

TRANSFORMACIONES ALIMENTARIAS DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19 Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE PERSONAS ADULTAS: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Francisca Oneto Larraguibel^{a*}

Javiera Alborno Bustamante^a

Romina Carrasco Vera^a

Catalina Juri Maldonado^a

Josefa Maldonado Torrealba^a

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 23 de noviembre, 2021. Aceptado en versión corregida el 13 de diciembre, 2021.

RESUMEN

Introducción: La alimentación es un fenómeno determinado por diversos factores. La cuarentena causada por la pandemia de COVID-19 es un proceso de estrés no-normativo, pudiendo generar transformaciones en los hábitos alimenticios. **Objetivo:** Identificar la evidencia en relación a las transformaciones de los hábitos alimenticios causados por la cuarentena por la pandemia por COVID-19 y su impacto en la salud de personas adultas. **Metodología:** Corresponde a una revisión bibliográfica de 20 estudios de las bases de datos PubMed, CINAHL y MEDLINE. Se realizaron dos búsquedas distintas en abril y agosto del año 2021, utilizando los términos MESH: “young adults”, “adults”, “quarantine”, “feeding behavior” y “COVID-19 / Sars-CoV-2”. Además, se revisaron los artículos a través de la lista de comprobación PRISMA. **Discusión:** Existió predominancia de los estudios realizados en Europa, participantes mujeres y nivel educacional superior. Los principales factores identificados que determinan los hábitos alimentarios son: género femenino, IMC, aumento general de consumo de comidas, alimentación saludable, actividad física y sedentarismo, y el empeoramiento de la salud mental. **Discusión:** Aunque todos los artículos expusieron cambios negativos en la alimentación de la población, la mitad también afirmó la existencia de conductas alimenticias de autocuidado. **Conclusión:** Hubo predominio de las transformaciones alimenticias con impacto negativo, aumentando la ingesta de comidas no saludables relacionado al estrés y síntomas depresivos. El género femenino, índice de masa corporal y disminución de actividad física se asoció a un mayor aumento de peso.

Palabras clave: Adulto, Cuarentena, Coronavirus, Conducta alimentaria.

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19, iniciada a finales del año 2019 en Wuhan, China¹, sigue siendo un tema vigente en salud pública, existiendo aproximadamente 156 millones de contagiados y 3 millones de muertes a la fecha². Asimismo, las medidas de distanciamiento social y confinamiento continúan siendo indispensables, impactando en diversos ámbitos de la vida.

La situación actual por el virus corresponde a un proceso estresor no normativo, es decir, un acontecimiento situacional inesperado que no forma parte del ciclo vital³, y que puede generar reacciones adaptativas y desadaptativas⁴, pudiendo contribuir al desarrollo de nuevas conductas alimentarias, ya sean de riesgo o de autocuidado, impactando en la salud.

A nivel internacional, al año 2016, existían más de 1.900 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales más de 650 millones son obesos⁵. El sobrepeso y obesidad pueden reducir la esperanza de vida hasta tres años, corresponden a una elevada carga económica individual y estatal, y son uno de los factores de riesgo más importantes para patologías cardiovasculares⁶. De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que las dietas saludables y actividad física regular ayudan a prevenir en al menos un 80% de las

enfermedades cardíacas, ataque cerebral, diabetes mellitus 2, y el 40% de los cánceres⁷.

Los factores psicológicos pueden ser fundamentales en la alimentación y en el potencial desarrollo de sobrepeso y obesidad, en ese sentido, Mattioli et al.⁸ afirma que la cuarentena se asocia directamente con estrés y depresión, agravando la situación a nivel mundial, donde más de 300 y 260 millones de personas sufren de depresión y trastornos de ansiedad respectivamente⁹. En respuesta al estrés, el individuo puede generar la necesidad de consumir alimentos estimulantes de endorfinas y serotonina, impactando de forma positiva el estado de ánimo. Estos alimentos son generalmente de baja calidad nutricional, altos en calorías, azúcares y grasas saturadas¹⁰. Asimismo, López et al.¹¹, afirma que la cuarentena ha aumentado la sensación de aburrimiento, ansiedad y cambios de ánimo, asociándose a una mayor ingesta calórica.

Por otra parte, es posible generar reacciones adaptativas al confinamiento que no son siempre negativas. Un estudio realizado en la población adulta de China afirmó que más de la mitad de los participantes refieren una disminución en su actividad física, prestando más atención a su alimentación, aumentando el consumo de frutas y verduras¹².

*Correspondencia: fonetol@udd.cl



Asimismo, un estudio realizado en Italia demostró que más de la mitad de los participantes mantuvieron el número de comidas principales por día, y disminuyeron el consumo de comida chatarra significativamente¹³.

Dado que la pandemia es una problemática actual, surgió la necesidad de investigar acerca de la relación entre alimentación, el confinamiento y los factores que puedan cambiar las conductas alimentarias en adultos. La selección de la muestra consistió en adultos mayores de 18 años debido a una mayor información disponible y autonomía en su alimentación. Es por esto que la pregunta de investigación es: “¿Qué evidencias existen respecto a las transformaciones de hábitos alimenticios en las personas adultas durante la cuarentena causada por la pandemia por COVID-19 y sus consecuencias sobre la salud?”.

Para responder la pregunta se ha propuesto la siguiente organización, iniciando con la formulación de la pregunta de búsqueda, objetivo general y específicos. Posteriormente se establece la metodología de búsqueda que incluye las palabras claves y criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, se presentarán y analizarán los resultados obtenidos con el fin de formar una discusión, y llegar a una conclusión que responda la pregunta.

METODOLOGÍA

El objetivo general corresponde a “identificar la evidencia en relación a las transformaciones de los hábitos alimenticios causados por la cuarentena por la pandemia por COVID-19 y su impacto en la salud de adultos”. En base a lo anterior, se desplegaron los siguientes objetivos específicos:

- Identificar evidencia sobre transformaciones en los hábitos alimenticios de personas adultas durante el confinamiento por COVID-19.
- Identificar los principales factores que determinan las transformaciones de los hábitos alimenticios.
- Reconocer las transformaciones de hábitos alimenticios con impacto positivo en la salud de personas adultas durante el confinamiento por COVID-19.
- Reconocer transformaciones de hábitos alimenticios con impacto negativo en la salud de personas adultas durante el confinamiento por COVID-19.

Se efectuaron dos búsquedas, la primera durante abril del año 2021 en PUBMED, CINAHL y MEDLINE, y la segunda en agosto del mismo año. Las palabras clave utilizadas fueron: “Adults”, “Young adults”, “Quarantine”, “Feeding behavior” y “COVID-19” / “SARS-CoV-2”.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Se encontraron 383 artículos a partir de las búsquedas. Posteriormente 20 fueron seleccionados según la aplicación de criterios de inclusión,

exclusión, y tabla PRISMA¹⁴. Se examinaron las edades de los participantes, quienes debían ser mayores de 18 años de edad. Por otra parte, se debía explicitar que el estudio se desarrolló durante la cuarentena por COVID-19. En ese sentido, el tema principal a estudiar es la alimentación y los procesos de cambios vividos respecto a los hábitos alimenticios, por lo que los artículos seleccionados aludieron a esto. Por último, se utilizaron estudios de diversos contextos geográficos (Figura 1), para obtener una mirada más amplia y completa. De los 20 artículos, 9 de ellos se concentraron en la región europea, 4 en las américas, 3 en la zona de medio oriente y 2 en la zona asiática. Asimismo, 2 estudios no se incluyeron en el mapa ya que son de carácter internacional (abarcan 2 países o más).

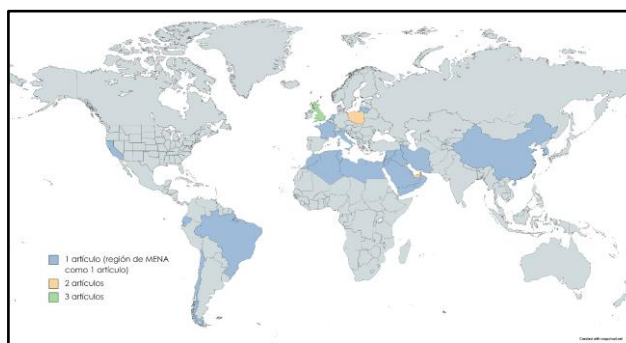


Figura 1. Número de artículos por país.

La exclusión de los artículos se realizó de acuerdo a la edad, eliminando a menores de edad. Por otra parte, se descartaron estudios centralizados en personas con patologías crónicas o cursando con infección activa de COVID-19 ya que las conductas alimenticias se podrían ver influidas. Por último, se excluyeron aquellos artículos focalizados exclusivamente en actividad física, salud mental y trastornos del sueño.

Respecto a los artículos seleccionados, fueron mayoritariamente estudios cuantitativos transversales, con igual predominio de año de publicación (2020-2021), dado que se realizaron durante la pandemia por COVID-19, de idioma inglés, y adultos.

Respecto a los datos sociodemográficos, todos los artículos seleccionados poseen una muestra con personas adultas. Por otra parte, en la mayoría de los artículos se observó una tendencia a una mayor participación femenina, siendo más del 50% en todos ellos. Por otro lado, 18 de los 20 estudios incluyó como variable el nivel educacional, siendo tendencia la educación superior.

Respecto a la ocupación, solo 9 artículos abarcaron esta variable, exponiendo que la mayoría de los participantes refirió estar trabajando durante el confinamiento. De acuerdo al índice de masa corporal (IMC), el 50% de los estudios incluyó este índice dentro de sus cuestionarios, siendo el sobrepeso la tendencia.



Respondiendo a los objetivos específicos (Figura 2), el aumento general de consumo de alimentos se estableció como un factor que podría impactar en la salud alimentaria. Según Sidor y Rzymiski¹⁵, el 43,5% de los participantes refirió comer más alimentos y un 51,8% refirió comer *snacks* entre comidas más frecuentemente. Similarmente, el estudio realizado por Reyes-Olavarría et al.¹⁶ y Salman et al.¹⁷ señala que el 51,3% y 34,2% de los participantes declaró comer más que antes respectivamente. Sin embargo, otros estudios como el de Poelman et al.¹⁸ menciona que sólo un 8,9% refirió un aumento en la cantidad de comida, frente a un 82,9% que mantuvo el consumo.

	Responde a Objetivo Especifico 1	Responde a Objetivo Especifico 2	Responde a Objetivo Especifico 3	Responde a Objetivo Especifico 4
Artículo 1: Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France			X	✓
Artículo 2: Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil			X	✓
Artículo 3: Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID-19 International Online Survey			X	✓
Artículo 4: Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of US adults			X	✓
Artículo 5: Eating to Cope With the COVID-19 Pandemic and Body Weight Change in Young Adults			X	✓
Artículo 6: Impact of the COVID-19 Epidemic on Lifestyle Behaviors and Their Association With Subjective Well-Being Among the General Population in Mainland China: Cross-Sectional Study			✓	✓
Artículo 7: Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea			X	✓
Artículo 8: Indirect Health Effects of COVID-19: Unhealthy Lifestyle Behaviors during the Lockdown in the United Arab Emirates			X	✓
Artículo 9: Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 10: Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 11: Eating Motives and Other Factors Predicting Emotional Overeating during COVID-19 in a Sample of Polish Adults	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 12: Effects of COVID-19 Lockdown on Physical Activity and Dietary Behaviors in Kuwait: A Cross-Sectional Study	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 13: Exploring the Impact of COVID-19 Pandemic on Eating and Purchasing Behaviours of People Living in England	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 14: Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	X	✓
Artículo 15: Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVID/Diet Study	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 16: Changes in Consumers' Food Practices during the COVID-19 Lockdown: Implications for Diet Quality and the Food System: A Cross-Continental Comparison	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 17: Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 18: Assessment of eating habits and lifestyle during the coronavirus 2019 pandemic in the Middle East and North Africa region: a cross-sectional study	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	X	✓
Artículo 19: Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic: self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	✓	✓
Artículo 20: Eating Habits and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic in Adult Population of Ecuador	Todos usados en responder (✓)	Todos usados en responder (✓)	X	✓

Figura 2. Artículos utilizados para responder los Objetivos específicos.

El aumento de peso también se mencionó en 12 de los 20 artículos. Según Kriaucioniene et al.¹⁹, el 39,3% de las personas con IMC en sobrepeso y 43,6% de las personas con IMC en obesidad subió más de peso, en comparación con aquellos con IMC normal. Asimismo, Reyes-Olavarría et al.¹⁶ menciona que el 38,1% de las mujeres participantes refirieron una variación de peso, frente a un 25,6% de hombres.

La alimentación saludable es un factor que se menciona en 9 artículos. El estudio por Robinson et al.²⁰ menciona que el 77% de los participantes pudieron acceder a alimentos saludables, mientras que Reyes-Olavarría et al.¹⁶ expone que sólo un 33,7% de los participantes se alimentó saludablemente, y Canello et al.²¹, refiere que el 34% percibió mejorar la calidad de su dieta. Por otro lado, en el artículo realizado por Murphy et al.²² se observó una disminución del consumo de comida rápida.

El factor de actividad física y sedentarismo se vio mencionado en 11 de los 20 artículos. Canello et al.²¹ refiere que el 50% de sus participantes redujo la cantidad de horas dedicadas a actividad física, además de sentirse “inactivos” en un 18%. Similarmente, Ammar et al.²³ menciona que el grupo que refirió sentarse por más de 8 horas al día aumentó de 16% a 40%.

El empeoramiento de la salud mental es mencionado en 7 de los 20 artículos. Park et al.²⁴ afirma que la calidad de vida de los participantes disminuyó de forma significativa, aumentando la cantidad y severidad de los síntomas depresivos. De la misma forma Robinson et al.²⁰ expone que 27% de los participantes refirieron sentirse “un poco más ansiosos” durante la cuarentena, lo que concuerda con el artículo realizado por Radwan et al.²⁵, quien afirma que el 41,8% y 67,2% de la muestra reportó sentirse más enojado y estresado durante el confinamiento, respectivamente. El artículo realizado por Hu et al.²⁶ relaciona que aquellos con peores hábitos alimenticios y de actividad física, tienen mayor riesgo de referir bienestar más bajo. Por otro lado, Robinson et al.²⁰ menciona que el empeoramiento de la salud mental afectó directamente en la disminución de actividad física y comer en exceso.

Respecto a las transformaciones de hábitos alimenticios con impacto positivo, sólo 7 de los 20 estudios seleccionados relatan estos cambios en la población estudiada, mejorando su alimentación, destacando un aumento en el consumo de frutas, verduras y comida casera. Según el artículo realizado por Kriaucioniene et al.¹⁹, el 41,3% de sus participantes disminuyó el consumo de comida rápida, un 22,1% aumentó el consumo de frutas y un 18,8% aumentó el consumo de verduras. Cabe destacar que Canello et al.²¹, expone que un 34% de la población percibió una mejora en su calidad de vida. Asimismo, Robinson et al.²⁰ afirma que un 77% de su muestra accedió a una alimentación saludable, influyendo de manera positiva en los hábitos alimentarios.

En relación a las transformaciones de hábitos alimenticios con impacto negativo, 13 artículos mencionan que hubo un aumento en el consumo de alimentos poco saludables. Según Robinson et al.²⁰ un 82% de los participantes informó un aumento en la cantidad de alimentos no saludables y según Hu et al.²⁶ se disminuyó la frecuencia del consumo de frutas y verduras en un 18,7% y 15,4% respectivamente. Asimismo, Ammar et al.²³ refiere que 23,3% de la población aumentó el consumo de comida no saludable y que un 20,4% aumentó el comer fuera de control, casi todo el tiempo. Adicionalmente, Poelman et al.²² afirma que un nivel educacional alto se asoció a un mayor consumo de *snacks*, pasteles y de alcohol durante la cuarentena. En ese sentido, Werneck et al.²⁷ confirma que los hábitos poco saludables están relacionados entre ellos, es decir, una reducción en la actividad física lleva a un aumento del sedentarismo y del consumo de alimentos no saludables.

Se observó una importante relación entre el género femenino y la tendencia a comer en exceso²⁰. Radwan et al.²⁵ y Salman et al.¹⁷ afirma que las mujeres se ven más afectadas por la ansiedad y otros



síntomas depresivos durante el confinamiento, traduciéndose en aumento de consumo por causas emocionales²⁸. En contraste, sólo Ramos-Padilla et al.²⁹ refiere que las mujeres presentaron una disminución en el consumo de alimentos más pronunciado que los hombres.

La cuarentena provocó un deterioro generalizado de la calidad de vida. De esta manera, un número significativo de participantes refirieron sentirse más estresados, con peor humor o más ansiosos durante la cuarentena. Esto, de acuerdo a Mason et al.³⁰, se manifiesta a través de la alimentación, ya sea aumentando su consumo o ingiriendo alimentos no saludables, evidenciándose en el aumento de peso. Además, Ammar et al.²³ menciona que la mayoría de los nuevos hábitos alimentarios son atribuibles a la ansiedad y el aburrimiento, disminuyendo también la motivación para realizar actividad física.

Por otra parte, el IMC de los participantes fue una variable esencial para el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo. Robinson et al.²⁰ afirma que las personas con sobrepeso reportaron cambios de peso menos favorables, expresando mayores impedimentos y menos motivación para realizar actividad física y acceder a alimentos saludables. Poelman et al.¹⁸ afirma similarmente que para personas con sobrepeso fue más difícil alimentarse saludablemente. Asimismo, las personas con IMC alterado aumentaron más de peso que aquellos con IMC normal, existiendo una correlación directa del aumento de peso con el IMC¹⁵. Por último, el artículo realizado por Coulthard et al.³¹, concluye que poseer un IMC alterado previo a la cuarentena se asoció a desarrollar estrategias maladaptativas de afrontamiento, y por consiguiente, con el aumento de peso.

La disminución de la actividad física puede verse directamente relacionada con el género femenino. Robinson et al.²⁰ y Radwan et al.²⁵ mencionan que diversos factores, entre ellos el género femenino, se asociaron a la disminución de la actividad física durante la cuarentena, además de presentar menos motivación para su realización. Sumado a lo anterior, la disminución de actividad física también está asociado con un mayor consumo de alimentos. Además, Radwan et al.²⁵ menciona que el género femenino reportó un mayor aumento de peso y consumo de alimentos, relacionando así la disminución de actividad física con el aumento de consumo alimentario manifestado en cambios del IMC.

Dentro de los factores que pueden influenciar a las transformaciones alimentarias de manera positiva, se encuentra el acceso a alimentación saludable. Hu et al.²⁶ expone un aumento del consumo de frutas y verduras. Asimismo, Marty et al.³² menciona que el estado anímico y la variación de peso influyeron en la calidad y valor nutricional de la comida, relacionando así un mejor estado anímico y un control regular de peso con una mejor calidad de alimentos. La

alimentación saludable es un factor que según Canello et al.²¹ también puede estar asociado al aumento de actividad física.

De igual forma, se observó una correlación entre otras variables que pudiesen verse afectadas por el confinamiento. El consumo de vegetales se vio asociado con un aumento en la actividad física y un sueño más reparador que aquellos que disminuyeron su consumo de vegetales o aumentaron su consumo de alimentos menos saludables, relacionando entre sí las prácticas saludables.

CONCLUSIÓN

En lo referente a los principales factores que influyeron en el desarrollo de transformaciones en los hábitos alimenticios, se observó el género femenino, IMC alterado, aumento del consumo general de alimentos, disminución de actividad físico y empeoramiento de la salud mental.

En relación a las transformaciones de hábitos alimenticios con impacto positivo en salud, en algunos estudios se evidenció un aumento en el consumo de frutas y verduras, asociándose a una mantención o aumento en los niveles de actividad física referidos pre cuarentena, y positivamente al estado anímico. En cuanto a las transformaciones de hábitos alimenticios con impacto negativo, se concluye que estos predominan frente a los positivos. El género femenino se vio más afectado, aumentando la ingesta de comidas no saludables relacionadas con el estrés y síntomas depresivos. Asimismo, los participantes con IMC alterado aumentaron más de peso y considerando la alta prevalencia de hábitos no saludables, sobrepeso y obesidad a nivel mundial previos al COVID-19, y cómo la cuarentena los mantuvo o empeoró, puede tener un impacto permanente en la salud.

La importancia de la revisión para la disciplina radica en lo novedoso del tema y su impacto en la sociedad. Obtener información fidedigna y evidenciar las modificaciones en los hábitos alimenticios es fundamental para otorgar atención de calidad. De acuerdo a lo evidenciado en el análisis, y que el tema continúa en desarrollo, es posible prever que los cambios en las conductas tendrán un impacto mayoritariamente negativo en la salud en el mediano y largo plazo. Respecto a la importancia del trabajo realizado para la formación de pregrado, el rol de investigación de enfermería es aplicado en la discusión de casos clínicos, además de emplearse en atenciones basadas en evidencia para optimizar la gestión del cuidado. En cuanto al rol de educación, asistencial y gestión, pesquisar los cambios en hábitos alimenticios permite planificar consejerías para intervenir en los hábitos con influencia negativa en la salud y reforzar los positivos, otorgando herramientas de autocuidado.

Dentro de las limitaciones, se encuentra el formato online de recolección de datos, lo cual le resta



credibilidad y objetividad a la información, por ejemplo, ningún estudio incluyó análisis antropométricos presenciales, por lo que los datos pudieron ser imprecisos. Por otro lado, la contingencia del tema influyó en que posterior a las dos búsquedas realizadas, los estudios aumentarían sustancialmente, provocando que las búsquedas no sean replicables. También, la mayoría de las investigaciones fueron realizadas en Europa, lo que dificulta la aplicación de la información en intervenciones en salud. Además, no existe unanimidad entre las restricciones sanitarias vividas por un país y otro, por ende, puede que los resultados difieran. Respecto a los cambios de conductas alimentarias asociadas al género femenino, no es posible inferir su relación con factores estresores como la maternidad, carga laboral en casa, entre otros. Referente a las recomendaciones y proyecciones futuras, sería de interés público estudiar los cambios en hábitos alimenticios según etapas del ciclo vital, y según estrato social o nivel socioeconómico durante la cuarentena. Además, se sugiere enfocarse en actividad física y salud mental, y su relación con la alimentación en cuarentena.

AGRADECIMIENTOS

A nuestra tutora, Dra. Alejandra Carreño, por su guía, apoyo y ayuda para mejorar durante el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Mojica-Crespo R, Morales-Crespo MM. Pandemic COVID-19, the new health emergency of international concern: A review [Internet]. Vol 46. Semergen: Ediciones Doyma; 2020 [citado el 18 de julio, 2021]. p. 65–77. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-pandemia-covid-19-nueva-emergencia-sanitaria-S1138359320301714>
- CNN. COVID-19 en el mundo: Cifras actualizadas [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021]. Disponible en: <https://www.cnnchile.com/page/covid-19-en-el-mundo-cifras-actualizadas/>
- CESFAM San Juan. Crisis Normativas en la APS [Internet]. 2015. [citado el 18 de julio, 2021] Disponible en: <https://www.scoquimbo.cl/gob-cl/mais/files/06-12-2017/saludfamiliar/PROTOCOLO%20CRISIS%20NORMATIVA%20SJ.pdf>
- Caballero-Domínguez CC, Campo-Arias A. Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. Duazary [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];17(3):1–3. Disponible en: <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Cambridge Public Health. Obesity linked to premature death, with greatest effect in men [Internet]. 2016 [citado el 18 de julio, 2021]. Disponible en: <https://www.iph.cam.ac.uk/obesity-linked-to-premature-death-with-greatest-effect-in-men/>
- Ministerio de Salud. Promoción de la Salud ANEXO 11 [Internet]. 2019. [citado el 18 de julio, 2021]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/ANEXO-11.pdf>
- Mattioli A V., Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. Nutr Metab Cardiovasc Dis [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];30(9):1409–17. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). OMS | Salud mental [Internet]. 2017 [citado el 18 de julio, 2021]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/es/
- Pontificia Universidad Católica de Chile. Alimentación y estrés [Internet]. 2921 [citado el 18 de julio, 2021]. Disponible en: <https://nutricion.uc.cl/noticias/alimentacion-y-estres/>
- López-Moreno M, López MTI, Miguel M, Garcés-Rimón M. Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from COVID-19 Home Confinement in the Spanish Population. Nutr [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];12:3445. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/11/3445/htm>
- Wang X, Lei SM, Le S, Yang Y, Zhang B, Yao W, et al. Bidirectional Influence of the COVID-19 Pandemic Lockdowns on Health Behaviors and Quality of Life among Chinese Adults. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];17(15):5575. Disponible en: www.mdpi.com/journal/ijerph
- Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. J Transl Med [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];18(1):229. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Urrutia G, Bonfill X. Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Medicina Clínica [Internet]. 2010 [citado el 18 de julio, 2021];135:507–11. Disponible en: http://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/public/uploads/PRISMA_Spanish.pdf
- Sidor A, Rzymiski P. Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. Nutr [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];12:1657. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1657/htm>
- Reyes-Olavarría D, Latorre-Román PÁ, Guzmán-Guzmán IP, Jerez-Mayorga D, Caamaño-Navarrete F, Delgado-Floody P. Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];17(15):5431. Disponible en: www.mdpi.com/journal/ijerph
- Salman A, Sigodo KO, Al-Ghadban F, Al-Lahou B, Alnashmi M, Hermassi S, et al. Effects of COVID-19 Lockdown on Physical Activity and Dietary Behaviors in Kuwait: A Cross-Sectional Study. Nutr [Internet].



- 2021 [citado el 18 de julio, 2021];13(7):2252. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/7/2252/htm>
18. Poelman MP, Gillebaart M, Schlinkert C, Dijkstra SC, Derksen E, Mensink F, et al. Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];157:105002. PMC7554484
 19. Kriaucioniene V, Bagdonaviciene L, Rodríguez-Pérez C, Petkeviciene J. Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutr* [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];12(10):3119. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/3119/htm>
 20. Robinson E, Boyland E, Chisholm A, Harrold J, Maloney NG, Marty L, et al. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];156:104853. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666320310060>
 21. Cancellaro R, Soranna D, Zambra G, Zambon A, Invitti C. Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];17(17):6287. Disponible en: www.mdpi.com/journal/ijerph
 22. Murphy B, Benson T, McCloat A, Mooney E, Elliott C, Dean M, et al. Changes in Consumers' Food Practices during the COVID-19 Lockdown, Implications for Diet Quality and the Food System: A Cross-Continental Comparison. *Nutr* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];13(1):20. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/1/20/htm>
 23. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];12(6):1583. Disponible en: www.mdpi.com/journal/nutrients
 24. Park K-H, Kim A-R, Yang M-A, Lim S-J, Park J-H. Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. Lin C-Y, editor. *PLoS One* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];16(2):e0247970. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>
 25. Radwan H, Al Kitbi M, Hasan H, Al Hilali M, Abbas N, Hamadeh R, et al. Indirect Health Effects of COVID-19: Unhealthy Lifestyle Behaviors during the Lockdown in the United Arab Emirates. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];18(4):1964. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041964>
 26. Hu Z, Lin X, Chiwanda Kaminga A, Xu H. Impact of the COVID-19 Epidemic on Lifestyle Behaviors and Their Association With Subjective Well-Being Among the General Population in Mainland China: Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio, 2021];22(8):e21176. Disponible en: <https://www.jmir.org/2020/8/e21176>
 27. Werneck AO, Silva DR, Malta DC, Gomes CS, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, et al. Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil. *Public Health Nutr* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];24(3):422–6. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core>
 28. Modrzejewska A, Czepczor-Bernat K, Modrzejewska J, Matusik P. Eating Motives and Other Factors Predicting Emotional Overeating during COVID-19 in a Sample of Polish Adults. *Nutr* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021] [citado el 16 de noviembre, 2021];13(5):1658. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1658/htm>
 29. Ramos-Padilla P, Villavicencio-Barriga VD, Cárdenas-Quintana H, Abril-Merizalde L, Solís-Manzano A, Carpio-Arias TV. Eating Habits and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic in Adult Population of Ecuador. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 4 de septiembre, 2021];18(7). PMC8037487
 30. Mason TB, Barrington-Trimis J, Leventhal AM. Eating to Cope With the COVID-19 Pandemic and Body Weight Change in Young Adults. *J Adolesc Heal* [Internet]. 2021 [citado el 8 de mayo, 2021];68(2):277–83. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.011>
 31. Coulthard H, Sharps M, Cunliffe L, Tol A van den. Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic; self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. *Appetite* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];161:105082. PMC7976455
 32. Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M, Nicklaus S. Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite* [Internet]. 2021 [citado el 18 de julio, 2021];157:105005. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105005>

