



Facultad de Ciencias de la Salud

**CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL RETORNO A  
LAS CLASES PRESENCIALES EN ESCOLARES DE CONCEPCIÓN  
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN EL AÑO 2022**

**POR: CLAUDIA PAZ ALLEN FUENTEALBA, CATALINA BELÉN CONCHA  
TORRES, DIEGO ANDRÉS HERNÁNDEZ OPAZO.**

Tesis presentada a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del  
Desarrollo para optar al grado académico de Licenciado en Nutrición y  
Dietética.

**PROFESOR GUÍA:**  
Jeannette Alejandra Pereira Yáñez  
Diamela Carías Picón

Diciembre, 2022  
CONCEPCIÓN

© Se autoriza la reproducción de esta obra en modalidad de acceso abierto para fines académicos o de investigación, siempre que se incluya la referencia bibliográfica.

© Se autoriza la reproducción de fragmentos de esta obra para fines académicos o de investigación, siempre que se incluya la referencia bibliográfica.

*Dedicado al personal de salud, en especial los profesionales nutricionistas que día a día se esfuerzan por mejorar la salud de la población a través de la nutrición.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi familia por apoyarme en cada uno de mis pasos en este proceso importante en mi vida, además de agradecer a mis amigos con los que formé lazos en esta etapa de mi vida y del granito de arena que me entregaron cada uno de ellos.

Catalina Belén Concha Torres

Agradezco a mi familia, en especial a mi mamá, por ser mi apoyo fundamental e incondicional en todo momento, confiar en mí y darme todas las herramientas necesarias para mi formación como futura profesional. A Claudio y a mis amigos más cercanos por estar y formar parte de este proceso.

Claudia Paz Allen Fuentealba

Agradezco a mi familia y amigos por acompañarme en este camino, en especial a mis abuelos y a mi mamá por apoyarme día a día y siempre brindarme un consejo, un abrazo, un mensaje de amor.

Diego Andrés Hernández Opazo.

También como grupo queremos agradecer a nuestras profesoras guías, Diamela Carías y Alejandra Pereira por guiarnos en cada momento, por motivarnos a aprender y superarnos como profesionales.

## TABLA DE CONTENIDOS

LISTA DE ABREVIATURAS	6
RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	1
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	4
MARCO DE REFERENCIA	5
COVID-19	5
Hábitos alimentarios	7
Hábitos alimentarios en escolares	8
HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	12
OBJETIVOS	13
MATERIALES Y MÉTODOS	14
RESULTADOS	18
Tabla 1. Características generales de los estudiantes	18
Tabla 2. Frecuencia de consumo de alimentos en la semana	20
Tabla 3. Comparación de frecuencia de consumo por grupo de alimento en relación al confinamiento y las clases presenciales	20
Tabla 4. Comparación de frecuencia de consumo de cereales, frutas y verduras en relación al confinamiento y las clases presenciales por sexo	21
Tabla 5. Comparación de frecuencia de consumo de lácteos, legumbres y pescados en relación al confinamiento y las clases presenciales por sexo	22
Tabla 6. Comparación de frecuencia de consumo de comida chatarra y bebidas gaseosas en relación al confinamiento y las clases presenciales por sexo	22
DISCUSIÓN	23
CONCLUSIONES	<b>¡Error! Marcador no definido.28</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

OMS: Organización Mundial de la Salud

MINSAL: Ministerio de Salud Pública

NNA: Niños, Niñas y Adolescentes.

GABA: Guías alimentarias basadas en alimentos

ECNT: Enfermedades crónicas no transmisibles

JUNAEB: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas

## RESUMEN

**Introducción:** El 3 de marzo del 2020 se reportó el primer caso de COVID-19 en Chile, esto generó que el gobierno realizará medidas para evitar la transmisión del virus, entre ellas, iniciar las actividades académicas de forma virtual, generando cambios desfavorables en los hábitos alimentarios de los niños, niñas y adolescentes (NNA). A medida que la situación iba mejorando, el gobierno fue modificando las medidas dictadas y dando más libertades a la población, retomando la presencialidad total de las clases en los establecimientos educacionales. **Objetivos:** Determinar los hábitos alimentarios en escolares de sexto y séptimo básico de la Ciudad de Concepción durante el retorno a clases presenciales en el año 2022. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, transversal en un total de 98 niños de sexto y séptimo básico de la ciudad de Concepción, en donde se aplicó una encuesta online para identificar los hábitos alimentarios que poseen actualmente con el regreso a las clases presenciales y comparar con los hábitos durante el confinamiento, la cual fue previamente validada mediante un juicio de expertos con un K de competencia de 0,94. Los datos fueron analizados mediante estadísticas descriptivas a través del programa SPSS v.25. **Resultados:** Se observó que el 50% de la población encuestada consume todos los días alguna verdura y que solo el 14,3% consume todos los días una fruta, también se destacó que el 74,5% consume al menos 1 a 2 veces legumbres a la semana. Además, se identificó que el 24,5% disminuyó el consumo de comida chatarra y el 26,5% disminuyó el consumo de bebidas gaseosas con el retorno a clases presenciales. **Conclusión:** El estudio evidenció que los hábitos alimentarios durante el regreso de las clases presenciales se mantuvieron en los distintos grupos de alimentos, destacando como principales a los lácteos y los cereales, además de la comida chatarra, evidenciando que los hábitos que se modificaron durante el confinamiento se mantuvieron en este regreso a clases presenciales.

**Palabras clave:** COVID19, hábitos alimentarios, clases presenciales, sexto básico, séptimo básico.

## **INTRODUCCIÓN**

El avance de la pandemia alrededor de todo el mundo sorprendió a Chile el 3 de marzo del 2020, cuando se presentó el primer caso positivo de COVID-19 (1). La situación epidemiológica del COVID-19, tuvo como una de las principales consecuencias cambiar las actividades diarias de las personas. Los gobiernos de cada país debieron tomar distintas medidas y estrategias para frenar el contacto entre las personas, como alternativa para disminuir la probabilidad de contagio (2).

Una de estas medidas fue iniciar las actividades académicas de los establecimientos educacionales, pero esta vez, de manera virtual (2). Situación compleja debido a que esto terminó generando grandes modificaciones en el estilo de vida de la población mundial, ya que implicó cambios importantes en la actividad física, alimentación, horas de sueño, etc. (3).

Es un hecho que en el tiempo que se lleva viviendo la pandemia por SARS-CoV 2 se han estudiado las modificaciones del estado nutricional y se ha visto un cambio significativo en los hábitos alimentarios y de la actividad física de la población en general, especialmente en niños, niñas y adolescentes (NNA) (4).

Diversos estudios han encontrado resultados desfavorables en relación con los hábitos alimentarios de NNA durante el confinamiento en los hogares, de ese modo se aumentaron las preparaciones caseras de productos de pastelería, frituras, alimentos ricos en grasas saturadas y alimentos con un alto contenido de sodio (5). Otros estudios mencionan que en hogares con menores de 18 años aumentó significativamente el consumo de mantequilla, azúcar y jugos azucarados y disminuyó el consumo de legumbres, mariscos, frutas y verduras (6).

De acuerdo con lo anterior, ha sido importante determinar los cambios en el estado nutricional de los escolares durante la pandemia. Según los resultados del Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) 2020, derivados de la evaluación de más de ocho mil establecimientos educacionales, la prevalencia de sobrepeso fue 28,7%, mientras la obesidad y obesidad severa fue de 25,7% y 7,6%, respectivamente.

Con el paso del tiempo, las estrictas medidas dictadas por el gobierno al inicio de la pandemia se han ido modificando, permitiendo nuevas libertades para la población chilena. Dentro de estas medidas es importante considerar el retorno progresivo a las aulas de clases, junto con el aumento de los aforos permitidos y la disminución de ciertos protocolos. Esto generó por consecuencia que el Ministerio de Educación tome la decisión de retornar en su totalidad a las clases presenciales (7).

Actualmente el 100% de los establecimientos escolares y universitarios se encuentran en modalidad presencial en su totalidad, hecho que se suma con el reinicio de las actividades extraprogramáticas en los colegios, las cuales constan de clases de fútbol, basquetbol, baile entre otras (8).

Es por esto por lo que surge la necesidad de analizar la modificación de los hábitos alimentarios en los escolares chilenos en el contexto actual en el cual nos encontramos hoy en día, considerando que, si bien la pandemia por COVID19 no ha acabado, se han ido retomando las actividades académicas poco a poco, hasta llegar a la presencialidad completa.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo afecta el retorno a las clases presenciales en los hábitos alimentarios de los estudiantes de sexto y séptimo básico en la ciudad de Concepción en el año 2022?

## **MARCO DE REFERENCIA**

### **COVID-19**

En diciembre del año 2019 la Comisión municipal de Salud de Wuhan, China da aviso de un nuevo caso de neumonía de origen desconocido sin víctimas fatales hasta el momento, situación que se le es notificada a la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde se comienza a investigar rápidamente sus causas. Luego de un periodo de investigación, el 9 de enero del año 2020 la OMS informa que el agente causante de este brote es un nuevo tipo de coronavirus, donde posteriormente se emite un comunicado a los países sobre las gestiones a tomar con la determinada enfermedad, entre ellas se incluye la prevención, las pruebas de laboratorios, manejo clínico entre otras. Durante este periodo también se hace conocida la primera víctima fatal a causa de este nuevo brote, además del primer caso fuera de China correspondiente a Tailandia (9).

Gracias a estos datos la OMS hace un comunicado a la población en donde se confirma que el virus puede ser transmitido entre humanos. El 30 de enero del año 2020 se emite un comunicado que la situación de coronavirus constituye una emergencia de salud pública importante (ESPII) para luego el 11 de marzo del 2020 considerarla una pandemia (9).

Cuando se habla de una pandemia se deben cumplir dos criterios; en primer lugar, que la enfermedad afecte a más de un continente, y en segundo, que los casos reportados sean por transmisión entre la comunidad y no por importación (10).

En Chile durante el mes de enero y febrero se realizaron diversos protocolos y se tomaron medidas para los viajeros que ingresaban al país, así como declarar alerta sanitaria en todo el territorio nacional para prepararse para posibles brotes. Fue así como el 3 de marzo del 2020 se notifica el primer caso positivo de COVID19 en Chile, hecho que provocó una rápida reacción del Ministerio de Salud (MINSAL), donde se generó una mesa de trabajo para afrontar la situación (11).

Durante el mes de marzo de 2020, se comenzaron a implementar cuarentenas a lo largo del territorio nacional, siendo la primera comuna Caleta Tortel en la región de Aysén, durante este mes también se registró el primer fallecido en Chile y la obligación del uso de mascarilla para circular por la vía pública. Con el paso de los meses la pandemia comenzó a ser una realidad y rutina para la población chilena, se restringió la libre circulación de los ciudadanos y se limitó la apertura de los comercios a solo locales de primera necesidad, además del toque de queda el cual regía durante las noches (11).

El 24 de diciembre se recibe la primera carga de vacunas, las cuales fueron destinadas inicialmente al personal de salud y adultos mayores. Con la campaña de vacunación vigente comenzaron a disminuir las limitaciones en el país, siendo posible un permiso de vacaciones y la disminución de cuarentenas en las diferentes comunas. Así fue fluctuando la situación sanitaria, donde gracias a los procesos de vacunación, la disminución de los casos positivos y la disminución de pacientes que requirieron ventilación mecánica, se comenzó a gestionar un retorno a la normalidad, dando por finalizado el teletrabajo y a fines del año 2021 retomando las clases presenciales en colegios y universidades, y con esto, el retorno a clases en su totalidad en el año 2022 para todas las instituciones, tanto de básica, media y educación superior (11).

### **Hábitos alimentarios**

Se definen como comportamientos conscientes, repetitivos y colectivos, los cuales conducen a las personas a seleccionar o consumir un determinado tipo de alimento o dieta, según sus preferencias, influencias sociales, culturales o religiosas (12).

El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios proviene de la familia, que tiene gran influencia en el desarrollo de estos mismos, siendo así la infancia el momento óptimo para adquirirlos (12).

También existen otros factores que determinan los hábitos alimentarios. Dentro de ellos, se destacan los factores fisiológicos ya sea, edad, sexo, herencia genética, estado de salud, etc.; factores ambientales como, disponibilidad de alimentos, y por último, factores socioculturales de tendencias gastronómicas, creencias religiosas, estatus social y estilos de vida (12).

### **Hábitos alimentarios en escolares**

Los hábitos alimentarios como se mencionó anteriormente dependen de diversos factores, sin embargo, las recomendaciones que dan los especialistas y las cuales se promueven en los colegios, son basadas en la Guía de alimentación de niños(as) menores de 2 años hasta la adolescencia, las cuales también se basan en las guías alimentarias para la población chilena (13).

En ellas se detalla precisamente la frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos por edad. En el caso de escolares corresponden al grupo de mayores de dos años hasta la adolescencia. En estas guías se detalla el consumo de los distintos grupos de alimentos como: lácteos, pescados, legumbres, carnes y huevo, verduras, frutas, cereales y papas, pan, galletas de agua o soda y por último el consumo de agua (13).

Estos grupos de alimentos están acompañados de la frecuencia en que se deberían consumir a la semana, por ejemplo, en el consumo de lácteos estos se deben consumir diariamente, el grupo de pescados 2 veces a la semana, legumbres 2 veces a la semana, carnes y huevo 3 veces a la semana, verduras y frutas diariamente, cereales y papas además del grupo de pan, galletas de agua o soda también son de consumo diario (13).

Sin embargo, la adherencia a estas recomendaciones son bajas ya que, en la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (2014) se encontró que en los niños y niñas entre las edades de 6 a 13 años, solo un 41,6% cumple con el consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras al día habitualmente, un 37,8% cumple con el consumo de 3 lácteos al día, el 28,3% cumple con el consumo de legumbres 2 veces a la semana, y solo un 16,3% consume pescados 2 veces a la semana, mientras que paralelo a esto se señala que un 97,6% consume alimentos con alto contenido de grasas saturadas y un 99,6% consume alimentos del grupo de azúcares y otros (14).

Estas guías son un pilar fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables y actividad física, con la finalidad de que los individuos logren un equilibrio energético y un estado nutricional normal o saludable (15). Si bien estas guías son útiles para orientar y educar a los NNA en relación con su alimentación, no se está logrando que la población chilena las siga de manera adecuada, y es

que en relación con los escolares y el mapa nutricional de Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), el 54% de los alumnos encuestados resultaron presentar malnutrición por exceso (considerando obesidad y sobrepeso) durante el año 2020 (7).

### **Hábitos alimentarios de escolares durante la pandemia de COVID-19.**

Como principal consecuencia del confinamiento por COVID-19, fue el cambio generado en los hábitos alimentarios de los niños, debido a las variaciones que se produjeron de las actividades y rutinas usuales. El confinamiento prolongado en escolares significó un aumento en el consumo de comida casera, frutas, verduras y legumbres. Sin embargo, el aumento del consumo de alimentos con bajo aporte nutricional y alto contenido calórico como papas fritas, carnes rojas y bebidas azucaradas, también fue significativo, influyendo negativamente en el estado nutricional de los niños. Diversos estudios hablan sobre los grandes cambios en los comportamientos alimentarios de la población, consumiendo alimentos no saludables, comiendo de forma descontrolada, picando entre horas y con un mayor número de comidas principales (3).

Los cambios negativos en la dieta pueden ser atribuibles a cuadros ansiosos generados por la pandemia o comer por aburrimiento, hechos impulsados principalmente por el estado de ánimo (3).

En un estudio realizado en niños escolares entre 6 y 11 años se obtuvieron resultados sobre cambios en los hábitos alimentarios durante el confinamiento como, por ejemplo, el consumo de pan y golosinas aumentó en un 50% de la población, al igual que el consumo de frituras aumentando en un 43,3% en la población, además el estudio entrega resultados de la percepción de la frecuencia de alimentación, éste evidenció el aumento del consumo de alimentos en horarios irregulares. También se observó que el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales como frutas, verduras y legumbres disminuyó considerablemente, en el caso del consumo de carnes, huevos y lácteos su consumo se mantuvo y aumentó en el 24% de la población estudiada (16).

Dichos estudios plantean una interesante interrogante respecto a la influencia de la rutina escolar en los hábitos alimentarios de los niños, niñas y adolescentes, demostrando que la frecuencia y la calidad de la alimentación se vieron afectadas durante el confinamiento. Es importante considerar esta relación en el momento en que los niños retoman sus actividades presenciales ya que estas podrían afectar positivamente en los hábitos alimentarios de estos.

## **HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

El retorno a clases presenciales puede influir positivamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes de sexto y séptimo básico en la ciudad de Concepción en el año 2022.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Determinar los hábitos alimentarios en escolares de sexto y séptimo básico de la ciudad de Concepción durante el retorno a clases presenciales en el año 2022.

### **Objetivos específicos**

- Conocer el consumo de frutas y verduras durante el retorno a clases presenciales en escolares de sexto y séptimo básico de la ciudad de Concepción en el año 2022.
- Identificar la frecuencia de consumo de bebidas y jugos azucarados durante el retorno a clases presenciales en escolares de sexto y séptimo básico de la ciudad de Concepción en el año 2022.
- Identificar la frecuencia y la calidad de la alimentación en el retorno a la presencialidad de los estudiantes de sexto y séptimo básico de la ciudad de Concepción en el año 2022.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Diseño de estudio**

El presente estudio es de tipo cuantitativo, el cual recoge, procesa y analiza datos cuantificables sobre variables previamente determinadas, generalizando los resultados a través de una muestra de la población estudiada (17). Así mismo es de corte transversal, lo que permite determinar diferentes variables y obtener resultados en un periodo de tiempo determinado y con solo una medición (18). Por otra parte, el presente estudio es de tipo observacional, con ello se busca el registro de una población en un tiempo determinado sin intervenir en sus hábitos o realidades (19). También es un estudio descriptivo, en donde el investigador se limita a medir y describir la presencia o ausencia, características o distribución de la población observada en un momento en específico (20).

### **Población de estudio**

La población de estudio estuvo conformada por niños y niñas cursando actualmente sexto y séptimo básico de manera presencial en la ciudad de Concepción

Con respecto a los criterios de selección, se incluyeron niños y niñas que actualmente estaban cursando sexto y séptimo básico en la ciudad de Concepción. Se excluyeron aquellos escolares que presentaban alguna patología de base que pudiera modificar su dieta habitual, alguna alergia alimentaria o que

tenían preferencias alimentarias que limitaran el consumo de algún tipo de alimento, como alumnos vegetarianos estrictos.

### **Muestra y Muestreo**

La muestra estuvo conformada por niños y niñas, que cursan para el momento del estudio, sexto, séptimo básico en la ciudad de Concepción, pertenecientes a los colegios: Colegio Alemán y Almondale de Lomas de San Sebastián, y cuyos apoderados accedieron voluntariamente a participar en la investigación, y firmaron un consentimiento informado. El tipo de muestreo correspondió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, esto quiere decir que los participantes del estudio se seleccionaron de manera que estos pertenecían a la población de interés según la factibilidad del alcance lo que facilita las actividades operacionales y disminuye los costos (21).

### **Variables del estudio**

Las variables principales del presente estudio fueron: hábitos alimentarios y modalidad de las clases y actividades de escolares. La operacionalización de la variables se muestra en el anexo 1. Los hábitos alimentarios se definen como comportamientos consistentes, repetitivos y colectivos, los cuales conducen a las personas a seleccionar o consumir un determinado tipo de alimento o dieta, según sus preferencias, influencias sociales, culturales o religiosas (13). La modalidad de las clases hace referencia al cambio de un formato online a uno

presencial a partir de marzo 2022. Para ese momento en Chile, los escolares retomaron sus actividades y clases de manera presencial, obligatoria y sin aforo. Como variables secundarias se consideraron: el año de educación básica que estaba cursando el alumno, el género, la edad, y la persona encargada de su alimentación.

### **Recolección de datos**

Para recolectar los datos se aplicó una encuesta de manera online a estudiantes de sexto y séptimo básico pertenecientes a la ciudad de Concepción, la cual considera preguntas relacionadas a los hábitos alimentarios actuales de los estudiantes (anexo 2). Dicha encuesta fue previamente validada en su contenido a través de un juicio de expertos (anexo 3) con un K promedio de 0,94 siendo este un nivel de competencia alto.

### **Aspectos éticos**

La presente investigación fue realizada en base a los aspectos éticos de la Declaración de Helsinki, la cual es una guía para realizar investigaciones en seres humanos, promoviendo el respeto, protección a su salud y sus derechos individuales. Dentro de los principios básicos de la Declaración de Helsinki declara que el médico o investigador debe proteger la vida, salud, la privacidad y la dignidad de los seres humanos (22).

La investigación realizada no tuvo ninguna intervención con los participantes por lo que no se presencié ningún riesgo en ellos. Según el criterio de respeto por los sujetos inscritos, se aseguró que los participantes tuvieran el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento y sin necesidad de terminar la respectiva encuesta, todo esto garantizando la confidencialidad de los datos respondidos, evitando todo tipo de imposición.

### **Análisis de datos**

Una vez obtenidos los datos, estos fueron codificados y posteriormente se analizaron a través del programa SPSS v.25. Las variables cualitativas fueron resumidas en tablas y expresadas en frecuencia y porcentajes; mientras que las variables cuantitativas se trabajaron con estadígrafos de posición (mínimo y máximo), los estadígrafos de tendencia central (media y mediana) y estadígrafos de variabilidad (desviación estándar).

## RESULTADOS

### Características generales de la población de estudio

La población de estudio comprendió un total de 98 estudiantes con un rango de edad entre los 11 y 14 años, los cuales se encontraban cursando sexto y séptimo básico, donde la muestra se concentró mayoritariamente en estudiantes entre los 11 y 12 años representando un 78,6%, teniendo mayor cantidad de estudiantes de sexto básico y predominando el sexo femenino en un 53,1% (Tabla 1).

**Tabla 1.** Características generales de los estudiantes

		(n 98)
<b>Sexo</b>		
	Hombre	46 (46,9%)
	Mujer	52 (53,1%)
<b>Curso</b>		
	Sexto	64 (65,3%)
	Séptimo	34 (34,7%)
<b>Edad</b>		
	11	28 (28,6%)
	12	49 (50%)
	13	20 (20,4%)
	14	1 (1%)

Las variables cualitativas están expresadas en frecuencias y porcentajes.

### Frecuencia de consumo de alimentos durante las clases presenciales

En la tabla 2 se presenta la frecuencia de consumo de alimentos en la actualidad, en él podemos ver que la frecuencia del consumo diario de verduras predomina con un 51%, por sobre otras frecuencias. En cuanto al consumo de pescado podemos observar que un 84,7% de los escolares consumen al menos 1 a 2

veces por semana este grupo de alimentos. Dentro del consumo semanal de frutas, sólo un 14,3% de las personas encuestadas consumen este grupo de alimentos todos los días.

Otro grupo de alimentos que destacó por su consumo semanal fueron las verduras, dando un resultado de 51% de consumo todos los días de la semana y solo un 11,2% destina su consumo solo 1 o 2 días a la semana.

También se aprecia que un 44,9% de los encuestados consume lácteos todos los días y un 29,6% los consume de 3 a 6 veces por semana. En el caso de las legumbres se puede observar, que la mayoría de los estudiantes las consume de 1 a 2 veces por semana, representando un 74,5% de la muestra. En el caso de las bebidas gaseosas y jugos azucarados se demostró que el 51% de la población consume de 1 a 2 veces a la semana (Tabla 2).

**Tabla 2.** Frecuencia de consumo de alimentos en la semana

	<b>1 a 2 veces</b>	<b>3 a 6 veces</b>	<b>Todos los días</b>
<b>Cereales</b>	42 (42,9%)	42 (42,9%)	14 (14,3%)
<b>Frutas</b>	36 (36,7%)	34 (34,7%)	28 (28,6%)
<b>Verduras</b>	11 (11,2%)	37 (37,8%)	50 (51%)
<b>Lácteos</b>	25 (25,5%)	29 (29,6%)	44 (44,9%)
<b>Legumbres</b>	73 (74,5%)	19 (19,4%)	6 (6,1%)
<b>Pescado y mariscos</b>	83 (84,7%)	13 (13,3%)	2 (2,0%)
<b>Comida chatarra</b>	77 (78,6%)	17 (17,3%)	4 (4,1%)
<b>Bebidas gaseosas y jugos</b>	50 (51,0%)	34 (34,7%)	14 (14,3%)

Los resultados están expresados en frecuencias y porcentajes.

### **Comparación de la frecuencia de consumo en relación con el confinamiento y las clases presenciales**

En la tabla 3 se puede observar que, en todos los grupos de alimentos, el mayor porcentaje de los estudiantes demostró mantener el consumo habitual de los alimentos sin influir el confinamiento o las clases presenciales en ellos.

Dentro de ellos se puede destacar el aumento del consumo de frutas y verduras, donde el 31,6% de los encuestados aumentaron su consumo de frutas durante las clases presenciales, así como las verduras, aumentando en un 38,8%. Otro parámetro notable es que un 21,4% de los escolares disminuyó su consumo de pescado y mariscos. También hubo una disminución considerable del consumo de comida chatarra en un 24,5% de los estudiantes. Vale la pena mencionar, que el 26,5% de los encuestados mencionaron disminuir su consumo de bebidas gaseosas (Tabla 3).

### **Frecuencia de consumo de alimentos por sexo**

Considerando la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos por sexo podemos identificar que las mujeres aumentaron su consumo de frutas en un 34,6% en comparación con los hombres (28,3%), además las mujeres también mencionaron aumentar su consumo de verduras en la vuelta a clases en un 40,4%, porcentaje muy similar al obtenido en los hombres (37%) (Tabla 4).

Dentro del consumo de lácteos, podemos identificar que el porcentaje de hombres y mujeres que aumentó el consumo de lácteos, fue muy parecido (15,4% vs 17,4%) (Tabla 5).

En el caso del consumo de pescados y mariscos se puede apreciar que ambos sexos mantuvieron su consumo de pescados, sin embargo, el sexo femenino mantuvo en mayor proporción el consumo de este (68,7% vs 58,7%). (Tabla 5).

Dentro del consumo de bebidas gaseosas y jugos azucarados se logra identificar que un mayor porcentaje de las mujeres mantuvo el consumo de estos en comparación a los hombres (Tabla 6).

Respecto al consumo de comida chatarra, un porcentaje mayor de hombres, aumentó su consumo en relación a las mujeres (30,4% vs 23,1%) (Tabla 6).

**Tabla 3.** Comparación de frecuencia de consumo por grupo de alimento en relación con el confinamiento y las clases presenciales

	<b>Aumentó</b>	<b>Mantuvo</b>	<b>Disminuyó</b>
<b>Cereales</b>	10 (10,2%)	71 (72,4%)	17 (17,3%)
<b>Frutas</b>	31 (31,6%)	55 (56,1%)	12 (12,2%)
<b>Verduras</b>	38 (38,8%)	51 (52,0%)	9 (9,2%)
<b>Lácteos</b>	16 (16,3%)	68 (69,4%)	14 (14,3%)
<b>Legumbres</b>	22 (22,4%)	65 (66,3%)	11 (11,2%)
<b>Pescado y mariscos</b>	15 (15,3%)	62 (63,3%)	21 (21,4%)
<b>Comida chatarra</b>	19 (19,4%)	55 (56,1%)	24 (24,5%)
<b>Bebidas y jugos</b>	23 (23,5%)	49 (50%)	26 (26,5%)

Los resultados están expresados en frecuencias y porcentajes

**Tabla 4.** Comparación de frecuencia de consumo de cereales, frutas y verduras con relación al confinamiento y las clases presenciales por sexo

	<b>Disminuyó</b>	<b>Mantuvo</b>	<b>Aumentó</b>
<b>Cereales</b>			
Hombre	8 (17,7%)	34 (73,9%)	4 (8,7%)
Mujer	9 (17,3%)	37 (71,2%)	6 (11,5%)
<b>Frutas</b>			
Hombre	4 (8,7%)	29 (63,0%)	13 (28,3%)
Mujer	8 (15,4%)	26 (50%)	18 (34,6%)
<b>Verduras</b>			
Hombre	3 (6,5%)	26 (56,5%)	17 (37%)
Mujer	6 (11,5%)	25 (48,1%)	21 (40,4%)

Los resultados están expresados en frecuencias y porcentajes

**Tabla 5.** Comparación de frecuencia de consumo de lácteos, legumbres y pescados en relación con el confinamiento y las clases presenciales por sexo

	<b>Disminuyó</b>	<b>Mantuvo</b>	<b>Aumentó</b>
<b>Lácteos</b>			
Hombre	4 (8,7%)	34 (73,9%)	8 (17,4%)
Mujer	10 (19,2%)	34 (65,4%)	8 (15,4%)
<b>Legumbres</b>			
Hombre	3 (6,5%)	30 (65,2%)	13 (28,3%)
Mujer	8 (15,4%)	35 (67,3%)	9 (17,3%)
<b>Pescados y mariscos</b>			
Hombre	8 (17,4%)	27 (58,7%)	11 (23,9%)
Mujer	7 (13,5%)	35 (67,3%)	10 (19,2%)

Los resultados están expresados en frecuencias y porcentajes

**Tabla 6.** Comparación de frecuencia de consumo de comida chatarra y bebidas gaseosas en relación con el confinamiento y las clases presenciales por sexo

	<b>Disminuyó</b>	<b>Mantuvo</b>	<b>Aumentó</b>
<b>Comida chatarra</b>			
Hombre	9 (19,6%)	32 (61,5%)	14 (30,4%)
Mujer	10 (19,2%)	55 (56,1%)	10 (19,2%)
<b>Bebidas gaseosas</b>			
Hombres	12 (26,1%)	20 (43,5%)	14 (30,4%)
Mujer	11 (21,2%)	29 (55,8%)	12 (23,1%)

Los resultados están expresados en frecuencias y porcentajes

### **Frecuencia de consumo de agua diaria**

Con respecto al consumo de agua diaria en los escolares, se puede observar que la principal tendencia de esta fluctúa entre los 3 a 8 vasos diarios, siendo esta un 75,5% de la muestra en comparación con quienes no consumen agua (75,5% vs 6,1%).

También se puede observar que las mujeres que no consumen agua se encuentran en mayor porcentaje que los hombres (4,3% vs 7,7%).

**Tabla 7. Frecuencia de consumo de agua diaria durante las clases presenciales**

	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
<b>1 a 2 vasos</b>	3 (6,5%)	7 (13,5%)	10 (10,2%)
<b>3 a 5 vasos</b>	15 (32,6%)	14 (26,9%)	29 (29,6%)
<b>6 a 8 vasos</b>	22 (47,8%)	23 (44,2%)	45 (45,9%)
<b>Más de 8 vasos</b>	4 (8,7%)	4 (7,7%)	8 (8,2%)
<b>No tomo agua</b>	2 (4,3%)	4 (7,7%)	6 (6,1%)

## **DISCUSIÓN**

En el presente estudio se buscó evaluar los cambios de los hábitos alimentarios en escolares comparando la frecuencia de consumo durante la pandemia, con el consumo actual después del regreso a clases presenciales, donde la mayoría de la población encuestada mencionó mantener sus hábitos alimentarios, sin embargo, se logró pesquisar variaciones importantes en ciertos grupos de alimentos.

Estudios realizados durante la pandemia, hacen referencia a los cambios en los hábitos alimentarios en la población mundial, donde se aumentó considerablemente el consumo de dulces, bebidas gaseosas y frituras (4).

Respecto al consumo de bebidas y jugos azucarados, los resultados demuestran que un 50% de los encuestados reportan haber mantenido su consumo en comparación al confinamiento por COVID-19. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en un estudio realizado en Chile el 2021, sobre hábitos alimentarios durante la pandemia COVID-19 en hogares chilenos, en el cual menciona que en el 51,8% de los hogares con niños menores de 18 años, aumentó el consumo de estos productos (6). Teniendo en cuenta estas cifras, es importante mencionar que un elevado consumo de bebidas y jugos azucarados se considera un factor de riesgo importante en el desarrollo de la obesidad, especialmente en esta etapa del ciclo vital. Es por esto por lo que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos

(GABA) menciona que al menos se debe consumir entre 6-8 vasos de agua al día en lugar de este tipo de bebidas (23).

Otros estudios mencionan que el consumo de frutas y verduras durante el confinamiento no se vio afectado, por lo que los escolares mantuvieron su consumo durante la pandemia y este se mantuvo durante el reingreso a clases presenciales en el año 2022 (16).

Por otra parte, en estudios relacionados con el consumo de pescado durante la pandemia en Chile, se identificó que solo un 6% de la población infantil a nivel nacional consumía 2 veces a la semana pescados. Por el contrario, el presente estudio menciona que el 84,7% de los estudiantes consumía al menos 1 vez a la semana pescados, sin embargo, esto no puede atribuirse a la realidad nacional considerando las limitaciones del estudio y la muestra obtenida en este (24).

Una de las posibles razones en los cambios de los hábitos alimentarios de los escolares puede deberse al reingreso a una rutina establecida, en donde la mayoría de los establecimientos educacionales les solicitan a los cuidadores mandar colaciones específicas o estas son entregadas por el mismo establecimiento; además, se debe considerar que la mayor libertad que tiene la población en general, donde pueden invertir más tiempo en la compra de

diferentes alimentos, mejorando su calidad y preocupación por la alimentación de los escolares.

Los resultados del estudio apuntan a que la calidad y variedad de la dieta no se vio afectada en el reingreso a las clases presenciales; sin embargo, se encontró una leve mejoría en el consumo de ciertos grupos de alimentos, como es el caso del aumento en la ingesta de frutas y verduras, y por el contrario, la disminución en el consumo de comida chatarra.

Teniendo en cuenta la encuesta de frecuencia de consumo realizada y comparándola con las guías alimentarias para los adolescentes en Chile, se puede observar que la mayoría cumple con las recomendaciones, incluyendo pescados al menos 1 vez a la semana, legumbres de una a dos veces por semana y consumo de lácteos, frutas y verduras durante todos los días de la semana.

Las guías alimentarias para la población chilena mencionan que mantener una alimentación saludable y balanceada en esta etapa del ciclo vital puede traer muchos beneficios, dentro de ellos mantener un nivel óptimo de vitaminas y minerales, además de favorecer el crecimiento y desarrollo del escolar y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en el futuro (25). Por lo tanto, comparando los resultados obtenidos en el presente estudio, podemos observar

una tendencia marcada a mantener hábitos alimentarios saludables y una disminución leve de alimentos no nutritivos como comida chatarra, sin embargo, se sigue manteniendo una tendencia al consumo de jugos azucarados y bebidas gaseosas (25).

### **Limitaciones del estudio**

En el caso de este estudio, presenta algunas limitaciones como el pequeño tamaño de la muestra, que no permite garantizar su representatividad de la población estudiada. Por otra parte, los participantes mostraban edades similares, ya que todos pertenecían a sexto y séptimo básico, por lo que no es posible generalizar los resultados en todos los escolares de Concepción.

Adicionalmente, hay que considerar que la encuesta fue enviada a los apoderados de manera online, por lo que puede haber un sesgo de información. La selección de la muestra se realizó a través de un muestreo no probabilístico, por conveniencia, lo que representa un sesgo en la elección de los participantes del estudio, lo que también limita la posibilidad de extrapolar los resultados a la población. Para estudios próximos se sugiere aplicar la encuesta de manera presencial, además de considerar una muestra significativamente mayor para obtener así, datos más representativos de la población estudiada.

## **CONCLUSIONES**

En el presente estudio se evidenció que la población de niños y niñas de sexto y séptimo básico de la ciudad de Concepción, mantuvieron sus hábitos alimentarios durante el retorno de las clases presenciales durante el año 2022 en consideración con los diferentes grupos de alimentos, siendo principalmente los lácteos y los cereales.

Además, se logró identificar que la muestra estudiada, modificó sus hábitos alimentarios durante la pandemia y estos se mantuvieron durante la vuelta a clases presenciales en el año 2022, esto puede ser indicador que los hábitos adquiridos durante el confinamiento se incorporaron y se mantuvieron durante el tiempo en los estilos de vida de los escolares.

No obstante, se logró identificar que el grupo estudiado cumplía con una adecuada alimentación comparándola con la guía chilena de alimentación del adolescente, ya que lograban tener variedad de alimentos y cumplir con las recomendaciones semanales de estos en relación con su etapa del ciclo vital, como consumiendo frutas y verduras todos los días y pescados y legumbres al menos 1 vez por semana. Sin embargo, se debe destacar que se mantuvo el consumo de chatarra en parte de la población estudiada.

Por esto, surge la necesidad de enfatizar más sobre el consumo de comida chatarra, jugos y bebidas azucaradas en este grupo etario y educar sobre las implicancias nutricionales de este.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Clunes Clunes R. Pandemia Covid-19 en Chile. Question [Internet]. 2020;1(mayo):e323. Disponible en: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/99931/Documento\\_comp\\_letto.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/99931/Documento_comp_letto.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. Guarango PAR, Tixi MEG, Brito LPY. Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. Rev cuba reumatol [Internet]. 2021 [citado el 28 de marzo de 2022];23(1 Suppl 1):232. Disponible en: <http://www.revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/951>
3. 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 28 de marzo de 2022];12(6):1583. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32481594/>
4. Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. Nutrients [Internet]. 2020 [citado el 28 de marzo de 2022];12(6):1807. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12061807>
5. Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. Nutrients [Internet]. 2020 Jun 17;12(6). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32560550/>
6. Araneda J, Pinheiro AC, Pizarro T. Inseguridad alimentaria y hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19 en hogares chilenos. Rev

- Med Chil [Internet]. 2021 [citado el 12 de abril de 2022];149(7):980–8. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872021000700980&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872021000700980&script=sci_arttext)
7. JUNAEB (2020). Informe Mapa Nutricional 2020. Disponible en [https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020\\_.pdf](https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020_.pdf)
  8. Conoce los protocolos de prevención para la vuelta a clases 2022 [Internet]. Ministerio de educación. 2022 [citado el 26 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.mineduc.cl/protocolos-de-prevencion-para-la-vuelta-a-clases-2022/>
  9. Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19 [Internet]. Who.int. [citado el 12 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
  10. Pontificia Universidad Católica de Chile. ¿Epidemia, pandemia o endemia? [Internet]. Medicina.uc.cl. [citado el 12 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://observatorio.medicina.uc.cl/epidemia-pandemia-o-endemia/>
  11. MINSAL. COVID19 en Chile: Pandemia 2020-2022 [Internet]. Minsal.cl. 2022 [citado el 17 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03\\_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf)
  12. FEN. Hábitos alimentarios [Internet]. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>. 2014 [citado el 12 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
  13. Departamento de Nutrición y Alimentos D de PPS y. P. Guía de alimentación del menor de 2 años/ Guía de alimentación hasta la adolescencia [Internet]. Gob.cl. 2015 [citado el 17 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>

14. Gaete-Rivas D, Olea M, Meléndez-Illanes L, Granfeldt G, Sáez K, Zapata-Lamana R, et al. Hábitos escolares alimentarios y rendimiento académico en chilenos de quinto a octavo año básico. Rev. Chil Nutr [Internet]. 2021 [citado el 26 de junio de 2022];48(1):41–50. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci_arttext)
15. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA [Internet]. Integra.cl. [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>
16. Efecto de la pandemia COVID-19 en hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de educación básica de las regiones de Ñuble y Bío-Bío en el año 2021. Camila Delgado Jimenez y Pamela Montecionos González.
17. Domínguez Yanetsys. El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2007 Sep [citado 2022 Jun 25] ; 33( 3 ). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es).
18. Cvetkovic-Vega A, Maguiña Jorge L., Soto Alonso, Lama-Valdivia Jaime, López Lucy E. Correa. Estudios transversales. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2021 Ene [citado 2022 Jun 25] ; 21( 1 ): 179-185. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312021000100179&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100179&lng=es).  
<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>.
19. Manterola Carlos, Otzen Tamara. Estudios Observacionales: Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica. Int. J. Morphol. [Internet]. 2014 Jun [citado 2022 Ago 15] ; 32( 2 ): 634-645. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-)

- 95022014000200042&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022014000200042>.
20. Veiga de Cabo Jorge, Fuente Díez Elena de la, Zimmermann Verdejo Marta. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med. segur. trab. [Internet]. 2008 Mar [citado 2022 Ago 16] ; 54( 210 ): 81-88. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es).
21. Otzen Tamara, Manterola Carlos. Técnicas de muestreo en un estudio de población. En t. J. Morphol. [Internet]. marzo de 2017 [citado el 29 de agosto de 2022]; 35(1): 227-232. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.
22. Manzini Jorge Luis. DECLARACIÓN DE HELSINKI: PRINCIPIOS ÉTICOS PARA LA INVESTIGACIÓN MÉDICA SOBRE SUJETOS HUMANOS. Acta bioeth. [Internet]. 2000 Dic [citado 2022 Sep 01] ; 6(2): 321-334. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-569X2000000200010&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2000000200010&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2000000200010>.
23. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA [Internet]. Integra.cl. [citado el 4 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>.
24. MINSAL. Encuesta nacional de salud 2016-2017, segunda entrega de resultados [Internet]. Minsal.cl. 2018 [citado el 4 de diciembre de 2022]. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/01/2-Resultados-ENS\\_MINSAL\\_31\\_01\\_2018.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/01/2-Resultados-ENS_MINSAL_31_01_2018.pdf).
25. INTA. Guía de alimentación del adolescente. 2014 [citado el 1 de

diciembre de 2022]; Disponible en: <http://5aldia.cl/wp-content/uploads/2018/03/Guia-alimentacion-adolescente.pdf>

## ANEXOS

### Anexo N°1

Variable	Clasificación	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador
<b>Hábitos alimentarios</b>	Cualitativa Dependiente	Se definen como comportamientos consistentes, repetitivos y colectivos, los cuales conducen a las personas a seleccionar o consumir un determinado tipo de alimento o dieta, según sus preferencias, influencias sociales, culturales o religiosas (13).	Se evaluó por medio de una encuesta online a través de un formulario.	Consumo de cereales, frutas, verduras, lácteos, legumbres, pescados y mariscos, comida chatarra, agua, bebidas gaseosas y jugos azucarados.
<b>Cambio en la modalidad de clases en el colegio</b>	Cualitativa Nominal Independiente	Los escolares chilenos, desde el comienzo de marzo del año 2022 retoman sus actividades y clases en establecimientos educacionales de manera presencial, obligatoria y sin aforo (8).	Desde el 2 de marzo del año 2022 todos los establecimientos escolares regresaron a la presencialidad 100%.	Cambio de la modalidad online a la presencial.

## Anexo N°2

La presente encuesta corresponde a una investigación realizada por alumnos y alumnas tesistas de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, Chile, con el objetivo de analizar los cambios de hábitos alimentarios en el retorno a clases presenciales en estudiantes de básica en la ciudad de Concepción en el año 2022.

Toda la información obtenida en base a esta encuesta es completamente confidencial, jamás será revelada la identidad de los participantes y la participación es absolutamente voluntaria, por lo que también puede retirarse del estudio si lo estima conveniente. Los datos recolectados serán usados solo en el presente estudio.

### Antecedentes personales:

1. Género:
  - a. Masculino
  - b. Femenino
  - c. Otro: \_\_\_\_\_
2. Curso actual:
  - a. Sexto básico
  - b. Séptimo básico.
3. Edad:
  - a. 11
  - b. 12
  - c. 13
  - d. 14
  - e. Otro: \_\_\_\_\_ años
4. ¿Quién se encarga de tu alimentación?
  - a. Mamá o papá
  - b. Abuelos
  - c. Tíos
  - d. Otros.
5. ¿Presenta alguna enfermedad crónica? (Enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, hiper o hipotiroidismo)
  - a. Si
  - b. No
6. ¿Recibe algún tipo de alimentación restrictiva? (Ej: Alimentos libres de lactosa, gluten, azúcar, carnes, etc).
  - a. Si
  - b. No
7. ¿Presenta algún tipo de alergia alimentaria? (Alergias como al gluten, a mariscos, a carnes, frutos secos, etc).
  - a. Si
  - b. No

**Aspectos de la dieta:** Las próximas preguntas tendrán relación a tus hábitos alimentarios al retorno de las clases presenciales en el año 2022.

8. Desde que iniciaste las clases presenciales, **¿cuántos vasos de agua tomas al día?**
  - a. De 1 a 2 vasos
  - b. de 3 a 5 vasos
  - c. 6 a 8 vasos
  - d. Más de 8 vasos
  - e. No tomo agua
  
9. En comparación al tiempo de confinamiento por la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **cereales** como pan, galletas de soda, arroz, papas, fideos, avena, quinoa ha...
  - a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
  
10. Actualmente con qué frecuencia consumes **cereales**, tales como fideos, arroz, galletas de soda, papas, avena, quinoa etc.
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana
  
11. En comparación al tiempo de confinamiento por la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **frutas** como por ejemplo plátano, manzana, kiwi, naranja, pera, durazno, entre otras, ha...
  - a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
  
12. Actualmente con qué frecuencia consumes **frutas** a la semana
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana
  
13. En comparación al tiempo de confinamiento por la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **verduras**, como, por ejemplo: lechuga, pepino, tomate, zanahoria, brócoli, entre otras, ha...
  - a. Disminuido
  - b. Manteniendo
  - c. Aumentado
  
14. Actualmente con qué frecuencia consumes **verduras** a la semana
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana

15. En comparación al tiempo de confinamiento por la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **lácteos**, como, por ejemplo: leches, yogurt, queso, quesillo, entre otros, ha...
  - a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
16. Actualmente con qué frecuencia consumes **lácteos** a la semana
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana
17. En comparación al tiempo de confinamiento de la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **legumbres**, como, por ejemplo; porotos, lentejas, garbanzos, entre otros, ha...
  - a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
18. Actualmente con qué frecuencia consumes **legumbres** a la semana
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana
19. En comparación al tiempo de confinamiento de la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **pescados y mariscos**, como, por ejemplo: atún, jurel, salmón, sierra, cholgas, choritos, entre otros, ha...
  - a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
20. Actualmente con qué frecuencia consumes **pescados y mariscos** a la semana
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana
21. En comparación al tiempo de confinamiento de la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **comida chatarra**, como, por ejemplo: completo, papas fritas, hamburguesas, pizza, sushi, entre otras, ha...
  - a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
22. Actualmente con qué frecuencia consumes **comida chatarra** a la semana
  - a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana

23. En comparación al tiempo de confinamiento de la pandemia COVID 19, consideras que tu consumo de **bebidas gaseosas y jugos azucarados**, como, por ejemplo: Coca- Cola, Pepsi, Fanta, jugos néctar, entre otros, ha...
- a. Disminuido
  - b. Mantenido
  - c. Aumentado
24. Actualmente con qué frecuencia consumes **bebidas gaseosas y jugos azucarados** a la semana
- a. 1 a 2 veces
  - b. 3 a 6 veces
  - c. Todos los días de la semana

### **Anexo N°3**

## **VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS PARA ESPECIALISTAS EN EL ÁREA**

Estimada Profesoras

Los estudiantes Claudia Paz Allen Fuentealba, Catalina Belén Concha Torres y Diego Andrés Hernández Opazo, están desarrollando su proyecto de tesis “Cambios en los hábitos alimentarios asociados al retorno a las clases presenciales en escolares chilenos durante la pandemia COVID-19 en el año 2022”, cuyo objetivo es determinar los hábitos alimentarios en escolares de sexto y séptimo básico de la comuna de Concepción durante el retorno a clases presenciales en el año 2022; esto implica la utilización de una encuesta/cuestionario de hábitos alimentarios como instrumento de recolección de la información.

Con la finalidad de validar esta herramienta evaluativa mediante juicio de expertos, usted ha sido seleccionado como posible especialista. Para ello será necesario determinar el grado de conocimiento que usted posee sobre el tema investigado (o sobre la construcción de este tipo de instrumento).

Si usted está de acuerdo en participar como experto, por favor se le solicita responder las preguntas del formulario que aparece a continuación y revisar el instrumento adjunto para sus observaciones y/o comentarios.

Tenga presente que esta información es absolutamente confidencial y los resultados del cuestionario serán conocidos solamente por las/los tesisistas y su tutor metodológico.

**Muchas gracias por su cooperación.**

## CUESTIONARIO DE COMPETENCIA EVALUADORA PARA EXPERTOS EN EL ÁREA DE EVALUACIÓN

Nombre:

Profesión:

Grado Académico: \_\_\_ Licenciado \_\_\_ Magíster \_\_\_ Doctor

### Instrucciones:

Marque con una cruz en la alternativa que considere se adapta más a su realidad.

#### 1) ¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el tema de esta investigación?

Considere que el **valor 0** indica absoluto desconocimiento de la problemática que se evalúa; mientras que el **valor 10** indica pleno conocimiento de la referida problemática.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ka =

#### 2) En la siguiente tabla, marque con una (X) el grado de influencia que ha tenido cada una de las fuentes de argumentación en sus conocimientos sobre el tema.

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN (Kc)	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CONOCIMIENTOS		
	ALTO (A)	MEDIO (M)	BAJO (B)
1. Investigaciones teóricas y/o experimentales relacionadas con el tema, realizadas por usted.			

2. Experiencia obtenida en la actividad profesional (docencia de pregrado y postgrado recibida y/o impartida).			
3. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores nacionales.			
4. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores extranjeros.			

Kc =

#### Cálculo de K de los 3 docentes

Preguntas	Alta	Media	Baja
1	0,5	0,4	0,25
2	0,3	0,24	0,15
3	0,1	0,08	0,05
4	0,1	0,08	0,05

Promedio Expertos	K=0,94
-------------------	--------