencia del confinamiento a la actualidad el consumo de comida chatarra es mayor que en el confinamiento.

Tabla 38. Distribución porcentual de la ingesta de proteínas en la actualidad y durante el confinamiento

		1 o 2 veces a la semana	2 a 5 veces a la semana	7 veces a la semana	Total
14. Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces a la semana consumió alimentos ricos en proteínas (carne de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)?	1 o 2 veces a la semana	2	2	1	5
	2 a 5 veces a la semana	7	29	11	47
	7 veces a la semana	1	15	16	32
Total		10	46	28	84

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,039 ^a	4	,026
Razón de verosimilitud	10,481	4	,033
Asociación lineal por lineal	8,955	1	,003
N de casos válidos	84		

a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,60.

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,328	,103	3,149	,002 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,325	,102	3,111	,003 ^c
N de casos válidos		84			

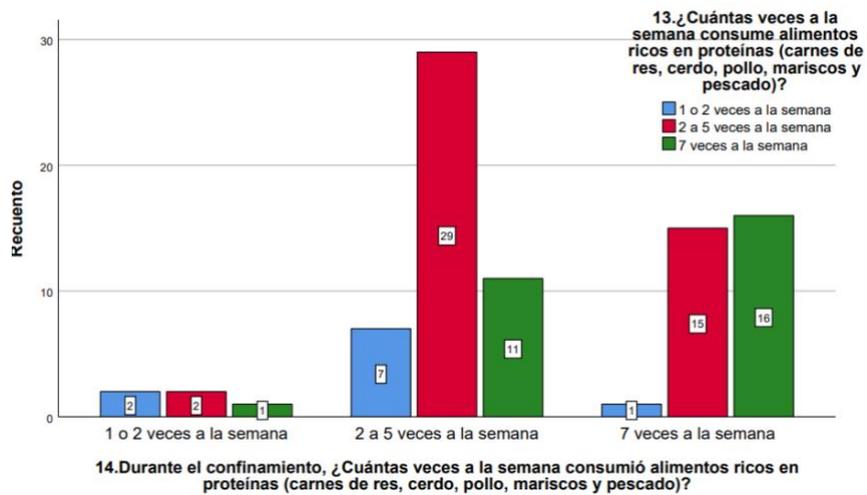


Gráfico 38. Distribución porcentual de la ingesta de proteínas en la actualidad y durante el confinamiento

Análisis. Al analizar la tabla cruzada, la prueba Chi² se evidencia que existe una asociación significativa de 11,039 entre la ingesta de proteínas en la actualidad y durante el tiempo de confinamiento. Siendo su asociación lineal de 8,95 con una p de 0,03. Es decir, que tanto en el confinamiento como en la actualidad el consumo de proteínas es de 2 a 5 veces a la semana el más frecuente

Tabla 39. Distribución porcentual del consumo de vegetales en la actualidad y durante la pandemia

		1 o 2 veces a la semana	2 a 5 veces a la semana	7 veces a la semana	No consume vegetales	Total
16. Durante el confinamiento, ¿Con qué frecuencia consumió vegetales?	1 o 2 veces a la semana	1	1	3	0	5
	2 a 5 veces a la semana	15	40	9	1	65
	7 veces a la semana	5	0	7	0	12
	No consumía vegetales	0	0	2	0	2
Total		21	41	21	1	84

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27,631 ^a	9	,001
Razón de verosimilitud	31,553	9	,000
Asociación lineal por lineal	1,071	1	,301
N de casos válidos	84		

a. 12 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,02.

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,114	,135	1,035	,303 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,086	,147	,777	,439 ^c
N de casos válidos		84			

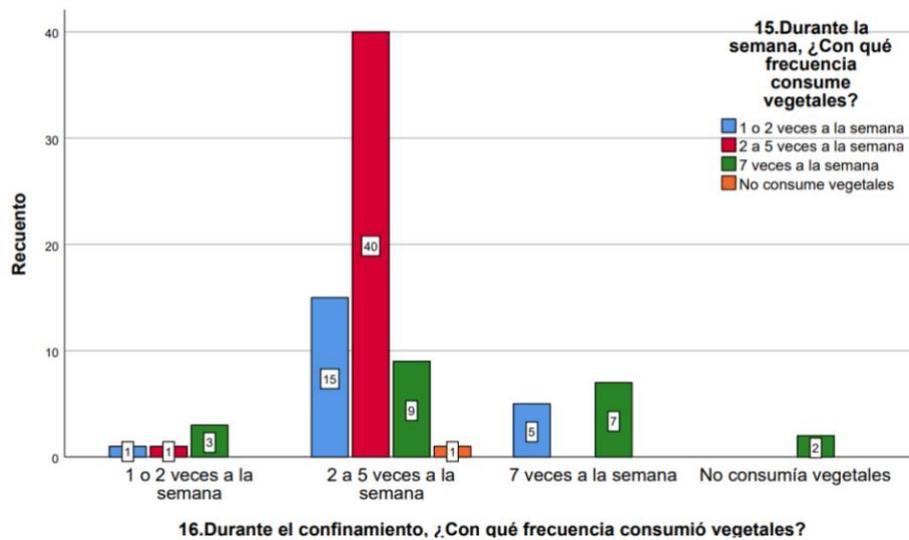


Gráfico 39. Distribución porcentual del consumo de vegetales en la actualidad y durante la pandemia

Análisis: Al analizar la tabla cruzada, la prueba Chi2 se evidencia que existe una asociación significativa de 27,63 entre la ingesta de vegetales en la actualidad y durante el tiempo de confinamiento. Siendo su asociación lineal de 1,07 con una p de 0,3. Es decir, que tanto en el confinamiento como en la actualidad el consumo de vegetales es de 2 a 5 veces a la semana.

Tabla 40. Distribución porcentual del consumo de carbohidratos en la actualidad y durante el confinamiento

		1 o 2 veces a la semana	2 a 5 veces a la semana	7 veces a la semana	Total
26.En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación?	1 o 2 veces a la semana	7	3	0	10
	2 a 5 veces a la semana	7	35	0	42
	7 veces a la semana	2	19	11	32
Total		16	57	11	84

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,315 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	37,536	4	,000
Asociación lineal por lineal	25,700	1	,000
N de casos válidos	84		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,31.

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,556	,079	6,065	,000 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,546	,081	5,902	,000 ^c
N de casos válidos		84			

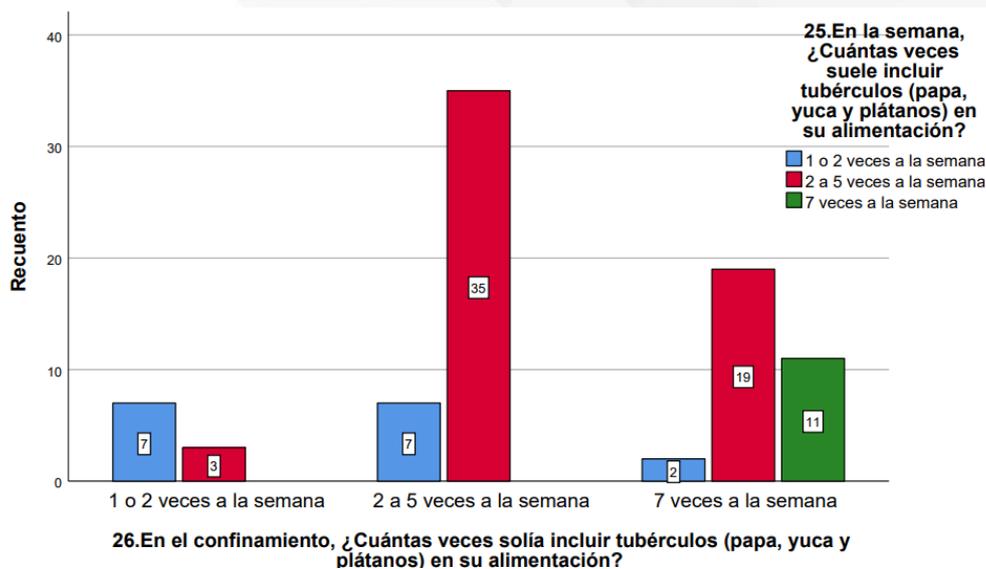


Gráfico 40. Distribución porcentual del consumo de carbohidratos en la actualidad y durante la pandemia

Análisis. Al analizar la tabla cruzada, la prueba Chi² se evidencia que existe una asociación significativa de 38,31 entre la ingesta de carbohidratos en la actualidad y durante el tiempo de confinamiento. Siendo su asociación lineal de 25,7 con una p de 0,000 Es decir, que tanto en el confinamiento como en la actualidad el consumo de carbohidratos es de 2 a 5 veces a la semana.

CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

La finalidad de este proyecto de investigación es determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios actuales y los hábitos alimentarios durante el tiempo de confinamiento por COVID-19 en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista Aguirre de Daule. Se estudiaron los hábitos alimentarios actuales y en confinamiento y como se relacionan las variables de los hábitos alimentarios actuales y durante el confinamiento.

Se identificaron los hábitos alimentarios actuales, en los que, se observó que existen tanto hábitos no saludables como saludables. Así tenemos, la toma de 8 vasos de agua disminuyó en un 31%, se incrementó en un 30,9 el consumo de los alimentos fuera de casa. Se disminuyó en frituras en un 8,4% y se incrementó un 10,7 en el consumo de vegetales, como resultados importantes.

Se identificaron los hábitos alimentarios durante el confinamiento, en el que, los porcentajes observados en cada uno de los ítems, predominaban los hábitos saludables. Así tenemos, que el consumo de agua en el confinamiento era el 50% El consumo de los alimentos fuera de casa era del 2,4%. El consumo de frituras era 47,6%

Se concluye que tanto los hábitos alimentarios actuales como los hábitos alimentarios durante el confinamiento, en relación, al cumplimiento del consumo diario de los grupos de alimentos son inadecuados porque en ningún período de tiempo cumplen los requerimiento nutricionales de macro y micronutrientes, recomendados por la Guia Alimentaria del Ecuador .

Los hábitos alimentarios actuales, en mayor porcentaje, son inadecuados, relacionados con los hábitos alimentarios durante el confinamiento.

5.2 Recomendaciones

Se sugiere a los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule instruirse acerca de los beneficios que se obtienen al cambiar los hábitos alimentarios, la importancia de realizar actividad física y hacer modificaciones en el estilo de vida.

Para futuros estudios se recomienda evaluar estadísticamente si los hábitos alimentarios se encuentran relacionados a patologías que padezcan los docentes de esta institución.

Es importante que más del 50% de la población haga un cambio de sus hábitos alimentarios a como los trataban de mantener durante el tiempo de confinamiento.

Se recomienda que el personal administrativo de la institución realice charlas de educación nutricional donde se promuevan cambios en los hábitos alimentarios, brindado para los docentes y así puedan impartir educación nutricional hacia sus estudiantes.

Se sugiere al personal docente de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule que, si está en su posibilidad llevar colaciones nutritivas como frutas, algún tipo de proteína o snack nutritivo lo haga para así tratar de consumir alimentos que se encuentran en el Bar de la institución educativa.

Se recomienda a los docentes de la Unidad Educativa mejorar estos hábitos alimentarios, es decir reducir el consumo de comida chatarra, grasas, azúcares añadidas, incrementar el consumo de vegetales, proteínas y carbohidratos.

Bibliografía

- Aguiza, M., Bustamante, L., Peralta, M., & Luzuriaga, M. (2021). Complicaciones de paciente covid- 19 asociadas al estado nutricional. Una revisión sistemática. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(4). doi:<https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2234/4789>
- Almeida, S., Aguilar, T., & Hervert, D. (2014). La fibra y sus beneficios a la salud. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1). doi:http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100011
- Alvarez Ochoa, R., Cordero Cordero, G., Vásquez Calle, M., Altamirano Cordero, L., & Gualpa Lema, M. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares en la ciudad de Azogues. *Ciencias Médicas Pinar del Rio*, 3.
- Biblioteca Virtual en Salud. (2020). Hábitos Alimentarios. *Descriptor en Ciencia de la Salud, II*. doi:<https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>
- Borbor Villao, A. d. (2018). *Factores conductuales asociados a hábitos alimenticios en adolescentes de 14-18 años. Unidad Educativa Dr. Luis Céleri Avilés. La Libertad 2017*. Universidad Estatal Península de Santa Elena. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2018.
- Carbajal, A. (2018). Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos. *Manual de Nutrición y Dietética*. doi:<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Carbajal, Á. (2018). Minerales. *Manual de Nutrición y Dietética*. doi:<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>
- Carpio, V., Solís, A., Abril, L., Cárdenas, H., & Villavicencio, V. (2021). Hábitos alimentarios y calidad del sueño durante la pandemia de covid-19 en población adulta del Ecuador. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 18(7). Obtenido de https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=TZLfNJYAAAAJ&citation_for_view=TZLfNJYAAAAJ:Se3iqnhoufWC

- Celis, C., Salas, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (jun de 2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6).
- Delgado, K. C., Morán, W., Carranza, A., & Mendoza, M. (2021). Factores asociados a la mortalidad de los pacientes atendidos por covid-19 en el servicio de urgencias. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 5(5). doi:<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/955/1297>
- Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (22 de Mayo de 2021). *Centros para el control y la prevención de enfermedades*. Obtenido de www.cdc.gov/https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html
- ESCOBAR GUTIERREZ, P., TURRIAGO BORRERO, C., PINEDA RUÍZ, D., HOLGUÍN POSADA, J., & LEDESMA RIOS, N. (JUNIO de 2020). *ÍNDICE DESNUTRICIÓN CRÓNICA 2020*. Obtenido de <https://www.fundacionexito.org/https://www.fundacionexito.org/sites/default/files/publicaciones/Reporte%20Anual%20I%CC%81ndice%20DNC%202020.pdf>
- Flores, C. (2021). Estado nutricional y postura del pie en niños de primaria en la institución educativa Santísima Cruz Chulucanas. doi:https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1142/Flores_Carmen_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gallardo Fuentes, F. J., Contreras Mellado, V., Silva Cancino, C., Díaz Riquelme, J., Muñoz Muñoz, F., & Faundez Casanova, C. P. (2022). Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. *Dialnet*(46), 604-612. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8555098>
- Gallegos Sarango, J. C. (2018). *Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017*. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.
- GAN. (2022). Módulo 1 Conceptos Básicos. *Gastronomía y Nutrición*. doi:https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_14321353411558.pdf

- GRANIZO, M. G. (21 de MARZO de 2017). *DESNUTRICIÓN*. Obtenido de [https://www.salud.gob.ec:](https://www.salud.gob.ec/content/uploads/2017/04/Desnutricion.pdf) <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/04/Desnutricion.pdf>
- Gutiérrez, E., Goicochea, E., & Linares, E. (2020). Definición de obesidad: más allá del índice de masa corporal. *Revista Médica Vallejana*, 9(1). doi:<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revistamedicavallejana/article/view/84/80>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., & Hu, Y. (2020). Características clínicas de pacientes infectados con el nuevo coronavirus 2019 en Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506.
- Iguacel Azorín, M. I. (2018). *Desventajas socioeconómicas, obesidad y factores relacionados*. Zaragoza.
- Jose, L. (2019). Hábitos alimentarios y estado nutricional por antropometría en docentes del nivel primario en instituciones educativa estatales, San Juan de Lurigancho. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11820/Licapa_jl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Koury, J., & Hirschhaut, M. (2020). Reseña histórica del COVID-19 ¿Cómo y por qué llegamos a esta pandemia? 58(1), 3-4.
- Lapo-Ordoñez, L. D., & Quintana-Salinas, D. M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios. *Revista Archivo Médico de Camagüey*.
- López, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J., Smith, L., Andersen, L., & López, G. (2020). COVID-19 Confinamiento y Conductas de Riesgo para la Salud en España. *Psicología frontal*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32581985/>
- Lucero, K. (2020). El ecuatoriano transita entre la desnutrición y el sobrepeso. *Revista Gestión*. doi:[https://www.revistagestion.ec/sociedad-analisis/el-ecuatoriano-transita-entre-la-desnutricion-y-el-sobrepeso#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20tradicional%20de%20los,todo\)%2C%20siendo%20pobres%20nutricionalmente.&text=Sin%20embargo%2C%20no%20todo%20el,impo](https://www.revistagestion.ec/sociedad-analisis/el-ecuatoriano-transita-entre-la-desnutricion-y-el-sobrepeso#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20tradicional%20de%20los,todo)%2C%20siendo%20pobres%20nutricionalmente.&text=Sin%20embargo%2C%20no%20todo%20el,impo)
- Marchetti, C. (2022). Alteraciones del Estado Nutricional. *Clínica Pediátrica*. Obtenido de http://www.clinicapediatrica.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/revisiones_monografias/monografias/Alteraciones_del_estado_nutricional.pdf
- Méndez, A. G. (2017). *NUTRICIÓN*. Secretaria General Técnica.

- Ministerio de Salud Pública, INEC. (2018). Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. *Encuesta Steps Ecuador 2018*. doi:<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>
- Montesinos, H. (2014). Crecimiento y antropometría: aplicación clínica. *Acta pediátrica de México*, 35(2). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912014000200010#:~:text=La%20talla%20representa%20la%20suma,analizar%20la%20proporcionalidad%20del%20cuerpo.
- Moral, J., & Meza, C. (diciembre de 2013). Atribución Causal de Sobrepeso/Obesidad y su Relación con el IMC y Alteración Alimentaria. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 4(2). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232013000200003&script=sci_arttext
- Naidelin Alonso González, & Lic. Arcelia González Mederos. (2019). La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla. *Anatomía Digital*, 22-23.
- Nathania, M., & Sunardi, D. (2021). La importancia de una nutrición balanceada para fortalecer el sistema inmunológico durante el brote de COVID-19. *Revista Chilena De Nutrición*, 48(4). doi:https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000400620&script=sci_arttext&tlng=en#B3
- Núñez, M., Prieto, V., & Romero, C. (2021). Evaluación del estado nutricional en adultos con Covid-19 que no requirieron internación en el Departamento Central de la República del Paraguay. *ALAN*, 71(1).
- OMS. (2018). Alimentación sana. doi:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2020). Obesidad y sobrepeso. *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/>
- OMS. (2020). Coronavirus . *Organización Mundial de la Salud*. doi:<https://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/en/>
- OMS. (2021). Coronavirus. doi:<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>
- OMS. (2021). Malnutrición. *Organización Mundial de la Salud*. doi:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (2021). Obesidad y sobrepeso. *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%20C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,\(kg%20m2\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20%20C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,(kg%20m2)).

- OPS. (2022). Nutrición. *Organización Panamericana de la Salud*. doi:paho.org/es/temas/nutricion#:~:text=Una%20nutrición%20saludable%20es%20fundamental,las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20asociadas.
- Orellana, K., & Urrutia, L. (2013). Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/301568/orellana_ak-pub-delfos.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pajuelo, J., Torres, L., Aguero, R., & Bernui, I. (2019). El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(1). doi:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832019000100004
- PALACIOS SALGADO, I., HERRERA FAJARDO, L., SALLAGO - VIDAL, M., & LAGOMAZZINI - MELLADO, B. (2021). SANUM. *ASOCIACIÓN ENTRE DESNUTRICIÓN Y ANCIANO*, 44-46.
- Perugachi, L., & Recalde, E. (2021). Hábitos alimentarios durante emergencia sanitaria por pandemia Covid-19 en funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Otavalo, provincia de Imbabura. doi:<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11261>
- Pisabarro, R. (2019). Segunda Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad (ENSO 2) adultos (18-65 años o más). *Revista Médica del Uruguay*, 25(1).
- Plasencia, A. (2018). Plan de comunicación gráfica publicitaria para reducir los malos hábitos alimenticios en los niños de 9 y 10 años de la I.E. “Jesús Maestro” del Distrito de i Moche – 2018. doi:<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17555>
- Reynoso Vasquez , J., Carrillo Ramirez, J., Algarín Rojas, L., Camacho Romero, O., & Ruvalcaba Ledezma, J. (2018). La obesidad y su asociación con otras enfermedades crónicas no transmisibles. *Journal of negative & no positive results*, 631-636.
- Ribeiro, R., Pereira, M., Campello, T., Aragao, É., Medeiros, J., Ferrerira, A., . . . Chaves, S. (2020). Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Scielo Brasil*, 25(9). doi:<https://www.scielo.br/j/csc/a/mFBrPHcbPdQCPdsJYN4ncLy/?lang=pt&format=html>
- Sánchez, J., Montoya, I., Montoya, & Luz. (2022). Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. 26(284).

- Severi, C., & M, M. (2020). *Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020)*. Uruguay: Udelar. FM. doi:<https://hdl.handle.net/20.500.12008/30664>
- Sinisterra Loaiza, L. I., Vázquez, B., Miranda, J. M., Cepeda , A., & Cardelle Cobas, A. (2020). Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *ciELO*, 37(6), 1190-1196. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>
- SUBIDRECCIÓN DE SALUD NUTRICIONAL, A. Y. (22 de FEBRERO de 2017). *ABECÉ DE LA ATENCIÓN INTEGRAL A LA DESNUTRICIÓN AGUDA*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co>:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-desnutricion-aguda.pdf>
- Touche, D. &. (2022). El impacto económico de COVID-19 (nuevo coronavirus). *Deloitte*.
- Valverde, M., Romero, T., Huerta, A., & Viteri, I. (2022). Importancia del Estado Nutricional preoperatorio en pacientes de Cirugía General. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 8(1). doi:<https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2728/html>
- Vidal, G., Vidal, M. H., Gutiérrez, E., Castro, M., & Gomez, Y. (2021). Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID- 19, Lima-Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3), 90-97. doi:<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/184/177>
- Villaseñor , K., & Ortega, A. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Nutrición y Dietética en COVID-19*, 25(2).
- Yaulema, L., Pallo, J., & Orozco, D. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Yury Rosales, R., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., . . . Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Anexos

Validación de expertos de encuestas



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN
COMUNITARIA

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS
FORMULARIO DE PREGUNTAS PARA ENCUESTA A DOCENTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA JUAN BAUTISTA DE DAULE

Tema de Investigación: HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19, EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN BAUTISTA AGUIRRE DE DAULE, 2022.

Objetivo: Relacionar los hábitos alimentarios actuales con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID 19, en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista Aguirre de Daule, 2022.

Instrucciones: Contestar las siguientes preguntas de acuerdo con los criterios que usted considere correctos, de antemano agradeciendo su colaboración.

PREGUNTAS

<u>OBJETIVOS</u>		<u>VALIDEZ</u>	<u>PERTINENCIA</u>	<u>COHERENCIA</u>
Objetivo 1: Identificar los hábitos alimentarios actuales y en el confinamiento por COVID 19 de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule	¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carne de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume proteínas	90	100	90
	¿Durante el confinamiento Cuántas veces a la semana consumió alimentos ricos en proteínas (carne de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume proteínas	90	100	90
	Durante la semana, ¿Con qué frecuencia consume vegetales? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume vegetales	90	100	90
	Durante el confinamiento ¿Con qué frecuencia consumió vegetales? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume vegetales	90	100	90
	Diariamente ¿Cuántas frutas consume? 1 fruta/ 2frutas/ 3frutas/ Ninguna	90	100	90
	Durante el confinamiento ¿Cuántas frutas consumía diariamente? 1 fruta/ 2frutas/ 3frutas/ Ninguna	90	100	90

En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En el confinamiento ¿Cuántas veces suele incluía cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En la semana, ¿Cuántas veces suele consumir lácteos (leche, quesos, yogurt) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía lácteos (leche, queso, yogurt) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía huevo en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos (papa, yuca) y plátanos en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En la semana ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En el confinamiento ¿Cuántas veces realizó frituras en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
En la semana, ¿Con qué frecuencia consume bebidas artificiales como gaseosas, jugos envasados, entre otras? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
Durante el confinamiento, ¿Con qué frecuencia consumía bebidas artificiales como gaseosas, jugos envasados, entre otras? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	100	90
Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe? 0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más	90	100	90
Durante el confinamiento ¿Cuántos vasos de agua bebía diariamente? 0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más	90	100	90
¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comidas? Sí / No	90	100	90
¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID 19 horarios fijos de comidas? Sí / No	90	100	90
¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa? Sí/ No	90	100	90
Durante el tiempo de confinamiento por COVID 19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa? Sí / No	90	100	90
Actualmente la mayor parte de su alimentación la realizaba fuera de su casa Sí / No	90	100	90
Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones? Sí / No	90	100	90
Los hábitos alimentarios adquiridos durante el confinamiento por COVID 19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad? Sí / No	90	100	90

Objetivo 3: Relacionar los hábitos alimentarios y estado nutricional actuales con los del confinamiento, en los docentes de esta investigación.

Dependiendo su estado emocional (tristeza, felicidad, ansiedad, estrés), ¿Consumes alimentos en mayor cantidad o pierde el apetito? Sí / No	90	100	90
En el confinamiento, dependiendo su estado emocional (tristeza, felicidad, ansiedad, estrés), ¿Consumió alimentos en mayor cantidad o pierde el apetito? Sí / No	90	100	90
Durante el confinamiento usted considera que estuvo en: Peso normal / Pasado de su peso normal / Un peso muy por encima del normal / Peso por debajo del normal	90	100	90
¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día? 2 a 3 veces al día / 3 a 5 veces al día / 4 a 6 veces al día	90	100	90
¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID 19 en el día? 2 a 3 veces al día / 3 a 5 veces al día / 4 a 6 veces al día	90	100	90
En su alimentación habitual, ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida? 1 vez a la semana 2 a 3 veces a la semana 4 a 5 veces a la semana No consume	90	100	90
Durante el tiempo de confinamiento por COVID 19, ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra/ comida rápida? 1 vez a la semana 2 a 3 veces a la semana 4 a 5 veces a la semana No consume	90	100	90
En el tiempo de confinamiento usted más consumía: Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras/ Optaba por llevar una alimentación más equilibrada, incluyendo frutas y vegetales, proteínas bajas en grasa, carbohidratos en sus porciones adecuadas/ Ambas	90	100	90
Actualmente usted más consume: Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras/ Optaba por llevar una alimentación más equilibrada, incluyendo frutas y vegetales, proteínas bajas en grasa, carbohidratos en sus porciones adecuadas/ Ambas	90	100	90
Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe? 0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más	90	100	90
Durante el confinamiento ¿Cuántos vasos de agua bebía diariamente? 0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más	90	100	90
	90	100	90

TOTAL

OBSERVACIONES En la primera y segunda pregunta habla del consumo de proteínas, pero en las opciones de respuesta coloca vegetales

RUBRICA DE CONFIABILIDAD

APROBADO	100 -80	MUY CONFIABLE
APROBADO LEVES CAMBIOS	79 – 50	CONFIABLE
CAMBIAR ITEM	49 - 0	POCO CONFIABLE

Datos de Evaluador Experto

Lugar: Guayaquil

Nombre: Verónica Sandoval

Título Académica: Máster en Nutrición y Alimentos. Mención en nutrición clínica

Lugar de Trabajo: UNEMI

COD. Prof. SENESCYT: 7451 R-15-22773



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN
COMUNITARIA

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

FORMULARIO DE PREGUNTAS PARA ENCUESTA A DOCENTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA JUAN BAUTISTA DE DAULE

Tema de Investigación: HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19, EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN BAUTISTA AGUIRRE DE DAULE, 2022.

Objetivo: Relacionar los hábitos alimentarios actuales con los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID 19, en docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista Aguirre de Daule, 2022.

Instrucciones: Contestar las siguientes preguntas de acuerdo con los criterios que usted considere correctos, de antemano agradeciendo su colaboración.

PREGUNTAS

<u>OBJETIVOS</u>		<u>VALIDEZ</u>	<u>PERTINENCIA</u>	<u>COHERENCIA</u>
Objetivo 1: Identificar los hábitos alimentarios actuales y en el confinamiento por COVID 19 de los docentes de la Unidad Educativa Juan Bautista de Daule	¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carnes de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume proteínas	80	90	100
	¿Durante el confinamiento Cuántas veces a la semana consumió alimentos ricos en proteínas (carnes de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume proteínas	80	90	100
	Durante la semana, ¿Con qué frecuencia consume vegetales? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume vegetales	90	90	100
	Durante el confinamiento ¿Con qué frecuencia consumió vegetales? 1 vez a la semana/ 2 a 5 veces a la semana/ 7 veces a la semana/ No consume vegetales	90	90	100
	Diariamente ¿Cuántas frutas consume? 1 fruta/ 2frutas/ 3frutas/ Ninguna	90	90	100
	Durante el confinamiento ¿Cuántas frutas consumía diariamente? 1 fruta/ 2frutas/ 3frutas/ Ninguna	90	90	100
	En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	80	80	70
	En el confinamiento ¿Cuántas veces suele incluía cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	80	80	70
	En la semana, ¿Cuántas veces suele consumir lácteos (leche, quesos, yogurt) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	90	100
	En el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía lácteos (leche, queso, yogurt) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	90	100

Objetivo 3: Evaluar el estado nutricional de los docentes de este grupo

Relacionar los hábitos alimentarios y estado nutricional actuales con los del

En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	80	80	90
Durante el confinamiento, ¿Cuántas veces consumía huevo en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	80	80	90
En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir tubérculos (papa, yuca y plátanos) en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	90	100
En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos (papa, yuca) y plátanos en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	90	100
En la semana ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	80	80	80
En el confinamiento ¿Cuántas veces realizó frituras en su alimentación? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	80	80	80
En la semana, ¿Con qué frecuencia consume bebidas artificiales como gaseosas, jugos envasados, entre otras? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	90	100
Durante el confinamiento, ¿Con qué frecuencia consumía bebidas artificiales como gaseosas, jugos envasados, entre otras? 1 o 2 veces a la semana / 2 a 5 veces a la semana / 7 veces a la semana / No consume cereales	90	90	100
Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe? 0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más	90	90	100
Durante el confinamiento ¿Cuántos vasos de agua bebía diariamente? 0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más	90	90	100
¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comidas? Sí / No	100	100	100
¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID 19 horarios fijos de comidas? Sí / No	100	100	100
¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa? Sí/ No	100	100	100
Durante el tiempo de confinamiento por COVID 19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa? Sí / No	100	100	100
Actualmente la mayor parte de su alimentación la realizaba fuera de su casa Sí / No	100	100	100
Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones? Sí / No	100	100	100
Los hábitos alimentarios adquiridos durante el confinamiento por COVID 19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad? Sí / No	100	100	100
Dependiendo su estado emocional (tristeza, felicidad, ansiedad, estrés), ¿Consume alimentos en mayor cantidad o pierde el apetito? Sí / No	100	100	100
En el confinamiento, dependiendo su estado emocional (tristeza, felicidad, ansiedad, estrés), ¿Consumió alimentos en mayor cantidad o pierde el apetito? Sí / No	100	100	100
Durante el confinamiento usted considera que estuvo en: Peso normal / Pasado de su peso normal / Un peso muy por encima del normal / Peso por debajo del normal	80	80	80
¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día? 2 a 3 veces al día / 3 a 5 veces al día / 4 a 6 veces al día	90	90	100
¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID 19 en el día? 2 a 3 veces al día / 3 a 5 veces al día / 4 a 6 veces al día	90	90	100
En su alimentación habitual, ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida? 1 vez a la semana 2 a 3 veces a la semana 4 a 5 veces a la semana No consume	90	90	90

Durante el tiempo de confinamiento por COVID 19, ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra/ comida rápida?	90	90	100
1 vez a la semana 2 a 3 veces a la semana 4 a 5 veces a la semana No consume			
En el tiempo de confinamiento usted más consumía:	90	90	100
Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras/ Optaba por llevar una alimentación más equilibrada, incluyendo frutas y vegetales, proteínas bajas en grasa, carbohidratos en sus porciones adecuadas/ Ambas			
Actualmente usted más consume:	90	90	100
Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras/ Optaba por llevar una alimentación más equilibrada, incluyendo frutas y vegetales, proteínas bajas en grasa, carbohidratos en sus porciones adecuadas/ Ambas			
Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?	40	40	40
0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más			
Durante el confinamiento ¿Cuántos vasos de agua bebía diariamente?	40	40	40
0 a 2 vasos/ 3 a 5 vasos/ 6 a 7 vasos/ 8 vasos o más			
TOTAL	87,3	87,9	93,2

OBSERVACIONES Las interrogantes que consideran indagar sobre el consumo del agua se encuentran duplicadas por lo que se sugiere revisar esas preguntas

RUBRICA DE CONFIABILIDAD

APROBADO	100 -80	MUY CONFIABLE
APROBADO LEVES CAMBIOS	79 – 50	CONFIABLE
CAMBIAR ITEM	49 - 0	POCO CONFIABLE

Datos de Evaluador Experto

Lugar: Ciudad Milagro, Provincia del Guayas

Nombre: Vanessa Paulina Vargas Olalla

Título Académico: Nutricionista Dietista /Magister en Salud Pública / Especialista en Alimentación y Nutrición para la Promoción de la Salud

Lugar de Trabajo: Universidad Estatal de Milagro

COD. Prof. SENESCYT: 1002-12-1182560 / 1024-2019-2100047 / 170180712



CI: 1722198585



ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES EN RELACIÓN CON HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID 19.



DATOS INFORMATIVOS

Sexo: F M

Edad:

PREGUNTAS

1. ¿Usted mantiene actualmente horarios fijos de comidas?
a. Sí
b. No
2. ¿Usted mantuvo durante el confinamiento por COVID 19 horarios fijos de comidas?
a. Sí
b. No
3. ¿Cuántos tiempos de comida realiza en el día? _____
a. 2 a 3 veces al día _____
b. 3 a 5 veces al día _____
c. 4 a 6 veces al día _____
4. ¿Cuántos tiempos de comida realizaba durante el tiempo de confinamiento por COVID 19 en el día? _____
d. 2 a 3 veces al día _____
e. 3 a 5 veces al día _____
f. 4 a 6 veces al día _____
5. ¿La mayor parte de su alimentación actualmente la realiza dentro de casa? _____
a. Sí _____
b. No _____
6. Durante el tiempo de confinamiento por COVID 19, ¿La mayor parte de su alimentación la realizaba dentro de casa?
a. Sí
b. No
7. Actualmente la mayor parte de su alimentación la realizaba fuera de su casa _____
a. Sí _____
b. No _____
8. En el confinamiento la mayor parte de su alimentación la realizaba fuera de su casa _____
a. Sí _____
b. No _____

9. En su alimentación habitual, ¿Con qué frecuencia suele consumir comida chatarra/ comida rápida? _____

- a. 1 vez a la semana
- b. 2 a 3 veces a la semana
- c. 4 a 5 veces a la semana
- d. 7 veces a las semana
- e. No consume

10. Durante el tiempo de confinamiento por Covid 19, ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra/ comida rápida? _____

- f. 1 vez a la semana
- g. 2 a 3 veces a la semana
- h. 4 a 5 veces a la semana
- i. 7 veces a la semana
- j. No consume

11. En el tiempo de confinamiento, ¿Se le dificultó adquirir alimentos? _____

- a. Sí
- b. No

12. Durante el confinamiento, ¿De qué manera adquirió sus alimentos? _____

- a. Deliverys/ Entrega a domicilio
- b. Acudía al supermercado
- c. Mercados
- d. Abarrotes/ tiendas de barrio

13. En el tiempo de confinamiento usted más consumía:

- a. Dulces, repostería, panes y como hamburguesas, papas comida rica en grasas saturadas, fritas, entre otras
- b. Optaba por llevar una alimentación más equilibrada, incluyendo frutas vegetales, proteínas bajas en grasa, carbohidratos en sus porciones adecuadas.
- c. Ambas

14. Actualmente usted más consume:

- d. Dulces, repostería, panes y comida rica en grasas saturadas como hamburguesas, papas fritas, entre otras
- e. Optaba por llevar una alimentación más equilibrada, incluyendo frutas vegetales, proteínas bajas en grasa, carbohidratos en sus porciones adecuadas.

15. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en proteínas (carnes de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)? _____

- a. 1 o 2 veces a la semana
- b. 2 a 5 veces a la semana
- c. 7 veces a la semana
- d. No consume proteínas

16. ¿Durante el confinamiento Cuántas veces a la semana consumió alimentos ricos en proteínas (carne de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado)?

- a. 1 o 2 veces a la semana
- b. 2 a 5 veces a la semana
- c. 7 veces a la semana
- d. No consume proteínas

17. Durante la semana, ¿Con qué frecuencia consume vegetales?

- a. 1 vez a la semana
- b. 2 a 5 veces a la semana
- c. 7 veces a la semana
- d. No consume vegetales

18. Durante el confinamiento ¿Con qué frecuencia consumió vegetales?

- a. 1 vez a la semana
- b. 2 a 5 veces a la semana
- c. 7 veces a la semana
- d. No consume vegetales

19. Diariamente ¿Cuántas frutas consume?

- a. 1 fruta
- b. 2 frutas
- c. 3 frutas
- d. Ninguna de las anteriores

20. Durante el confinamiento ¿Cuántas frutas consumía diariamente?

- a. 1 fruta
- b. 2 frutas
- c. 3 frutas
- d. Ninguna de las anteriores

21. En la semana, ¿Cuántas veces suele incluir cereales (pan, arroz, mote, choclo) en su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consume cereales _____

22. En el confinamiento cereales (pan, arroz, mote,

¿Cuántas veces suele incluía choclo) en su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consumía cereales _____

23. En la semana, ¿Cuántas (leche, quesos, yogurt) en

veces suele consumir lácteos su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consume lácteos _____

24. En el confinamiento, (leche, queso, yogurt) en

¿Cuántas veces consumía lácteos su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consumía lácteos _____

25. En la semana, ¿Cuántas veces incluye huevo en su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consume huevo _____

26. Durante el confinamiento, en su alimentación?

¿Cuántas veces consumía huevo

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consumía huevo _____

27. En la semana, ¿Cuántas (papa, yuca y plátanos) en

veces suele incluir tubérculos su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana
- b. 2 a 5 veces a la semana
- c. 7 veces a la semana
- d. No consume tubérculos

28. En el confinamiento, ¿Cuántas veces solía incluir tubérculos (papa, yuca) y plátanos en su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consumía tubérculos

29. En la semana ¿Cuántas veces realiza frituras en su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consume frituras

30. En el confinamiento ¿Cuántas veces realizó frituras en su alimentación?

- a. 1 o 2 veces a la semana _____
- b. 2 a 5 veces a la semana _____
- c. 7 veces a la semana _____
- d. No consumía frituras

31. Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua bebe?

- a. 0 a 2 vasos _____
- b. 3 a 5 vasos _____
- c. 6 a 7 vasos _____
- d. 8 vasos o más

32. Durante el confinamiento ¿Cuántos vasos de agua bebía diariamente?

- a. 0 a 2 vasos _____
- b. 3 a 5 vasos _____
- c. 6 a 7 vasos _____
- d. 8 vasos o más

33. ¿Consume azúcar sus blancas, azúcar morena, panela, miel, en preparaciones?

- De 1 -5 cdtas diarias _____
- > de 5 cdtas diarias _____

34. ¿Consumió en el confinamiento azúcar blanca, azúcar morena, panela, miel en todas sus preparaciones?

De 1 -5 cdtas diarias _____

> de 5 cdtas diarias _____

35. Durante el tiempo de confinamiento, se promovía cambios en el estilo de vida y en hábitos alimentarios saludables ¿Usted realizó dichas recomendaciones?

a. Sí

b. No

36. Los hábitos alimentarios adquiridos durante el confinamiento por COVID 19, ¿Los sigue manteniendo hasta la actualidad?

a. Sí _____

b. No _____

f. Ambas _____

37. ¿Le gustaría seguir manteniendo los hábitos alimentarios que tiene actualmente?

a. Sí

b. No

38. Debido al confinamiento por COVID 19, sus hábitos alimentarios:

a. Mejoraron _____

b. Decayeron más _____

c. Se mantuvieron _____

d. No noto diferencia _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO.....
....., CON C.I.CERTIFICO QUE HE SIDO
INFORMADO SOBRE EL OBJETIVO Y PROPOSITO DEL ESTUDIO DE
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DOY MI CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
QUE LOS DATOS RESPECTO A MIS HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES Y
DURANTE EL CONFINAMIENTO DE COVID 19 SEAN UTILIZADOS CON FINES
DE INVESTIGACION CIENTIFICA Y SE MANTENGA LA DEBIDA
CONFIDENCIALIDAD SOBRE LOS MISMOS.

DOCENTE.....

INVESTIGADOR.....

Fecha.

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!