

## **Título del proyecto:**

“Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante el confinamiento por COVID-19”

## **Director:**

Ing. Carlos Luis Poveda Loor, Mgs.

## **Equipo de investigación:**

- Dra. Gabriela María Peré Ceballos, Mgs. (Investigador Adjunto I)
- Dr. José Luis Jouvin Martillo, Mgs. (Investigador Adjunto II)
- Dra. Martha Victoria Celi Mero, Mgs. (Investigador Adjunto III)
- Srta. Danny Valeria Menéndez Tarira. (Asistente de Investigación)

## **RESUMEN**

La crisis sanitaria causada por el COVID-19 (producido por el SARS-CoV-2) se ha extendido a 187 países, siendo Ecuador el tercer país con el mayor número de casos en Sudamérica y Guayaquil la ciudad con mayor número de afectados. El COVID-19 ha provocado cambios a nivel mundial en cuanto a hábitos y estilos de vida.

Para aliviar el impacto negativo en Guayaquil, las autoridades locales han desarrollado e implementado medidas oportunas con la finalidad de evitar la propagación de la enfermedad. Estas medidas han modificado el estilo de vida de la población, afectando principalmente la salud mental del individuo y su estado nutricional.

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva disminuyendo el riesgo de contraer la enfermedad. Así la práctica de ejercicio físico en forma regular acompañada de una alimentación equilibrada, la planificación del tiempo libre, realizando actividades de socialización, potencian una actitud positiva frente a la vida. Por otra parte, un estilo de vida poco saludable y una malnutrición ya sea por déficit o exceso, incrementará la prevalencia y recrudescimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, obesidad, que a su vez son factores de riesgo de mayor contagio y severidad del COVID-19.

Un estudio realizado en España durante un período de 6 a 8 semanas de confinamiento refiere cambios como una mayor tendencia al consumo de alimentos saludables, un aumento en los hábitos toxicológicos como fumar cigarrillo y casi un 40% de la población no logró realizar las horas de sueño recomendadas (1); cambios en el estilo de vida que pueden provocar un impacto en la salud a mediano o a largo plazo. Una investigación con objetivos similares arrojó como resultados preliminares un comportamiento diferente en la población de Argentina (2); refiriendo por otro lado un aumento del consumo de alimentos desaconsejados como harinas, golosinas, gaseosas y alcohol; y una disminución del consumo de frutas y verduras.

Aunque existan diversas guías alimentarias dirigidas a la población (3-5); el acceso, así como la disponibilidad de alimentos pudieron verse afectadas por las restricciones impuestas por los organismos locales para disminuir los posibles contagios en la ciudad de Guayaquil.