

# **Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia**

**Angely Nicole Díaz Ríos, Nicoll Dayana Osorio Rodríguez, Stuart Sidney Barker Archbold, [adiazri36009@universidadean.edu.co](mailto:adiazri36009@universidadean.edu.co),  
[nosorio14227@universidadean.edu.co](mailto:nosorio14227@universidadean.edu.co), [sbarker40245@universidadean.edu.co](mailto:sbarker40245@universidadean.edu.co),  
Universidad EAN**

## **Resumen**

En este capítulo se abarcará cómo el confinamiento obligatorio generado por la actual pandemia COVID-19, ha impactado en la salud de la población colombiana entre los 18 y 30 años debido al cambio en sus hábitos alimenticios. En primer lugar, se introducirá al lector para que logre reconocer el contexto y la razón por la cual se determina la pregunta problema y el objetivo de la investigación; posteriormente, se presentará el marco de referencia para brindar soporte o sustento al estudio, además de dar a conocer los resultados encontrados en el análisis mixto de las encuestas efectuadas; lo anterior se presenta con el fin de concluir que la población estudiada es propensa a grandes cambios alimenticios que repercuten en problemas de salud de no tenerse un balance alimenticio óptimo, principalmente por problemas económicos y trastornos psicológicos que propician el desbalance nutricional.

## **Introducción**

La actual pandemia COVID-19 ha generado preocupación en la población mundial debido a la rápida propagación del virus, además de la carencia de una vacuna, que ha provocado mayores dificultades para contrarrestar los efectos negativos del mismo; de igual manera, este ha causado millones de muertes y cambios en los hábitos de las personas, por ejemplo, los hábitos alimenticios, que se han visto influenciados por el confinamiento obligatorio derivado de la amenaza en la salud pública en el mundo. Por lo anterior, uno de los principales problemas asociados con el cambio de los hábitos alimenticios es su influencia en el aumento de enfermedades relacionadas con desórdenes alimenticios las cuales se evidencian principalmente entre la población de 18 a 30 años, al presentar un estilo de vida agitado debido a sus actividades académicas y laborales (Can Koç y Serin, 2020).

No obstante, existen dos posiciones opuestas: a pesar de reconocer que el confinamiento causa una discontinuidad generalizada en los hábitos de consumo (Trujillo, 2020), una parte afirma que “los hábitos de alimentación se tienden a regular y balancear con nuevos productos y porciones más pequeñas” (Trujillo, 2020), mientras que, por otro lado, se asegura que la población ha optado por incluir dietas bajas en nutrientes y más económicas debido a los efectos negativos en el ingreso familiar y las restricciones en movilidad (CEPAL y FAO, 2020).

– Pregunta de investigación

¿Cómo ha impactado el cambio en los hábitos de consumo de alimentos sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia?

- Objetivo general

Identificar el impacto del cambio en los hábitos de consumo alimenticio sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio, basado en el artículo de Balluerka, et al. (2020) y en los factores de poder adquisitivo y pérdida de rutinas en Colombia.

## **Marco de referencia**

A continuación, se presentará el marco teórico, que funcionará como base de la investigación para facilitar la interpretación de resultados cuantitativos y generar conclusiones respecto a la pregunta problema. En primer lugar, se realizará una breve descripción de la situación actual de salud pública respecto a la pandemia y algunas de sus consecuencias, posteriormente, los cambios en los hábitos alimenticios de las personas y factores importantes sobre los mismos y, por último, su influencia en el estado de salud de la población mundial considerando posibles riesgos.

- Confinamiento obligatorio por el COVID-19

El coronavirus es un grupo de virus que normalmente solo afectan a los animales; sin embargo, algunos tienen la capacidad de ser transmitidos a humanos, como es el caso del SARS-CoV-2, que fue detectado en Wuhan, China en diciembre del 2019 (Balluerka, et al. 2020, p. 5) y ante esto, el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó al virus COVID-19 como una pandemia debido a los elevados niveles de propagación de la enfermedad, su gravedad y los altos niveles de inacción (OMS, 2020); por esta razón y con el objetivo de reducir y erradicar la propagación de este virus, una gran cantidad de países prosiguieron a implementar un aislamiento obligatorio como medida para contrarrestar los impactos en la salud pública.

Por otro lado, el confinamiento contribuyó al deterioro de industrias y sectores económicos de los países, principalmente, los que basaban sus ingresos en actividades que involucraban el relacionamiento directo con los consumidores, como el sector servicios. En contraste, empresas de tecnología y comercializadoras que operan a través de la Internet aumentaron sus ingresos debido a que los consumidores demandaban seguridad al comprar alimentos, y el servicio domiciliario y logístico garantizaba menor contacto con el exterior y con esto una probabilidad inferior de contagio.

- Cambios en los hábitos de consumo

A lo largo de los años, diferentes autores han tratado de identificar factores importantes relacionados con comportamientos de consumo, entre ellos, Ajzen & Fishbein (1980), los cuales establecieron la teoría de la acción razonada con la cual, buscaban entender la influencia que tienen ciertos factores sociales como las creencias, actitudes y opiniones sobre el comportamiento de consumo de alimentos en las personas, identificando que este, está directamente relacionado con la intención de llevarlo a cabo. Respecto a lo anterior, encontraron dos factores motivacionales que ayudan a entender por qué se dan estas intenciones, los cuales son: la actitud que tienen las personas hacia el comportamiento y la influencia de la presión social sobre el comportamiento a desarrollar.

Asimismo, según Bourges (1990) citado por Batllori y Fuentes (2004), para poder comprender las conductas alimenticias de las personas y con esto, poder modificarlas, es necesario saber de dónde vienen los hábitos, cómo se generan y la manera cómo evolucionan, teniendo en cuenta algunos aspectos psicológicos y fisiológicos de los individuos; por lo anterior, se establece que dicha conducta alimenticia se ve influenciada por factores tales como la cultura y los recursos con los que cuenta la persona (dinero), además de aspectos emocionales, estados de ánimo, preferencias hacia ciertos tipos

de alimentos y hábitos de cada núcleo familiar, haciendo que dicha conducta difiera de persona a persona (Batllori y Fuentes, 2004).

Del mismo modo, Wang, et al. (2020) citado por Balluerka, et al. (2020, p.6) afirma que, durante el confinamiento, existen dos factores que impactan mayormente y de manera perjudicial al bienestar físico y psicológico: la pérdida de rutinas y el estrés psicosocial; en adición, Balluerka, et al. (2020, p.6) establece que los problemas físicos pueden derivar de la instauración de hábitos poco saludables, entre ellos, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, además del aburrimiento, la frustración de no cubrir las necesidades básicas o el miedo a la infección por el virus.

Considerando lo anterior y teniendo presente la situación actual del mundo por la pandemia, se puede establecer que el confinamiento y la desestabilidad económica empiezan a jugar un papel importante en el cambio de los hábitos de consumo de la población colombiana, debido a factores como la ansiedad o el tener que consumir productos más económicos debido a la disminución del poder adquisitivo por la imposibilidad de algunas personas de salir a laborar a causa del riesgo que genera este virus.

Adicionalmente, y como muestra para el análisis y el reconocimiento de los factores y condiciones específicas que ha causado el confinamiento en los hábitos de consumo, se tomó en cuenta la investigación realizada por Bracale y Vaccaro (2020) en Italia sobre los “cambios en la elección de alimentos después de medidas restrictivas debido a Covid-19”, en la cual se recolectaron datos acerca del comportamiento de consumo en un periodo establecido de 6 semanas (23 de febrero – 29 marzo) a través de IRi (*Information Resources*), líder en datos de mercado de *Consumer Goods, Retail y Shopper*, el cual evidenció un significativo incremento de 16,7% en la compra de productos comestibles y no comestibles a nivel nacional, durante la primera semana después de decretar el aislamiento respecto al 2019 (Bracale y Vaccaro, 2020); de igual forma, el estudio demostró que las ventas online habían incrementado durante el tiempo de estudio (6 semanas) en más del 91,9% frente al año 2019.

Respecto a lo anterior, la siguiente figura muestra la variación en el valor de las compras según la clasificación de los alimentos durante el confinamiento obligatorio en febrero y marzo de 2020, en relación al año anterior.

**Tabla 1.** Cambios en la compra de alimentos durante la cuarentena. 2019-2020}

Categoría	23 feb	1 mar	8 mar	15 mar	22 mar	29 mar	Desde 23 feb
Fiambre en rodajas	11,5%	8,6%	8,7%	28,7%	22,5%	15,4%	15,9%
Galletas	4,2%	9,9%	11,2%	22,2%	9,2%	4,4%	10,2%
Agua	11,1%	18,5%	3,1%	13,3%	-9,4%	-17,5%	3,2%
Cerveza /alcohol	3,2%	5,4%	7,5%	6,8%	2,7%	-1,0%	4,1%
Leche	17,1%	31,7%	18,6%	55,2%	29,0%	20,5%	28,7%
Vino	2,3%	4,9%	11,6%	6,5%	2,3%	12,3%	6,6%
Aperitivos	0,6%	0,0%	-1,0%	6,9%	-4,1%	-7,3%	-0,7%
Atún en aceite	32,2%	42,3%	17,3%	47,4%	24,9%	3,2%	27,8%
Frutas y vegetales congelados	10,4%	25,7%	20,5%	49,7%	36,0%	33,6%	29,0%
Aperitivos dulces	2,2%	-3,2%	0,2%	-11,9%	-20,4%	-21,6%	-8,9%
Cola	3,8%	5,4%	6,1%	4,9%	-2,3%	-3,9%	2,4%
Confitería	37,2%	37,8%	40,8%	16,3%	3,6%	7,2%	23,5%

**Fuente:** adaptado de Bracale y Vaccaro (2020).

Teniendo en cuenta la información de la figura, se evidencia que el tipo de alimentos que se consumieron mayormente durante este periodo fueron los enlatados, pasta, harina, huevos, leche y alimentos congelados y a su vez, se presentó una alta disminución de ventas de productos frescos, como frutas y verduras (Bracale y Vaccaro, 2020). De esta forma, se establece que dichos cambios en el consumo de comida fresca y sana a enlatados con preservantes químicos, podrían conllevar a afectaciones a la salud de los consumidores a largo plazo.

De igual manera, se evidencia un comportamiento similar en Latinoamérica; en Chile, un estudio realizado por Caamaño, et al. (2020, pp. 4-8), reveló que una gran cantidad de las personas evaluadas (700 residentes en Chile, entre los 18 y 62 años) durante la cuarentena, han tenido un bajo consumo de agua y alto de alcohol (30% de la muestra lo consumió diariamente), además de la ingesta de comida chatarra/frita entre 1 y 2 veces por semana (62,9% y 59,9%), las cuales contienen alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio, así como bajo o nulo aporte en micronutrientes, por lo cual su peso corporal tuvo un aumento; adicionalmente, se afirma que uno de los factores para haber cambiado los hábitos alimenticios de manera adversa es el estar cocinando más en casa pues no ha sido de manera saludable, además del aspecto económico, pues gran parte de la población busca alimentarse de mejor manera; sin embargo, no lo pueden realizar debido a su poder adquisitivo, lo cual demuestra efectos negativos del confinamiento sobre los hábitos alimenticios de la población chilena evaluada.

En contraste con lo anterior, en España, la OCU (2020) realizó una encuesta a más de 1000 personas, en donde se buscó reconocer cómo el confinamiento afectó los hábitos alimentarios y culinarios; de allí, se evidenció que el 37% de los encuestados come en mayor cantidad respecto al periodo anterior a la cuarentena; sin embargo, el 20% de las familias afirmaron alimentarse de forma más sana y tan solo el 19% manifestó no hacerlo. Esto puede indicar que, en España, mejoraron los hábitos alimenticios de la población durante el aislamiento; a pesar de esto, la diferencia porcentual no demuestra una gran relevancia pues la fracción de la población que representa el 1% es igual a 10 personas.

– Riesgos de los cambios en los hábitos de consumo alimenticio

Las alteraciones en los hábitos de consumo que se generaron debido al confinamiento pueden tener consecuencias negativas; entre ellas, el riesgo de contraer enfermedades crónicas, es decir, aquellas de larga duración y progresión lenta (OMS, s.f.) como la diabetes, enfermedades respiratorias, entre otras, debido a los ritmos circadianos, que se refieren a “cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario, y que responden, principalmente, a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo” (NIH, 2017), pues estos, como lo menciona Pinzón (2020), pueden influir en los hábitos alimentarios y en la digestión, al igual que sobre la secreción de hormonas, causando posibles trastornos del sueño y afectando la salud mental. Adicionalmente, Barazzoni, et al. (2020) establecen que la cuarentena puede conducir a un incremento en riesgos y condiciones crónicas de salud, aumento de peso, pérdida de masa muscular, esquelética y fuerza, además de la pérdida de competencias inmunológicas.

Por otro lado, científicos financiados por el *National Institutes of Health* afirman que existe mayor riesgo de morir por enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2 (enfermedades cardiometabólicas), por la alta ingesta de alimentos ricos en sodio, carne procesada, bebidas azucaradas y carne roja sin procesar, además del bajo consumo de frutos secos y semillas grasas omega 3 provenientes de los frutos del mar, frutas, verduras, granos naturales o grasas poliinsaturadas (NIH, 2017); esto genera preocupación, puesto que, durante el confinamiento, una

gran cantidad de personas han cambiado sus hábitos alimenticios, de manera que han aumentado la ingesta de productos con estas características perjudiciales, mientras se ha disminuido el consumo de los alimentos necesarios, como se evidencia en la sección “cambios de hábitos de consumo”.

Del mismo modo, según un estudio realizado por Attinà, et al. (2020), el confinamiento por el COVID-19, produjo diversas condiciones psicológicas y psicopatológicas en la población, como la ansiedad, la depresión, los desórdenes de estrés postraumáticos, entre otras; como lo manifiesta Balluerka, et al. (2020, p. 6) “la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático)”. Ante esto, uno de los resultados obtenidos en el estudio se relaciona con cómo las emociones influyen en los comportamientos alimenticios de las personas, puesto que, dependiendo de cómo se sientan, se produce un incremento en el consumo de ciertos alimentos con el fin de sentirse mejor consigo mismos. Adicionalmente, evidenciaron que el aislamiento, el aburrimiento y el cambio en las rutinas alimenticias, dificultaron que las personas lograran controlar eficazmente sus dietas y, por lo tanto, se incrementara la relación entre las emociones y el consumo de alimentos.

Respecto a lo anterior, Can Koç y Serin (2020), en su estudio sobre los comportamientos alimenticios y los estados de depresión en estudiantes universitarios durante el confinamiento, indicaron que los comportamientos nutricionales de las personas se establecen teniendo en cuenta características de la sociedad como las condiciones de vida y el desbalance alimenticio, y que estos, pueden producir desórdenes alimenticios, que posteriormente se deben observar desde la parte física, espiritual y social; además, durante la juventud se presenta una mayor cantidad de problemas sociales, mentales y físicos, por lo que el rango de edad más relevante donde se presentan los desórdenes alimenticios o problemas relacionados es entre los 12 y 25 años.

## **Metodología**

El diseño de investigación seleccionado es no experimental, pues no hay manipulación de variables; se busca analizar los cambios de la población colombiana durante la cuarentena obligatoria en términos de hábitos de consumo alimenticio. Adicionalmente, la investigación tiene un enfoque mixto, es decir cualitativo y cuantitativo, debido a que a partir de los datos recolectados mediante el instrumento seleccionado, se hará un análisis que permita reconocer el cambio en los hábitos de consumo de alimentos en la población colombiana de 18 a 30 años durante el confinamiento por el COVID-19 para generar un vínculo directo con su influencia sobre la salud; a su vez, cuenta con un alcance correlacional, ya que por medio de esta, se analizarán las diferentes variables que serán presentadas posteriormente evaluando el grado de relación que hay entre las mismas.

Respecto a la población y considerando que se seleccionaron personas colombianas entre 18 y 30 años para la investigación, se tiene en cuenta el último censo nacional, donde el total de la población estimada fue de 48.258.494 personas (DANE, 2018), además de la distribución por edad del país, que expone que aproximadamente el 16% de las personas, equivalente a un estimado de 7.721.359, se encuentran entre los 20 y 29 años. A pesar de no tener en cuenta otras edades para la investigación, es posible determinar la muestra, pues al superar un millón de individuos para obtenerla, se alcanzará el mismo resultado.

Adicionalmente, se tomará un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% que permitirá recibir un resultado más preciso del muestreo; de este modo, los datos nombrados con anterioridad

serán registrados en el software SurveyMonkey, que arroja resultados óptimos y provechosos, identificando que el instrumento debe ser aplicado a 385 personas.

Como instrumento de recolección de datos para el análisis de la pregunta problema, se aplicó una encuesta de naturaleza mixta que reúne un conjunto de variables que permitirán definir el cambio porcentual y real de los hábitos de consumo de la población colombiana durante el periodo de aislamiento obligatorio y entender porqué se dan estos cambios con el objetivo de determinar si la salud de la población puede ser afectada por los mismos, y si es así, encontrar alternativas para la retención, concientización y propagación de enfermedades causadas por desórdenes alimenticios como la obesidad. Además, la encuesta al hacer preguntas a la población sobre los hábitos alimenticios, permitirá recolectar información relevante para el estudio de un gran número de personas, que, de otra manera, sería demorado y poco fiable.

## Resultados de la investigación

### – Hipótesis

Teniendo en cuenta la investigación previa, donde se evidenciaron variaciones en los hábitos de consumo alimenticios que podrían afectar negativamente en la salud de las personas y con el fin de dar solución a la pregunta problema, se establecerán dos hipótesis; una nula ( $H_0$ ), la cual se busca rechazar y una alternativa ( $H_1$ ), siendo esta el resultado que se espera o se pretende demostrar, tras observar los hallazgos del marco teórico.

**$H_0$ :** el impacto de los cambios en los hábitos de consumo de alimentos sobre la salud de la población colombiana entre los 18 y 30 años durante el confinamiento obligatorio fue positivo debido al aumento en el consumo de alimentos que generan un balance nutricional.

**$H_1$ :** el impacto de los cambios en los hábitos de consumo de alimentos sobre la salud de la población colombiana entre los 18 y 30 años durante el confinamiento obligatorio fue negativo, en su mayoría, gracias al aumento en el consumo de alimentos de bajo aporte nutricional.

### – Medición de variables

Para este estudio, se establecieron variables tanto cualitativas como cuantitativas que ayudarán a identificar cuál de las hipótesis planteadas será válida; por esta razón, se expondrán los tipos de variables a analizar y su medición.

En primer lugar, se establecieron las variables cualitativas nominales, que nos permiten agrupar la muestra respecto a algunas características específicas (atributos/etiquetas); en este caso, se evaluaron el país de origen de la muestra seleccionada (nacionalidad), su sexo/género, su país de residencia y su ciudad de residencia. En segundo lugar, se estableció una variable cuantitativa expresada mediante datos numéricos, que contribuirá a la identificación de aspectos relacionados con los cambios; esta variable, es la edad de la muestra seleccionada, en este caso, personas de 18 a 30 años. Por último, se establecieron algunas variables cualitativas ordinales con el fin de identificar el aumento, disminución o si se mantuvieron iguales los ingresos de la muestra seleccionada durante el confinamiento, así como el aumento, disminución o si se mantuvo igual el consumo de alimentos (carnes, frutas, verduras, postres y azúcares, lácteos, granos y cereales), si aumentó, disminuyó o se mantuvo igual el consumo en dinero de alimentos, y el nivel de ingresos de la población estudiada. Este tipo de

variables, fueron ajustadas a escala Likert con el objetivo de llevar a cabo una correlación entre variables de un mismo tipo, estableciéndose lo siguiente:

**Tabla 2.** Escala de Likert. Consumo de frutas, verduras, lácteos, carnes, granos y cereales durante la cuarentena

Ha disminuido	1
Se ha mantenido	2
Ha aumentado	3
No consumo	4

**Fuente:** elaboración propia (2020).

**Tabla 3.** Escala de Likert. Variación ingresos en cuarentena y consumo (\$) de alimentos y bebidas

Ha disminuido	1
Se ha mantenido	2
Ha aumentado	3

**Fuente:** elaboración propia (2020).

**Tabla 4.** Escala de Likert. Nivel de ingresos mensual

Menos de \$900.000	1
Entre \$900.001 y \$1.800.000	2
Entre \$1.800.000 y \$3.600.000	3
Entre \$3.600.001 y \$6.200.000	4
Entre \$6.200.001 y \$8.900.000	5
Entre \$8.900.001 y \$13.400.000	6
Más de \$13.400.000	7
No tengo ingresos	8

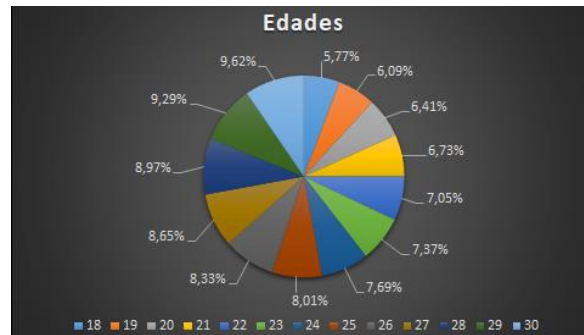
**Fuente:** elaboración propia (2020).

Las tablas anteriores, exponen una escala Likert dependiendo de la pregunta a realizar, estableciéndose de 1 a 4 para las variables de aumento, disminución, se mantuvo igual o no consumo, de 1 a 3 para aquellas que hacen referencia a aumento, disminución y si se mantuvo igual referente a dinero, así como de 1 a 8 para la variable de nivel de ingresos.

– Análisis de resultados

A continuación, se evidenciarán los resultados recolectados con el instrumento de investigación, considerando la muestra seleccionada para su aplicación.

**Figura 1.** Escala de Likert. Nivel de ingresos mensual



**Fuente:** elaboración propia (2020).

En la figura anterior se puede identificar que la población que se seleccionó para la aplicación del instrumento de investigación estuvo entre el rango de 18 a 30 años, considerando todas aquellas que se encuentran dentro del mismo y obteniendo gran similitud en la cantidad de personas encuestadas por edad.

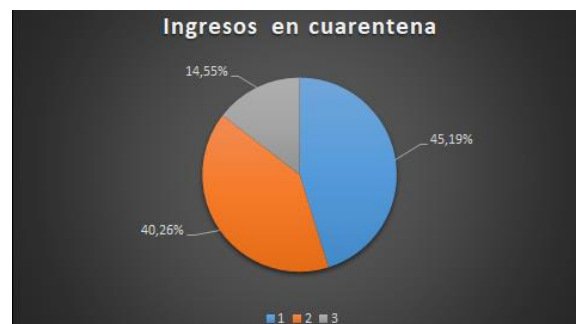
**Figura 2.** Ingresos mensuales



**Fuente:** elaboración propia (2020).

De igual forma, se puede observar la distribución de los ingresos en la escala de Likert de 1 a 8 de la muestra escogida, evidenciando que el mayor porcentaje de la población encuestada presenta ingresos entre \$900.001 COP y \$1.800.000 COP (29,61%) y menos de \$900.000 COP (26,49%).

**Figura 3.** Variación ingresos durante la cuarentena

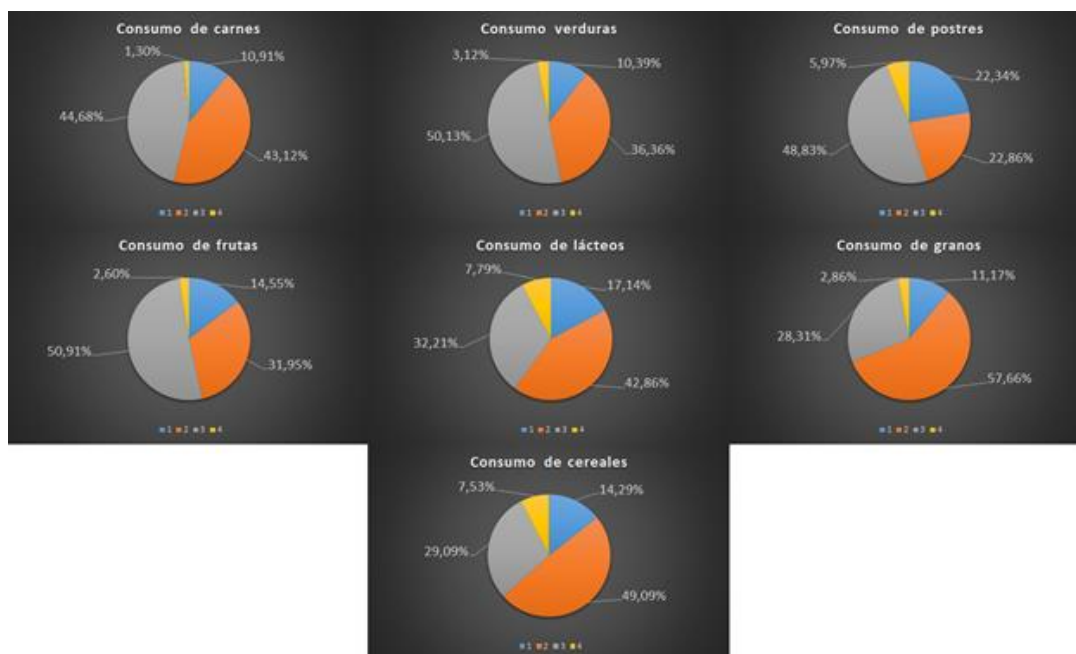


**Fuente:** elaboración propia (2020).



Por otro lado, como se puede evidenciar en la figura, el nivel de ingresos de las personas, en su mayoría (45,19%), se vio afectado negativamente por el confinamiento obligatorio en el país influyendo así en su poder adquisitivo; sin embargo, el 40,26% de la misma, equivalente a 155 de las 385, ha mantenido su salario y tan solo el 14,55% (56 personas) aumentaron su nivel de ingresos.

**Figura 4.** Consumo de alimentos y bebidas (frutas, verduras, carnes, cereales, granos, lácteos y postres)



**Fuente:** elaboración propia (2020).

Adicionalmente, la figura anterior expone el porcentaje de la muestra estudiada que indicó que su consumo de cada uno de los productos había aumentado, disminuido o permanecido igual durante la cuarentena, demostrando que, en el caso del consumo de carnes, verduras, postres y frutas, la mayoría de los encuestados aumentó su consumo; por otro lado, respecto al consumo de lácteos, granos y cereales, se pudo encontrar que la gran mayoría de personas mantuvieron el mismo consumo durante la crisis. Lo anterior demuestra que durante el confinamiento por COVID-19 en Colombia, la población a pesar de verse afectada económicamente, presentó un alto consumo de alimentos.

#### – Correlaciones

La siguiente figura muestra las correlaciones existentes entre las variables estudiadas según el coeficiente de correlación de Pearson en el software SPSS.

**Figura 5.** Correlación entre variables

		Edad	Nivel de ingresos mensual	Nivel de ingresos en cuarentena	Consumo alimentos y bebidas (\$)	Consumo Verduras	Consumo Carnes	Consumo Frutas	Consumo Lácteos	Consumo Granos	Consumo Cereales	Consumo Pastres
Edad	Correlación de Pearson	1	-0,100	0,007	0,062	0,064	0,008	0,053	0,032	-0,019	0,009	-0,058
	Sig. (bilateral)		0,051	0,891	0,222	0,210	0,872	0,298	0,530	0,709	0,867	0,273
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Nivel de ingresos mensual	Correlación de Pearson	-0,100	1	0,056	-0,073	0,041	0,002	-0,019	0,039	-0,017	0,000	0,040
	Sig. (bilateral)	0,051		0,276	0,193	0,418	0,970	0,705	0,440	0,742	0,999	0,439
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Nivel de ingresos en cuarentena	Correlación de Pearson	0,007	0,056	1	0,025	,123 <sup>*</sup>	0,021	0,058	0,044	,151 <sup>*</sup>	-0,008	-0,039
	Sig. (bilateral)	0,891	0,276		0,027	0,016	0,885	0,260	0,388	0,003	0,876	0,441
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo alimentos y bebidas (\$)	Correlación de Pearson	0,002	-0,073	0,025	1	-0,057	,302 <sup>**</sup>	-0,047	,139 <sup>**</sup>	0,097	,130 <sup>*</sup>	,188 <sup>*</sup>
	Sig. (bilateral)	0,222	0,153	0,627		0,285	0,000	0,362	0,006	0,056	0,011	0,000
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Verduras	Correlación de Pearson	0,064	0,041	,123 <sup>*</sup>	-0,057	1	0,029	,374 <sup>**</sup>	,110 <sup>*</sup>	,142 <sup>**</sup>	,135 <sup>**</sup>	-2,218 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	0,210	0,418	0,016	0,265		0,564	0,000	0,031	0,005	0,008	0,000
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Carnes	Correlación de Pearson	0,008	0,002	0,021	,302 <sup>**</sup>	0,029	1	0,058	,152 <sup>**</sup>	0,089	,141 <sup>**</sup>	0,093
	Sig. (bilateral)	0,872	0,870	0,885	0,000	0,564		0,255	0,003	0,081	0,005	0,068
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Frutas	Correlación de Pearson	0,053	-0,019	0,058	-0,047	,374 <sup>**</sup>	0,058	1	,125 <sup>**</sup>	,118 <sup>*</sup>	0,098	-1,165 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	0,298	0,705	0,260	0,362	0,000	0,255		0,014	0,021	0,055	0,001
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Lácteos	Correlación de Pearson	0,032	0,039	0,044	,139 <sup>**</sup>	,110 <sup>*</sup>	,152 <sup>**</sup>	,125 <sup>**</sup>	1	,228 <sup>**</sup>	,260 <sup>**</sup>	0,040
	Sig. (bilateral)	0,530	0,440	0,388	0,006	0,031	0,003	0,014	0,000	0,000	0,000	0,434
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Granos	Correlación de Pearson	-0,010	-0,017	,151 <sup>*</sup>	0,087	,142 <sup>**</sup>	0,089	,118 <sup>*</sup>	,228 <sup>**</sup>	1	,271 <sup>**</sup>	0,009
	Sig. (bilateral)	0,709	0,742	0,003	0,056	0,005	0,081	0,021	0,000	0,000	0,000	0,855
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Cereales	Correlación de Pearson	0,009	0,000	-0,008	,130 <sup>*</sup>	,135 <sup>**</sup>	,141 <sup>**</sup>	0,098	,260 <sup>**</sup>	,271 <sup>**</sup>	1	0,064
	Sig. (bilateral)	0,867	0,999	0,876	0,011	0,008	0,005	0,055	0,000	0,000	0,000	0,209
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Consumo Pastres	Correlación de Pearson	-0,056	0,040	-0,039	,186 <sup>**</sup>	-2,218 <sup>**</sup>	0,093	-1,165 <sup>**</sup>	0,040	0,009	0,064	1
	Sig. (bilateral)	0,273	0,439	0,441	0,000	0,000	0,068	0,001	0,434	0,855	0,209	0,000
	N	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).  
 \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** elaboración propia mediante software SPSS (2020).

La figura anterior expone la correlación entre las variables analizadas, con el objetivo de identificar aquellas que se relacionan de manera más apropiada para la correcta obtención de información relevante para el estudio. En primera medida, se observa que la variable de nivel de ingresos mensual está directamente relacionada con la variable ingresos en cuarentena en un 0,56 debido a que, a causa de la cuarentena, la población estudiada comentó haber tenido cambios significativos en sus ingresos, lo que repercute positiva o negativamente en el cambio de hábitos alimenticios. Adicionalmente, se obtuvo que la correlación entre el nivel de ingresos en cuarentena y el consumo de verduras es de 0,123, significando que existe una estrecha relación entre las variables puesto que posee una significancia menor a 0,05 (la probabilidad de equivocación en este caso es de 1,6%); lo anterior, quiere decir que la variación en los ingresos de la población durante esta crisis hizo que las personas quisieran aumentar el consumo de verduras al tener mayores ingresos o disminuirlo de ser estos menores.

Por otro lado, el nivel de ingresos en cuarentena presenta una correlación de 0,58 con la variable consumo de frutas, lo que indica que hubo un aumento o disminución significativo en dicho consumo; esto es pertinente, puesto que puede explicar el cambio a hábitos alimenticios más saludables o por el contrario poco saludables que podrían conllevar enfermedades o afecciones de salud; asimismo, el consumo en dinero de alimentos y bebidas presenta una correlación de 0,097 con el consumo de granos, exponiendo que la población, al incrementar su consumo de alimentos, aumenta considerablemente su consumo de granos, posiblemente, por costo o rendimiento.

Adicionalmente, podemos observar que el consumo en dinero de alimentos y bebidas es directamente proporcional con el consumo de carnes puesto que, al tener una significancia de 0, expresa que no hay probabilidad de error en la muestra y, por lo tanto, una fuerte correlación entre variables; ante

esto, se indica que al aumentar una, la otra también lo hace, y esto es significativo puesto que según un estudio realizado por Etemadi et. al. (2017) del *National Institute of Health* de EE. UU, citado por Celis et. al. (2018), el alto consumo de carnes rojas, tanto procesadas como sin procesar, se asocia con un mayor riesgo de mortalidad prematura y específica, como lo es el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, entre otras.

Otra correlación establecida fue la del consumo en dinero de bebidas y alimentos con el consumo de postres, la cual fue de 0,188 respecto a una significancia de 0,01, demostrando que la relación entre ambas variables es positiva y relevante para el estudio; lo anterior debido a que, durante la cuarentena, la población que aumentó su consumo de alimentos, tuvo un incremento considerable en la adquisición de postres, dulces, azúcares y productos similares; ante esto, un estudio de Cabezas, Hernández y Vargas (2015) indica que “el consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, desórdenes del comportamiento, diabetes, entre otros, y puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales”.

De igual manera, se evidencia que existe una relación indirecta entre el consumo de verduras y postres, demostrada con el índice de correlación en  $-0,218$ , con un nivel de confianza del 100%, lo cual hace referencia a que cuando la población consume más verduras, deja de consumir postres y viceversa; esto puede generar una desproporción en la nutrición, en el caso del aumento en postres, se puede relacionar con la ingesta de glucosa que funciona como fuente de energía para el cuerpo (Rother, s.f. citado por NIH, 2014); sin embargo, los alimentos azucarados, de manera excesiva, contribuyen a generar una epidemia de obesidad (NIH, 2014) y por otro lado, a pesar de considerarse a las verduras como una comida necesaria y que puede aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles (OMS, 2019), no es recomendable excederse en el consumo de cualquiera de las porciones de la dieta nutricional ya que puede generar aumento de peso, alteración en la presión arterial e incremento en los niveles de triglicérido y ácido úrico (MSPBS, 2020).

Por último, se observa proporcionalidad en el consumo de cereales y lácteos, evidenciado en el procesamiento de datos, pues se indica que el porcentaje de personas que ha disminuido el consumo de uno de los alimentos, también han reducido la ingesta del otro y del mismo modo con el aumento, mantenimiento y no consumo de los mismos, lo cual puede darse debido a que estos son productos complementarios. Además, se reconoce que hubo un aumento general en el consumo de dichos alimentos, debido a que una mayor cantidad de personas presentó una variación positiva respecto a estos; lo que se considera favorable, ya que la inclusión de cereales y lácteos en la dieta de las personas, ayuda a la obtención de beneficios nutricionales (Aparicio, Jiménez, Ortega, et al., 2015).

## **Resultados de la investigación**

Al realizar un análisis de los resultados obtenidos y la teoría de Balluerka, et al (2020, p.6), se evidencia que se cumple su afirmación, puesto que, en definitiva, el confinamiento ha generado un gran impacto en los hábitos alimenticios y, por ende, en la salud de la población, en este caso, de las personas colombianas, quienes fueron evaluadas durante la investigación. La pérdida de rutinas, siendo uno de los factores que tiene una influencia mayor y posibilidad de producir efectos perjudiciales, se vio reflejada en los cambios en los hábitos alimenticios pues, la mayoría de las respuestas, indican que más del 50% de los encuestados aumentó o disminuyó el consumo de alimentos, a excepción de los granos y cereales.

Del mismo modo, las consecuencias perjudiciales del confinamiento pueden relacionarse con el estrés psicosocial o trastornos psicológicos, que pueden derivar en afecciones a la salud debido al incremento en el consumo de alimentos, en especial de aquellos que podrían causar efectos adversos al ingerirlos de manera inadecuada, como los dulces o alimentos azucarados y la carne roja. Asimismo, se evidencia que una de las mayores problemáticas a la hora de hablar de cambios alimenticios y de generación de trastornos por los mismos, son los ingresos o la estabilidad económica de las personas, esto debido a que como menciona Balluerka, et al (2020, p.6), existe frustración en la población al no poder cubrir sus necesidades básicas por tener bajos presupuestos, lo que hace que se cambien los hábitos y se generen problemas de salud por la ingesta de productos poco saludables que son de menor costo pero que, en muchas ocasiones, contienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas.

El estudio llevado a cabo busca ser de utilidad para próximas investigaciones tanto en Colombia como en el resto del mundo al brindar una perspectiva basada en resultados confiables sobre la influencia de factores relacionados con el consumo alimenticio durante el confinamiento obligatorio y la salud de la población, que pueden ser provechosos para instituciones gubernamentales y no gubernamentales a la hora de generar planes y/o campañas de salud alimentaria y nutricional con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

## **Conclusiones**

Considerando la información recolectada y el análisis realizado de la misma, se puede concluir que la población colombiana durante la cuarentena por la crisis del COVID-19, presentó dificultades económicas considerables que contribuyeron a una pérdida de rutina respecto al cambio de hábitos alimenticios, esto, debido a que se identificó un aumento en el consumo de alimentos y bebidas durante dicho periodo. Como se observó en los gráficos de torta y en el análisis de correlaciones, el incremento en el consumo de productos como los postres y la carne roja, podrían tener efectos adversos en la salud de no hacerse con precaución debido a los altos niveles de azúcares, grasas y otros componentes que, de consumirse en exceso, causarían enfermedades.

Por otro lado, un alto porcentaje de la población, siendo mayor a la mitad de las personas evaluadas, afirma que ha aumentado su consumo de frutas y verduras, siendo una valoración positiva, ya que estos alimentos tienen un alto contenido de vitaminas y minerales, entre estos, la vitamina A y C, necesarias para la visión, el sistema inmune, el buen funcionamiento del corazón, además de servir como antioxidante, para la producción de colágeno, potasio, cobre, flúor, fósforo, magnesio y zinc, lo cual también se relaciona con la reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Belausteguigoitia, Bonvecchio, Fernández, et al., 2014).

Respecto a lo anterior, es importante llevar una dieta nutricional equilibrada donde se adapte el concepto de requerimiento nutricional, el cual es definido por la OMS (1985) citado por Alonso et. al. (2007) como “la cantidad de energía/nutrientes necesarios para mantener no solo la salud, sino también el crecimiento y un grado apropiado de actividad física”. Adicionalmente, Alonso et al. (2007) establece que las carnes rojas, embutidos y postres deben comerse de forma ocasional, los lácteos 3 raciones al día, las carnes blancas, huevos y legumbres 2 o más raciones al día, y las frutas y verduras más de 5 raciones al día con el objetivo de mantener un correcto balance nutricional.

Asimismo, para tener una alimentación saludable, se recomienda que esta sea variada, incluyendo varios grupos de alimentos simultáneamente en las comidas, además de consumir vegetales diariamente y frutas frescas; según la OMS y la FAO, citado por Mariño, Núñez y Gámez (2015),

deben ser consumidas 5 porciones, equivalentes a un aproximado de 400g de cada una, lo cual podría contribuir a evitar contraer enfermedades no transmisibles, así como el consumo de las carnes blancas, es decir, pescado, pollo y pavo, sobre las carnes rojas como lo son la de res y cerdo; de igual forma, disminuir el consumo de azúcar y sal, mantener el hábito de desayunar y reconocer cuál es el peso saludable respecto a la estatura (Mariño, Núñez y Gámez, 2015).

Lo anterior, se genera como sugerencia en la dieta nutricional general; sin embargo, debe ser evaluada por un experto, pues el proceso de digestión puede llegar a ser diferente en todos los cuerpos, además de tener en cuenta otros factores, como enfermedades presentes y la frecuencia en la realización de actividad física de cada persona, siendo esencial conocer los procesos del cuerpo de manera individual, con el fin de consumir los alimentos que sean más provechosos y en las cantidades adecuadas para mantenerse sano.

Del mismo modo, es posible indicar que la pregunta problema establecida tuvo una respuesta favorable, en cuanto a que la cuarentena obligatoria en Colombia generó grandes cambios no solo en el ámbito económico, reduciendo en muchos casos los ingresos de la población, sino que también promovió el cambio en los hábitos alimenticios, incrementando el consumo de ciertos productos que en exceso no brindan beneficios para la salud y que, por el contrario, repercuten negativamente, generando complicaciones a corto, mediano y largo plazo.

Finalmente, se identificó que la población colombiana entre los 18 y 30 años es más propensa a cambiar sus hábitos de consumo de alimentos en relación con su nivel de ingresos, y por lo tanto, se confirma la necesidad de generar un plan de concientización nutricional, principalmente por redes sociales, que permita demostrar cómo los hábitos alimenticios saludables generan beneficios, no solo para la salud física sino emocional, porque como se indicó a lo largo del documento, los cambios y los alimentos pueden generar problemas, como lo son los psicológicos, en mayor medida, en la población estudiada. A lo anterior, se suma que se comprueba la hipótesis alternativa ( $H_1$ ), puesto que, a pesar de que hubo un aumento en el consumo de la mayoría de los productos alimenticios, hay desproporción nutricional en las dietas de los individuos encuestados, exponiendo la necesidad de un balance entre los diferentes tipos de alimentos con el fin de tener una vida saludable que se ajuste a los requerimientos de cada individuo.

## Referencias

- Ajzen y Fishbein. (1980). Understanding attitude and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Alonso, Alonso, Aparicio, Aparicio, Aranceta, Arroba, Barrio, Benítez, Bousoño, Bravo, Buño, Castellano, Cobaleda, Dalmau, De la Mano, De Manueles, De Miguel, De Vicente, Donat, Escobar, Espejo, Ferrer, Ferriz, Fuentes, García, García, García, Gil, Gil, Herranz, Hidalgo, Lama, Lambruschini, Lázaro, Leis, Martínez, Martínez, Martínez, Martínez, Martínez, Meavilla, Medina, Méndez, Merino, Moráis, Morales, Moreno, Moreno, Muñoz, Mustieles, Núñez, Parra, Pavón, Pedrón, Peláez, Perdomo, Quero, Redondo, Ribes, Rincón, Román, Ruiz, Sáenz, Salas, Sastre, Sesmero, Sierra, Soriano, Tojo y Vitoria. (2007). Manual práctico de Nutrición en Pediatría. Recuperado de: [https://www.murciaeduca.es/cpsantiagoapostolabaran/sitio/upload/Manual\\_practico\\_de\\_nutricion\\_en\\_Pediatría.pdf#page=17](https://www.murciaeduca.es/cpsantiagoapostolabaran/sitio/upload/Manual_practico_de_nutricion_en_Pediatría.pdf#page=17)
- Aparicio, Jiménez, Ortega y Rodríguez. (2015). Cereales de grano completo y sus beneficios sanitarios. Nutrición Hospitalaria. Vol 32: 1. ISSN 0212-1611.

- Attinà, Bianco, Bigioni, Camodeca, Caparello, Carrano, Cinelli, De Lorenzo, Di Renzo, Ferraro, Giannattasio, Gualtieri, Leggeri, Lo Presti, Rampello, Soldati y Tarsitano. (julio 19 de 2020). Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*. 12 (2152). 1-14. doi: 10.3390/nu12072152
- Balluerka, Espada, Gómez, Gorostiaga, Hidalgo, Padilla y Santed. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Recuperado de: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Barazzoni, Bischoff, Breda, Krznaric, Nitzan, Pirlich, Singer y Wickramasinghe. (abril 4 de 2020). ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>
- Batllori y Fuentes. (abril de 2004). Estudio de las variables del modelo de Sapp. [Tesis Licenciatura]. Administración de Hoteles y Restaurantes-Departamento de Administración de Hoteles y Restaurantes. Escuela de Negocios: Universidad de las Américas Puebla. Recuperado de: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/batllori\\_a\\_m/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/batllori_a_m/capitulo2.pdf)
- Belausteguigoitia, Bovenchio, Fernández, Kaufer-Horwitz, Pérez y Rivera. (2014). Guías alimentarias y de actividad física. Consejo Nacional de Ciencia y Biología. Recuperado de: [http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf#page=102](http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf#page=102)
- Bracale, R. y Vaccaro, C. (2020). Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* 2020. 30. 1423-1426. doi: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.027>
- Burguete, Domínguez y Rocha. (1998). Aplicación del Modelo “Expanded Rational Expectation” en la intención de acudir a Restaurantes Fine Dinning. *Gestión Turística*. 3. 7-21. Recuperado de: <http://revistas.uach.cl/pdf/gestur/n3/art01.pdf>
- Caamaño, Delgado, Guzmán, Jerez, Latorre y Reyes. (julio 28 de 2020). Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(15) 4-8. doi: 10.3390/ijerph17155431
- Cabezas, Hernández y Vargas. (octubre 14 de 2015). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista de la Facultad de Medicina* 2016. 64 (2). 319-29. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>
- Can Koç y Serin. (2020). Examination of the eating behaviors and depression states of the university students who stay at home during the coronavirus pandemic in terms of different variables. *Progress in Nutrition* 2020. 22 (1). 33-43. doi: 10.23751/pn.v22i1-S.9780
- Celis, Durán, Garrido, Labraña, Leiva, Martínez y Petermann. (2018). Consumo de carnes rojas y su asociación con mortalidad. *Revista Chilena de Nutrición*. 45 (3). 293-295. ISSN: 0717-7518. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000400293>
- CEPAL y FAO. (julio 16 de 2020). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Comisión Económica para América Latina y el Caribe y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45794https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

- DANE. (2018). Censo nacional de población y vivienda. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>
- Mariño, Núñez y Gámez. (2015). Alimentación saludable. Medigraphic. Pp. 5-10. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay. (julio 6 de 2018). Excederse en las porciones de los alimentos tiene sus consecuencias. Recuperado de: <http://portal.mspbs.gov.py/dvent/excederse-las-porciones-los-alimentos-consecuencias/>
- Naciones Unidas. (s.f.). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- NIH. (agosto de 2017). Hoja informativa sobre los ritmos circadianos. National institutes of General Medical Sciences. Recuperado de: [https://www.nigms.nih.gov/education/Documents/Spanish\\_circadian.pdf](https://www.nigms.nih.gov/education/Documents/Spanish_circadian.pdf)
- NIH. (junio de 2017). Cómo sus hábitos alimenticios afectan su salud. National Institutes of Health. National institutes of General Medical Sciences. Recuperado de: <https://salud.nih.gov/articulo/como-sus-habitos-alimenticios-afectan-su-salud>
- NIH. (octubre de 2014). Cosas dulces: Cómo afectan su salud los azúcares y edulcorantes. Recuperado de: <https://salud.nih.gov/articulo/cosas-dulces/>
- OCU. (2020). Hábitos alimentarios durante el confinamiento. Organización de Consumidores y Usuarios. Recuperado de: <https://www.ocu.org/consumo-familia/derechos-consumidor/noticias/encuesta-habitos-coronavirus>
- OMS. (abril 27 de 2020). Cronología de la actuación de la OMS. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- OMS. (diciembre 20 de 2019). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Recuperado de: [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)
- OMS. (s.f.). Enfermedades crónicas. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [https://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](https://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/)
- ONU. (s.f.). Objetivos de desarrollo sostenible. Objetivo 3: garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- SurveyMonkey. (2020). Calculadora del tamaño de muestra. Recuperado de: <https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>
- Trujillo, C. (2020). ¿Puede el confinamiento por COVID-19 propiciar un estilo de vida y un consumo más sostenible? Universidad de los Andes. Recuperado de: <https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/confinamiento-covid-19-cambio-consumo-sostenible.pdf>
- Universidad del Rosario. (13 de mayo de 2020). Mantener hábitos alimenticios saludables en la cuarentena es clave para prevenir enfermedades crónicas. Salud. Recuperado de: <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/Mantener-habitos-alimenticios-saludables-en-la-cua/>