

Título Radiografía del Comportamiento en Cuarentena - Hábitos alimentarios y de actividad física durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio

Tipo de Producto Informe Técnico

Autores Santangelo, Gabriel & Borg, Ayelen

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A20T03 - Hábitos alimentarios y de actividad física durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio por la pandemia (COVID19) de residentes del área metropolitana de Buenos Aires

Responsable del Proyecto

Santangelo, Gabriel

Línea

Alimentos, Biotecnología, Informática

Área Temática

Ciencias Básicas

Fecha

Abril 2020

Instituto de Tecnología de UADE

Radiografía del Comportamiento en Cuarentena

¿Cómo se comportaron las personas durante la cuarentena? ¿Cuáles fueron los principales motivos para salir? ¿En que cambiaron sus hábitos? ¿Percibieron un aumento en sus gastos?

El Instituto de Tecnología de UADE realizó una encuesta online con el objetivo conocer los **hábitos alimentarios y de actividad física durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio de personas residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense.**

La encuesta estuvo principalmente enfocada hacia residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires de nivel socioeconómico medio y medio-alto. Se alcanzó un total de **2.308** respuestas, con un promedio de edad de 33 años entre los respondientes.

Resumen

El 75% de las personas encuestadas ha salido a comprar alimentos al menos una vez durante el periodo.

2 de cada 3 personas de más de 60 años ha realizado alguna salida.

Los motivos principales de salida fueron porque era indispensable ya que no tenía comida (31%) y/o quería comer productos frescos (29%).

El 35% ha utilizado los servicios de entrega de productos a domicilio y el 31% los de comida lista.

9 de cada 10 personas lavaron todos los alimentos (frescos y envasados). El 46% los lavó con lavandina diluida.

El mayor cambio de comportamiento ha sido comer por aburrimiento (33%).

6 de cada 10 resaltaron que el gasto en un alimentos y bebidas fue mayor a la habitual.

Un 70% destaca que ha cocinado (comidas especiales) como actividad de tiempo libre.

Un 48% manifiesta haber consumido más alimentos dulces.

El agua ha sido la bebida preferida (66%) y en relación con las bebidas alcohólicas un 25% ha incrementado su consumo durante el aislamiento.

El mate es la infusión más escogida con un 42% y la mitad de las personas que lo toman lo continúa compartiéndolo con sus convivientes (52%).

El 55% de los encuestados afirma que ha realizado ejercicio físico dentro de su domicilio durante el aislamiento, casi la mitad de los encuestados refirió seguir clases virtuales de ejercicio (47%).

1. Resultados

De la encuesta se puede observar que el 75% de las personas encuestadas ha salido a comprar alimentos al menos una vez durante el periodo analizado, las cuales en promedio han realizado 3 salidas. Entre las personas de más de 60 años, el 69% ha realizado alguna salida.

Los motivos de las salidas obedecen principalmente a la necesidad de proveerse de alimentos, como así también de productos frescos.

Motivo de su última salida



Las compras se han realizado mayoritariamente en negocios de cercanía y de pequeñas dimensiones como verdulerías, almacenes de barrio y supermercados pequeños. De las personas que han realizado compras 51% manifiesta que no ha encontrado todos los alimentos que necesitó o deseó adquirir.

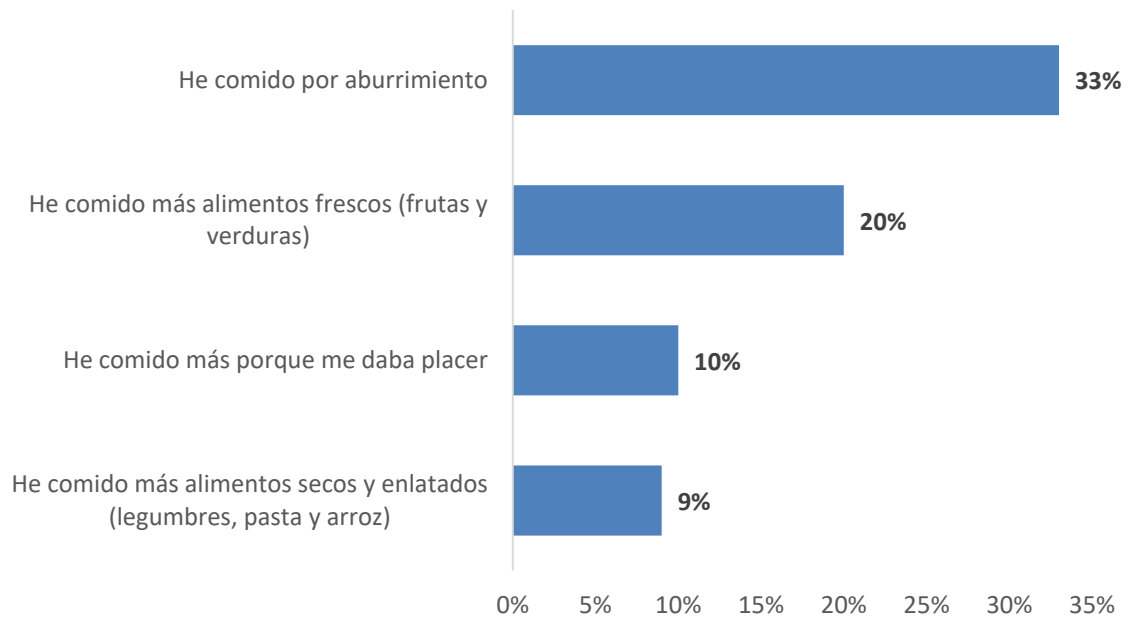
Entre los encuestados el 14% tiene o convive con personas que tienen que seguir una dieta especial por alguna enfermedad aguda o crónica. De esos hogares, el 69% ha podido cumplir esa dieta sin problemas. Sin embargo, un 23% la ha cumplido parcialmente y un 8% no ha podido cumplirla.

En relación con la higienización de los productos adquiridos, el 92% de los encuestados realizó la limpieza algún tipo de producto. El 61% los lavó con lavandina diluida con agua, un 18% con alcohol diluido con agua y un 21% con otros productos.

Los servicios de entrega a domicilio de productos han sido utilizados solo por el 35% de los encuestados, con un promedio de dos pedidos en el período estudiado. El 31% ha realizado pedidos de comida lista a domicilio (delivery) y, en promedio, realizaron también dos pedidos durante el aislamiento.

Una parte importante de los encuestados han realizado cambios en sus hábitos alimentarios durante el aislamiento. Se observa que un 33% ha comido por aburrimiento y que un 20% ha comido más alimentos frescos (frutas y verduras).

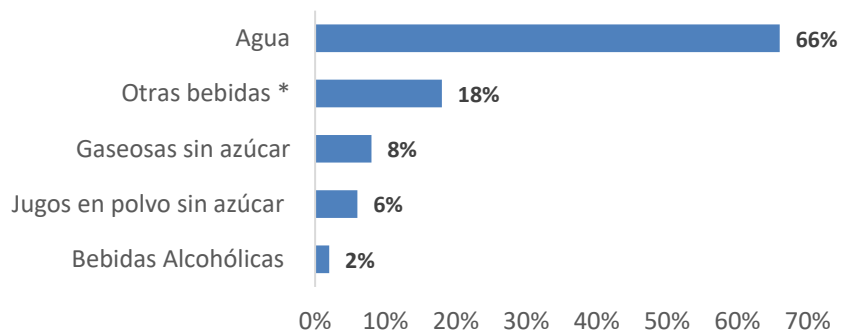
Principales cambios de hábitos



Un 70% destaca que ha cocinado (comidas especiales) como actividad de tiempo libre. También se destaca que 48% ha consumido más alimentos dulces (postres, chocolates, tortas, caramelos, etc.) respecto de una semana normal. En lo que se refiere a la utilización de internet para compartir el almuerzo o la cena con alguien vía internet, el 19% manifiesta haberlo realizado.

El agua es la bebida que más se han consumido durante el aislamiento (66%). Un 50% de los encuestados ha tomado bebidas alcohólicas, aunque solo para el 2% ha sido su bebida preferente. Las dos bebidas alcohólicas más consumidas han sido la cerveza (44%) y vino (37%). Solo el 25% de los encuestados hay incrementado su consumo durante el aislamiento, mientras que el 44% consumió lo mismo y un 28% lo hizo en menor cantidad.

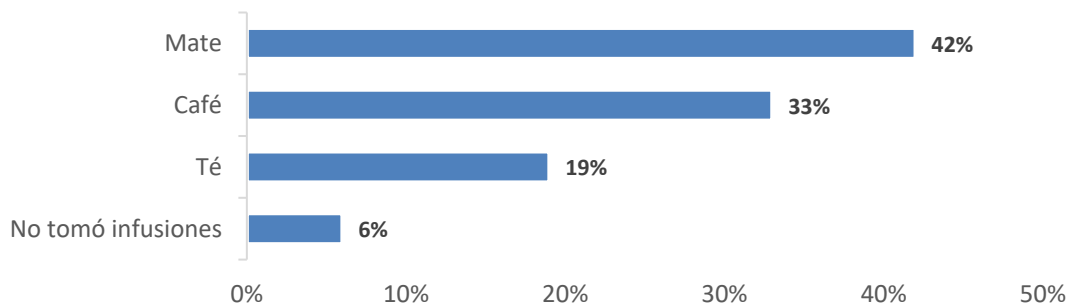
Consumo de bebidas



* En otras bebidas se agrupan: Soda y gaseosas y jugos azucarados

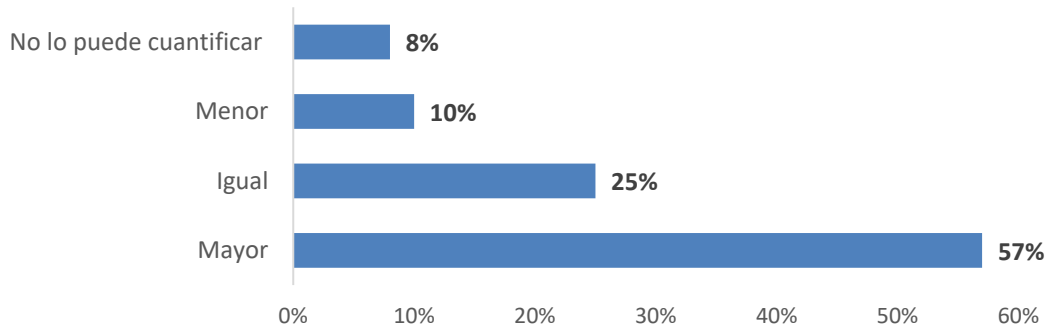
Entre las infusiones el mate es la elegida por el 42% de los encuestados, seguido por el café (33%) y el té (19%). De las personas que han tomado mate un 52% del total destaca que lo han compartido con sus convivientes.

Consumo de infusiones



En lo que se refiere al presupuesto destinado a los alimentos y bebidas, la mayoría (57%) de los encuestados confirma que ha incrementado su gasto en alimentos con relación a una semana normal, un 25% dice que fue similar y el resto se distribuye entre los que gastaron menos y los que no lo puede cuantificar.

Percepción de gastos en relacion a una semana normal



La actividad física es una de las actividades que más pueden verse restringidas durante el aislamiento. Del total de los encuestados un 59% realizaban ejercicios físicos de manera regular (más de una hora, dos veces por semana) en una semana normal. Durante el aislamiento, el 55% afirma que ha realizado actividades físicas dentro de su domicilio durante el aislamiento, siendo los ejercicios preferidos el entrenamiento funcional (42%) y la actividad física aeróbica (24%). Un 47% ha realizado clases virtuales de ejercicio.

2. Recomendaciones generales:

Luego del análisis de la información de esta investigación, **Diego Sivori** (Licenciado en Nutrición y Director de la Licenciatura en Nutrición de UADE) y **Gabriel Santangelo** (Médico Pediatra, Magister en Salud Pública e investigador principal de la investigación citada), destacan las siguientes recomendaciones:

iQuédate en casa! Evita o limitar tus salidas de compras, es clave que todos disminuyamos nuestras salidas.

Se ha identificado un promedio de tres salidas en once días, podemos planificar para hacer solo una salida por semana lo que disminuirá el promedio para el próximo periodo.

iSigamos comprando en nuestro barrio! Hay que continuar el hábito que hemos detectado de comprar en los negocios de cercanías, sumemos a esto planificar nuestras compras para limitar la exposición y aprovecharlas al máximo, no siempre encontraremos lo que deseamos o necesitamos, estemos abiertos a nuevas alternativas.

La opción de entrega de productos a domicilio puede reemplazar una salida, es importante identificar si en los negocios del barrio que habitualmente compramos tiene este servicio que puede ayudarnos a mantenernos abastecidos evitando salidas innecesarias.

iDietas especiales! Las personas que tengan una dieta especial por alguna enfermedad deben hacer una planificación semanal o si es posible a más largo plazo y buscar sus alimentos con suficiente tiempo para evitar la escasez de productos especiales y esenciales para su salud.

Vas comer por aburrimiento o solo por placer (¡hacelo saludable!). Hemos detectado que una gran cantidad de personas destacan estos hábitos, entendiéndolos

podemos planificar pequeñas raciones que nos ayuden saludablemente para estos momentos de ansiedad: frutas ya peladas en la heladera, frutos secos, pedacitos de carne cocina y cortada, verduras crudas como tomates cherrys, apio, zanahoria podrán ayudarnos a hacer estas colaciones. Tener algo rico y saludable de rápido acceso nos ayudará en estos momentos de "aburrimiento".

Si estas aburrido recordá a la abuela y hace sus recetas. Una gran mayoría destacó que ha cocinado (comidas especiales) como actividad de tiempo libre lo cual es genial ya que siempre es muy bueno promover la cocina casera. Podes volver a hacer esas recetas de la abuela o de la infancia que te traerán muchos recuerdos, pensá y cociná recetas en familia. Es un muy buen momento para descubrir nuevos productos y preparaciones. Compartí estas recetas por los medios digitales y porque no un día almorzá o cená (compartiendo vía internet) con esa persona muy querida que hoy está lejos de tu mesa.

iSeguí eligiendo el agua!!! Hidratarse bien es fundamental en este periodo y hacerlo con agua es siempre la mejor opción, seguí el consejo de tener siempre agua fría en tu heladera. Si saliste a la verdulería, no te olvides de comprar naranjas y/o mandarinas con las cuales podés hacer el mejor jugo natural. Una limonada clásica será muy buena base para combinarla con miel, menta, jengibre o romero.

iNo es momento para compartir el mate! Esta infusión sigue siendo nuestra preferida pero hoy debemos crear un nuevo hábito, un mate para cada uno, compartamos el momento y el agua, pero cada uno con su mate.

iAprovecha lo que tenés, no se tira nada! Es importante cuidar la economía de tus alimentos, muchas personas han detectado un mayor gasto en alimentos, te recomendamos que antes de comprar mires bien que tenés en tu alacena y heladera. Es momento de usar esas legumbres que guardas, esas latas en el fondo del estante y todo lo que tengas en la heladera.

iA moverse! Detectamos que las personas que hacen actividad física buscan la forma de continuar esa actividad en su casa (¡excelente hábito!). Recomendamos buscar diferentes formas de moverte en tu casa, hay miles de tutoriales y clases en línea que pueden motivarte para continuar o mejor aún comenzar a moverte.

Ficha técnica:

Cobertura: Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Universo: Población adulta (mayor de 18 años) de CABA y el Gran Buenos Aires. Por las características de la muestra, los resultados apuntan a un sector socioeconómico alto y medio alto.

Tamaño Muestral: 2308 encuestas.

Método Muestral: No probabilístico.

Técnica de Recolección: Encuestas online voluntarias.

Fecha de Campo: Realizada entre 31 de marzo y el jueves 9 de abril de 2020.
