

DOI: <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v6i3.442>

## Factores socio- económicos y sus efectos en hábitos alimentarios durante la pandemia Covid- 19 año 2020-2021 en l Ciudad de Manta

*Socio-economic factors and their effects on eating habits during the Covid-19 pandemic year 2020-2021 in the City of Manta*

*Fatores socioeconômicos e seus efeitos sobre os hábitos alimentares durante o ano pandêmico Covid-19 de 2020-2021 na cidade de Manta*

Jessica Mendoza-Balcazar <sup>I</sup>[jessica.mendoza@uleam.edu.ec](mailto:jessica.mendoza@uleam.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0001-9896-1683>María Yessenia Macías-Vera <sup>III</sup>  
[mariay.macias@uleam.edu.ec](mailto:mariay.macias@uleam.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0002-8470-7083>Sofía Aracely Biler-Reyes <sup>II</sup>[sofia.biler@uleam.edu.ec](mailto:sofia.biler@uleam.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0003-1929-4021>Elizabeth del Carmen Ormaza-Esmeraldas <sup>IV</sup>  
[elizabeth.ormaza@uleam.edu.ec](mailto:elizabeth.ormaza@uleam.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0003-3768-3194>Correspondencia: [jessica.mendoza@uleam.edu.ec](mailto:jessica.mendoza@uleam.edu.ec)\* **Recepción:** 12/05/ 2021 \* **Aceptación:** 12/06/ 2021 \* **Publicación:** 10/07/ 2021

1. Magister en Gerencia Educativa, Licenciada en la Especialización de Nutrición y Dietética, Docente Investigadora de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Manta, Ecuador.
2. Diploma Superior en Tributación, Magister en Tributación y Finanzas, Contador Público, Ingeniera en Contabilidad y Auditoría, Licenciada En Contabilidad Pública – Auditoria, Administrador de Restaurante - NTE INEN 2 436: 2008, Formación de Formadores, Hospitalidad - NTE INEN 2 451: 2008, Docente Investigadora de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Manta, Ecuador.
3. Magister en Marketing de Destinos y Productos Turísticos, Licenciada en Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Profesor de Educación Primaria - Nivel Técnico Superior, Docente Investigadora de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Manta, Ecuador.
4. Diploma Superior en Educacion Universitaria por Competencias, Maestro en Recursos Humanos y Gestion del Conocimiento, Ingeniera Comercial, Docente Extensión Bahía de Caráquez de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí. Manta, Ecuador.



## Resumen

El presente artículo se desarrolló para conocer Los Hábitos alimenticios durante la pandemia ,en relación con el factor social –económico para establecer una relación de cómo influye en el estilo de vida en la adquisición de hábitos , pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza y pueden ser modificados por situaciones externas, enfermedad, mejorar calidad de vida, situación económica o hechos naturales donde no existe una adecuada adquisición de alimentos, estos hechos o circunstancias modifican los mismos, En el contexto metodológico se ha utilizado Un diseño descriptivo cuantitativo, presentando datos de encuestas y conclusiones de los hallazgos más representativos, para lo cual se consultó en diferentes fuentes como google académico, en el Ecuador existen Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) donde se evidencia la cultura al momento de elección de alimentos y diversas preparaciones. Con el objetivo de Promover la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente para conservar la salud integral de la población mayor de 2 años del territorio ecuatoriano, empoderar a la población de preparar y consumir alimentos sanos, En el mes de enero de 2018, la Canasta Familiar Básica tuvo un costo de 712,03 USD, en tanto que la Canasta Familiar Vital alcanzó un costo de 502,74 USD, Entre las conclusiones obtenidas de mayor relevancia se tiene que el poco consumo de frutas y el pasar más tiempo frente a un computador y el consumo alto de grasas trans ha ocasionado que un gran porcentaje de la población haya incrementado su peso corporal.

**Palabra clave:** Cultura; economía; Hábitos; tipos alimentos; tipo de preparación; enfermedad; salud; pandemia.

## Abstract

This article was developed to know the eating habits during the pandemic, in relation to the social-economic factor to establish a relationship of how it influences the lifestyle in the acquisition of habits, they can be constituted in dimensions of risk or safety depending of its nature and can be modified by external situations, illness, improving quality of life, economic situation or natural facts where there is no adequate acquisition of food, these facts or circumstances modify them, In the methodological context a descriptive design has been used quantitative, presenting survey data and conclusions of the most representative findings, for which different sources such as academic



google were consulted, in Ecuador there are Food-Based Dietary Guidelines (GABA) where the culture is evidenced at the time of food choice and various preparations. With the aim of promoting the self-sufficiency of healthy and culturally appropriate food on a permanent basis to preserve the integral health of the population over 2 years of age in the Ecuadorian territory, empower the population to prepare and consume healthy food, In the month of January 2018 , the Basic Family Basket had a cost of 712.03 USD, while the Vital Family Basket reached a cost of 502.74 USD. Among the most relevant conclusions obtained are that the low consumption of fruits and spending more time in front of a computer and the high consumption of trans fat has caused a large percentage of the population to increase their body weight.

**Keyword:** Culture; economy; Habits; types of food; type of preparation; disease; Health; pandemic.

## Resumo

Este artigo foi desenvolvido para conhecer os hábitos alimentares durante a pandemia, em relação ao fator socioeconômico para estabelecer uma relação de como este influencia o estilo de vida na aquisição de hábitos, eles podem se constituir em dimensões de risco ou segurança dependendo de sua natureza e podem ser modificados por situações externas, doença, melhoria da qualidade de vida, situação econômica ou fatos naturais onde não há aquisição adequada de alimentos, esses fatos ou circunstâncias os modificam, No contexto metodológico foi utilizado um desenho descritivo quantitativo, apresentando Levantamento de dados e conclusões dos achados mais representativos, para os quais diferentes fontes como o google acadêmico foram consultados, no Equador existem Food-Based Dietary Guidelines (GABA) onde a cultura é evidenciada no momento da escolha dos alimentos e preparações diversas. Com o objetivo de promover a autossuficiência de alimentos saudáveis e culturalmente adequados de forma permanente para preservar a saúde integral da população maior de 2 anos do território equatoriano, capacitar a população para preparar e consumir alimentos saudáveis, No mês de janeiro de 2018, a Cesta Família Básica custou 712,03 USD, enquanto a Cesta Família Vital atingiu o custo de 502,74 USD. Dentre as conclusões mais relevantes obtidas estão que o baixo consumo de frutas e a maior

permanência em frente ao computador e o alto consumo de gordura trans fez com que uma grande porcentagem da população aumentasse o peso corporal.

**Palavras-chave:** Cultura; economia; Hábitos; tipos de comida; tipo de preparação; doença; Saúde; pandemia.

## Introducción

Los diferentes modelos de alimentación y de los estilos de vida de la población mundial, se han visto afectados durante las últimas décadas debido a las técnicas de globalización y por el urbanismo. De tal forma que la población se afronta a procesos de transiciones epidemiológicas y nutricionales, en donde aun cuando la desnutrición aqueja a los niños pequeños, la presencia de corpulencia asociada a enfermedades crónicas es cada vez más frecuente, en tiempos tempranas de la vida y en la edad adulta sin distinguir el nivel socioeconómico. Las frutas y verduras son importante en la ingesta diaria porque son alimentos esenciales en la dieta humana ya que aportan gran cantidad de nutrientes fundamentales para el buen funcionamiento del organismo, la diversidad de las frutas y verduras son ricas en agua lo que ayuda al organismo a conservarse hidratado, estos alimentos son ricos en vitaminas A, C, E, K, y del complejo B. (OMS., 2004)

Según (Brillat-Savarín), un jurista francés, que se hizo famoso en la revolución francesa. También es autor del primer tratado de gastronomía, titulado (Filosofía del gusto) (1825) Igual que nuestros actos vienen definidos por nuestra personalidad, la dieta que sigamos es importante para convertirnos en lo que somos. Mente sana en cuerpo sano y la alimentación es vital para eso.

En esta ocasión nos habla Edward Stanley, un político inglés, que fue tres veces Primer Ministro de Reino Unido. Aunque falleció en 1869, esta frase tiene mucho de actual. Vivimos en una sociedad con prisas, de aquí para allá. El trabajo, los amigos, la familia. Casi sin tiempo para nada. Es recurrente pensar que para tener una alimentación saludable necesitamos que el día tenga más horas. Pero Stanley da con la clave: sacar tiempo para comer mejor es ganarle la partida a la enfermedad.

Al respecto de que el alimento sea su medicina manifiesta Hipócrates. Una de las figuras más relevantes de la historia de la medicina. Este afamado médico griego quiso resaltar el vínculo entre alimentación y salud. Desde tiempos antiguos la comida no solo ha servido para alimentarse.



También ha servido para curar enfermedades. Todo consiste en aprovechar bien los nutrientes que tengan los productos que consumimos en nuestra dieta.

Según Aristócrata, escritor y militar francés. El parisino Francisco VI, duque de La Rochefoucauld, era conocido por sus máximas. Algunas tan interesantes como esta. No solo hay que comer para alimentarnos, como necesidad. Hay que comer de forma inteligente. Esto lo lleva a la categoría de arte y razón no le falta. Sabemos que a veces es complicado cuadrar bien lo que comemos, cuándo lo comemos y dónde lo comemos. Pero tiene solución. Solo hace falta tener algo de planificación y apostar siempre por los productos frescos y de temporada.

Según (Día, 2013) Nos dice que si terminamos con una frase del escritor Mark Twain. El estadounidense resalta la importancia de que a veces hay que hacer pequeños sacrificios en la alimentación para conseguir un bien mayor. Sobre todo hay que eliminar los excesos. No pasa nada por que algún día nos demos un homenaje, pero hay que controlar bien las cantidades y lo que comemos. En la medida de lo posible evitemos las grasas saturadas, los fritos, los productos demasiado azucarados y tiremos más de frutas, verduras, legumbres, carnes y pescados de calidad. Al final tu cuerpo se acostumbra a estos alimentos bien sanos y te enamorarás de su sabor.

Según (Vitapoint, 2020) nos dice que la importancia de la salud puede ser vista desde diferentes perspectivas, pero por lo general cuando hablamos de salud, debemos comprender que no solo se trata de un cuerpo sano, sino también de la salud mental. Existen varios beneficios de tener una vida saludable, pero el principal de ellos que podríamos nombrar es que nuestro cuerpo se libera de las diversas formas de trastornos y complicaciones y, por tanto, se obtiene una vida más larga, sin sufrir ningún tipo de dolores o malestares. Esto es porque, el cuerpo puede curarse del desgaste normal asociado con el envejecimiento.

En este orden La seguridad alimentaria tiene tres dimensiones: disponibilidad, acceso, y estabilidad. La disponibilidad de alimentos viene determinada por el nivel de los suministros alimentarios, compuestos de la producción de subsistencia y los suministros del mercado procedentes de la producción interna, las existencias alimentarias y las importaciones de alimentos. El acceso a los alimentos es la consecuencia de la capacidad para expresar las necesidades alimentarias (fuera de la producción de subsistencia) como demanda efectiva. La estabilidad se

refiere a las variaciones de la producción, los suministros y/o la demanda de alimentos a lo largo del tiempo y al riesgo de que se produzcan déficit en ellos.

La seguridad alimentaria se define como una situación en que la oferta y la demanda de alimentos son suficientes para atender las necesidades alimentarias de manera continua y estable. Esta definición general de la seguridad alimentaria se aplica, en principio, al hogar individual como a la seguridad alimentaria nacional global.

Es importante ya que ingerir frutas y verduras ayuda a prevenir enfermedades como cáncer, paros respiratorios, entre otras, regularmente se ha demostrado que muchas vidas se podrían salvar si se consumiera las frutas y verduras en cantidades suficientes.

Al respecto difiere (Alvarado- Ortiz, 2015) especialmente en frutas y verduras son los colorantes naturales, como carotenoides, flavonoides, antocianinas, betaláínas, quinonas, xantonas y clorofila, los que les otorgan un especial atractivo. Estos colorantes son estudiados profundamente por Olga Lock Sing de Ugaz, quien señala que hoy existe un mayor interes por ellos, que desplazan en cierta medida a los sintetizados por la industria, dado que algunos tienen, además, cierto valor nutritivo. La función de estos carotenoides y flavonoides son antioxidantes que ayudan a revovar células evitando el estrés oxidativo que es el desgaste celular.

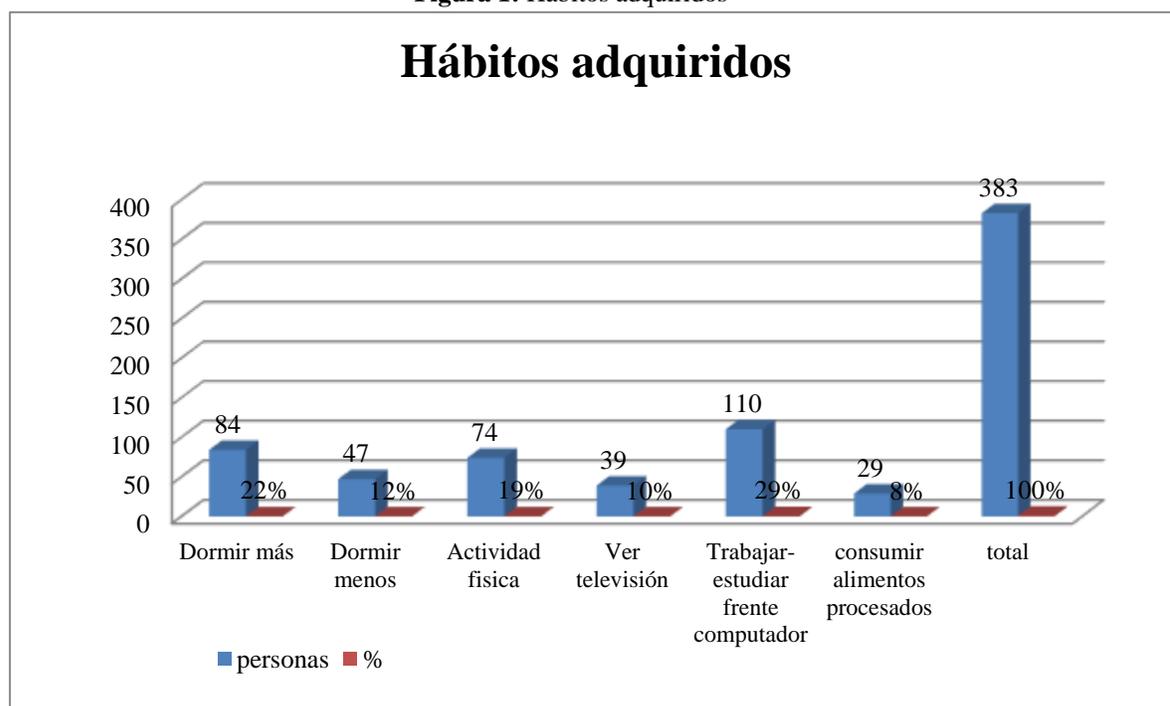
Esto, obliga al personal involucrado en el sector alimentario desde el productor y consumidor aplicar alto estándares de calidad y favoreciendo a la economía de nuestro cantón. (GABAS, 2018) Según (Dìa, 2013) Nos dice que el agua es un elemento de la naturaleza, integrante de los ecosistemas naturales, fundamental para el sostenimiento y la reproducción de la vida en el planeta ya que constituye un factor indispensable para el desarrollo de los procesos biológicos que la hacen posible.

Según (Carrera, 2018) Nos dice que las proteínas son fundamentales en la alimentación porque son las encargadas de la formación de todo tipo de tejidos. Hay que tener presente que aunque se lleve una vida tranquila y sin grandes esfuerzos físicos hay tejidos que se van destruyendo y construyendo continuamente, es decir, se van renovando día a día. Como ejemplos se pueden utilizar la piel, todo tipo de mucosas (incluida la del aparato digestivo), los músculos y las células de la sangre. .

## Materiales y métodos

Se trata de un estudio descriptivo de corte transversal, en el que se aplicó una encuesta sobre los factores que inciden en la modificación de hábitos, actividad física y consumo de frutas y verduras a 192 estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. El tamaño de la muestra (192 individuos) se calculó sobre la base de la prevalencia de hábitos adquiridos durante la pandemia, trabajar frente al computador (29%), dormir más (5%), dormir menos 12 %, actividad física (19%), ver televisión (10%), consumir alimentos procesados ( 8%) (1), con un nivel de significación del 5%. Las características de la muestra se presentan en en siguiente figura.

Figura 1: Hábitos adquiridos



El trabajo excesivo: Forma cuando las personas abusan de un trabajo que no es considerado como ejercitado para equiparar la actividad física, en este caso, también horas excesivas de estudio, de computador, de estar sentado y de actividades cómodas, contribuyen al sedentarismo. Es decir, la escasez de tiempo dejado por el trabajo, limita y/o frena totalmente la posibilidad para que las personas/estudiantes realicen ejercicio físico y deportes. (Flores, 2015).

Respeto hábitos adquiridos el instrumento presentó 6 opciones ,entre las opciones más relevantes serian trabajar frente al computador 29%, seguido dormir más 84 % y un 19 % realizar algún tipo de actividad física.

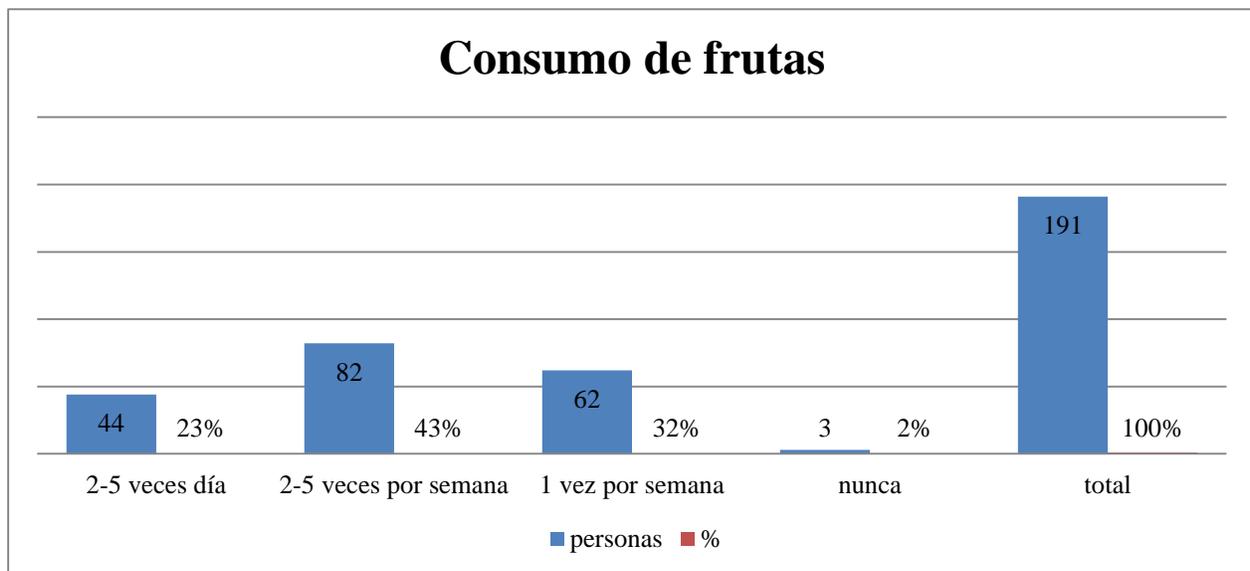
Por lo tanto, los hábitos adquiridos durante la pandemia han aumentado el sedentarismo que van desde dormir más y pasar la mayor parte del tiempo sentada frente a un ordenador o televisor.

La encuesta fue respondida en forma voluntaria y anónima por los estudiantes, a quienes se solicitó que colocaran, sexo y edad .

### Consumo de frutas y verduras

La figura 2 muestra la incidencia del consumo de frutas y verduras en los 192 estudiantes, que contestaron esta pregunta, se puede observar que el 43 % de los encuestados su ingesta es de 2-5 veces por semana, y el 32 % una vez por semana, y solo el 23 % de dos a cinco veces al día, mientras que el 2% nunca.

**Figura 2:** Consumo de frutas



En América Latina y el Caribe, el consumo de frutas y verduras está por debajo de lo recomendado y es por eso que muchas guías alimentarias destacan la necesidad de incrementar su consumo (Pantoja, 2012)

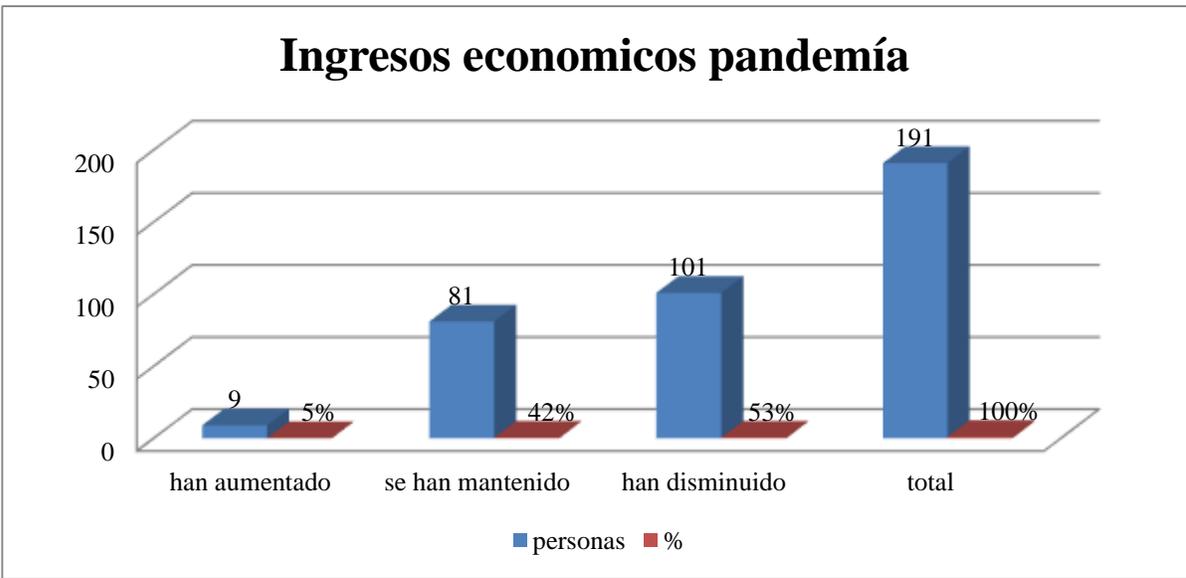


En el caso de 2% que no consumía frutas se relacionan a pocos encuestados a una vida más sedentaria con mayor consumo de alimentos procesados, mientras que el 32% al consumir una vez por semana enlentece su proceso metabólico, con disminución de fibra soluble lo cual enlentece el proceso de absorción y eliminación de los alimentos, el grupo del 43 % 2-5 veces por semana se relaciona a la adquisición por mejorar el tipo de alimentación, y el grupo del 23 % que su frecuencia de consumo es de 2-5 veces día los encuestados mencionan que su consumo es por una ingesta mas equilibrada y balanceada para tener un mejor estado de salud.

**Ingresos económicos pandemia**

La figura 3 muestra las etapas del cambio que han ocasionado la generación de ingresos en los 192 estudiantes universitarios que contestaron esta pregunta. Se observa que los ingresos económicos en la población en estudio han disminuido representando el 53%.

Figura 3: Ingresos economicos pandemia



Habría que esperar que, bajo condiciones de estabilidad en el ingreso, y un patrón de consumo relativamente homogéneo de la sociedad, sin la presencia de un sistema de competencia entre los agentes económicos, se pudiera presentar una confluencia perfecta de relación entre espacios de producción y distribución. De la misma manera, si los núcleos de concentración de consumidores

permanecieran estáticos en su demanda y en sus preferencias, se conformaría un patrón lineal en el abasto de alimentos. (Torres & Y.Y Gasea, 2012, pág. 14)

El 53% de los estudiantes mencionan que los ingresos económicos en sus hogares disminuyeron, el otro grupo que representa el 42% manifiesta sus ingresos se han mantenido lo que les permite seguir adquiriendo los alimentos, el otro grupo que representa el 5 % mencionan que los ingresos aumentaron, es decir al analizar que el mayor grupo disminuyen los ingresos no habrá una demanda suficiente para cubrir las necesidades de cada integrante del hogar.

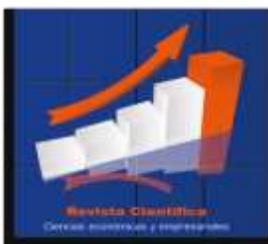
En el estudio realizado por medio de la encuesta para conocer los hábitos de alimenticios adquiridos con mayor frecuencia como parte de su dieta diaria, en el que se plantea la adquisición y consumo de los siguientes alimentos .

**Tabla 1:** Porcentaje de consumo de Macronutrientes

Nutrientes	Tipo de alimento	%
Grasas	Mantequilla	60
	Chifles	35
	Aceite de palma	15
Proteínas	Pollo	55
	Huevo de gallina	30
	Pescado de libra	15
Carbohidratos	Arroz	50
	Plátano	45
	Pan	5

Como se puede apreciar, El tipo de dieta de cada población es el principal determinante de las manifestaciones clínicas de la ECV(6). La ingestión de diferentes cantidades de ácidos grasos y colesterol sigue siendo la referencia de las pautas nutricionales indicadas en la prevención y tratamiento de las dislipemias. Pero, conviene resaltar que existen otros elementos de la dieta (vitaminas, minerales, fitoquímicos...) que son determinantes en esta relación dieta y riesgo cardiovascular (Bellido Guerrero, 2007, pág. 224).

Al respecto la grasa trans, refiere (Bellido Guerrero, 2007)Desde un punto de vista preventivo, la población debe conocer dónde se pueden encontrar este tipo de ácidos grasos tan nocivos, puesto que la legislación de la Unión Europea no obliga a su inclusión en el etiquetado nutricional, más allá de la expresión «aceites o grasas vegetales parcialmente hidrogenadas», a diferencia de lo



que sucede en EE UU, donde se ha regulado la necesidad de incorporarlo en la información al consumidor. Margarinas, galletas, repostería, bollería, productos de panadería, cereales, cremas de untar, precocinados, son algunos de los productos que presentan este tipo de ácidos grasos

## Discusión

Para el desarrollo de la investigación que se presenta fue ineludible la revisión de documentos científicos en el cual se evidencian aportes científicos en el ámbito del tema seleccionado como la importancia de adquisición de hábitos saludable, como los estudios realizados por :

Según (Pérez-Rodrigo, 2020) nos dice que los cambios en el consumo alimentario observados en este estudio quizá sean reflejo de una mayor concienciación del interés de las frutas, verduras, hortalizas, legumbres y pescados, así como limitar la ingesta de productos de alto contenido en grasas, azúcares y sal para una alimentación más saludable en la confianza de que podría contribuir a una mejor disposición para resistir la amenaza de la pandemia. El consumo cotidianamente de estos alimentos proporcionan fibra , la cual ayuda al proceso metabólico, induciendo a mejor movimientos peristálticos para la eliminación de desechos que no fueron utilizados en la digestión alimentaria.

Según (Niño Mora, 2013) Dice que la alimentación es un proceso de selección de alimentos que está condicionado por una serie de factores, entre ellos: sociales, biológicos, económicos y culturales. Por lo tanto en la adquisición de alimentos es muy elemental contar con una economía acorde a las necesidades del número de raciones según los integrantes de la familia y adquirir alimentos nutritivos naturales.

Según (Dávila Romero, 2020) Habla que el consumo de carbohidratos es importante para obtener la energía necesaria que el cuerpo requiere para cumplir con sus funciones. Son la principal fuente de energía (4 calorías por gramo) y constituyen la mayor reserva de energética del cuerpo. Se pueden encontrar en forma de azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra. Por lo tanto el consumo de fibra diariamente es importante para tener un mejor metabolismo y así evitar enfermedades que se relacionan a la mala absorción y eliminación de nutrientes.

La falta de actividad consigue que los músculos y los tendones pierdan tamaño, fuerza y flexibilidad, se aplanen y se fatiguen con mayor facilidad. De ahí que surja la necesidad de

adiestrarlos constantemente, de no ser así, el sistema muscular corre el riesgo de derivar en contracturas y éstas, en males crónicos. (Johnson, 2015)

Según (Miranda, 2020) muchas familias, al no tener recursos económicos para la compra de los alimentos suficientes en tiempos de pandemia, recurre al consumo de alimentos de bajo costo como los embutidos y las frituras, los cuales no representan valor nutricional alguno.

Se concluye que la economía de los hogares es muy importante para adquirir alimentos nutritivos y tener una alimentación equilibrada y balanceada donde se incluyan todos los grupos de la pirámide nutricional recomendada por la OMS tanto macronutrientes y micronutrientes como las frutas y verduras que mejore y mantenga el estado de salud, que el realizar algún tipo de actividad física nos mantendrá activos con un correcto funcionamiento, hormonal metabólico y psíquico por lo que debemos de practicar cotidianamente hábitos saludables que nos den años de vida de calidad.

## Referencias

1. Alvarado- Ortiz, T. (2015). Alimentación y nutrición. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
2. Bellido Guerrero, D. (2007). Manual de nutrición y metabolismo. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
3. Brillat-Savarín, A. (1825). Filosofía del gusto. México: Adventure Works.
4. Carrera, D. D. (2018). La gran importancia de las proteínas en la alimentación. Madrid: Salud.
5. Dávila Romero, A. L. (2020). Hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de odontología y enfermería de la UCSG en el periodo de mayor confinamiento por Covid-19. Colombia: carbohidratos.
6. Día. (2013). Obtenido de <https://www.dia.es/compra-online/el-truco-del-dia/vida-sana/cinco-citas-sobre-alimentacion-saludable>
7. Díaz, M. J. (2013). Importancia del agua. Europa: Agua.
8. FAO, O. Y. (2003). Dieta Nutrición. ola, 23.
9. Flores, M. (2015). El Síndrome del Computador. Obtenido de <http://blog.ciencias-medicas.com/archives/961>



10. GABAS. (2018). Guías Alimentarias Nutricionales. Obtenido de [http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS\\_Guias\\_Alimentarias\\_Ecuador\\_2018.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf)
11. Hidalgo, K. (12 de febrero de 2012). Hábitos alimentarios saludables. Obtenido de <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
12. JA, S. (2010). HABITOS Y Nutrición. sca cielo, 219-223.
13. Johnson, W. (28 de marzo de 2015). Los riesgos para la salud de ser un operador de entrada de datos en una computadora. Obtenido de [http://www.ehowenespanol.com/riesgos-salud-operador-entrada-datos-computadora-info\\_246973/](http://www.ehowenespanol.com/riesgos-salud-operador-entrada-datos-computadora-info_246973/)
14. Ministerio de Sanidad, C. y. (2013). Obtenido de <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
15. Miranda, E. M. (2020). Hábitos alimentarios en tiempos del COVID 19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia . Colombia: (Atlántico). Biociencias, 15(2).
16. Niño Mora, V. A. (2013). Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. . Sogamoso, Boyacá.: Hábitos alimentarios .
17. Olivo. (2012). El sedentarismo un problema de salud pública. Venezuela: Planeta.
18. OMS. (2004). ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.
19. Pantoja, A. (2012). Dela huerta a la mesa. Roma: D - FAO.
20. Pedram, W. (2016). cerebro-ansiedad. Madrid: Aprendamos.
21. Pérez-Rodrigo, C. C.-B. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 . España: v Esp Nutr Comunitaria, 26(2), 28010.
22. S., C. (23 de junio de 2015). La computadora. Obtenido de <https://prezi.com/mwpmz5dtorfy/la-computadora/>
23. Slim, C. (2009 de 2009). Salud Diguita. Colombia: Adventure Woks.
24. Torres, F. T., & Y.Y Gasea. (2012). Abasto de aliemntos en economía abierta. México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.

25. Vitapoint. (11 de Octubre de 2020). Vitapoint. Obtenido de <https://www.vitapointperu.com/2020/10/11/cual-es-la-importancia-de-la-salud/>

## References

1. Alvarado- Ortiz, T. (2015). Food and nutrition. Lima: Peruvian University of Applied Sciences (UPC).
2. Bellido Guerrero, D. (2007). Nutrition and metabolism manual. Madrid: Díaz de Santos Editions.
3. Brillat-Savarín, A. (1825). Philosophy of taste. Mexico: Adventure Works.
4. Carrera, D. D. (2018). The great importance of proteins in the diet. Madrid: Health.
5. Dávila Romero, A. L. (2020). Eating habits of UCSG dentistry and nursing students during the period of greatest confinement due to Covid-19. Colombia: carbohydrates.
6. Day. (2013). Obtained from <https://www.dia.es/compra-online/el-truco-del-dia/vida-sana/cinco-citas-sobre-alimentacion-saludable>
7. Díaz, M. J. (2013). Importance of water. Europe: Water.
8. FAO, O. Y. (2003). Diet Nutrition. hello, 23.
9. Flores, M. (2015). The Computer Syndrome. Obtained from <http://blog.ciencias-medicas.com/archives/961>
10. GABAS. (2018). Nutritional Food Guides. Obtained from [http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS\\_Guias\\_Alimentarias\\_Ecuador\\_2018.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf)
11. Hidalgo, K. (February 12, 2012). Healthy eating habits. Obtained from <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
12. JA, S. (2010). HABITS And Nutrition. sca sky, 219-223.
13. Johnson, W. (March 28, 2015). The health risks of being a computer data entry operator. Obtained from [http://www.ehowenespanol.com/riesgos-salud-operador-entrada-datos-computadora-info\\_246973/](http://www.ehowenespanol.com/riesgos-salud-operador-entrada-datos-computadora-info_246973/)
14. Ministry of Health, C. y. (2013). Obtained from <https://www.msccs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>



15. Miranda, E. M. (2020). Eating habits in times of COVID 19: a study with schoolchildren from the city of Puerto Colombia. Colombia: (Atlantic). Biosciences, 15 (2).
16. Niño Mora, V. A. (2013). Eating habits and lifestyles during confinement due to COVID-19 in the families of the students of the Magdalena Educational Institution. . Sogamoso, Boyacá .: Eating habits.
17. Olive. (2012). Sedentary lifestyle a public health problem. Venezuela: Planet.
18. WHO. (2004). GLOBAL STRATEGY ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH.
19. Pantoja, A. (2012). From the orchard to the table. Rome: D - FAO.
20. Pedram, W. (2016). brain-anxiety. Madrid: Let's learn.
21. Pérez-Rodrigo, C. C.-B. (2020). Changes in eating habits during the period of confinement due to the COVID-19 pandemic. Spain: v Esp Nutr Comunitaria, 26 (2), 28010.
22. S., C. (June 23, 2015). Computer. Retrieved from <https://prezi.com/mwpmz5dtorfy/la-computadora/>
23. Slim, C. (2009 of 2009). Digital Health. Colombia: Adventure Woks.
24. Torres, F. T., & Y. and Gasea. (2012). Food supply in the open economy. Mexico: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
25. Vitapoint. (October 11, 2020). Vitapoint. Obtained from <https://www.vitapointperu.com/2020/10/11/cual-es-la-importancia-de-la-salud/>