

## PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO AL MOMENTO DE COMPRAR VÍVERES Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 DE FAMILIAS DE LA CIUDAD DE LA PAZ Y EL ALTO, 2021

*SELF-CARE PRACTICES WHEN BUYING GROCERY AND FREQUENCY OF FOOD CONSUMPTION DURING THE COVID-19 PANDEMIC OF FAMILIES IN THE CITY OF LA PAZ AND EL ALTO, 2021*

Paye-Huanca Erick O.<sup>1</sup>, Espejo-Choquetarqui María G.<sup>2</sup>

1. Magister Scientiarum en Salud Pública Mención Epidemiología, Docente de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica, Universidad Mayor de San Andrés.
2. Magister Scientiarum en Seguridad Alimentaria y Nutrición, Docente de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica, Universidad Mayor de San Andrés.

Lugar donde se realizó la investigación: Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina. UMSA

**Autor para correspondencia:** M.Sc. Erick Omar Paye Huanca, Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica, Universidad Mayor de San Andrés, Av. Saavedra 2246, La Paz-Bolivia, [omarpayeh@gmail.com](mailto:omarpayeh@gmail.com)

**RECIBIDO:** 01/02/2022

**ACEPTADO:** 22/09/2022

### RESUMEN

**OBJETIVO:** Determinar las prácticas de autocuidado al momento de comprar víveres y frecuencia de consumo de alimentos en tiempos de pandemia por COVID-19 de familias de la ciudad de La Paz y El Alto, 2021.

**MATERIALES Y MÉTODO:** Se llevó a cabo un estudio descriptivo observacional serie de casos, 179 adultos de la ciudad de El Alto y 237 de la ciudad de La Paz. Se utilizó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y para describir las prácticas de autocuidado al momento de comprar víveres se tomó como criterio las recomendaciones para la compra de víveres según la OMS ante el COVID-19.

**RESULTADOS:** El 42.5% tienen un consumo menos de 2 porciones de verduras y frutas, el 38.5% de la ciudad de El Alto y el 36.7% de la ciudad de La Paz tienen una frecuencia diaria de consumo de verduras y frutas. El 24.6% manifiestan rara vez haber consumido palta, el 35.8% consume pescado de 1 a 3 veces al mes. El 35.2% declaran evitar aglomeraciones cuando va al mercado o tiendas para la compra de alimentos. El 66% lleva desinfectante y uso de mascarilla para ir al mercado o tienda. El 60.9% siempre se lava las manos y realiza desinfección de alimentos cuando regresa del mercado o tienda.

**CONCLUSIONES:** A medida que avanza la edad la cantidad de fruta, verduras, frutos secos, prebióticos y probióticos se consume menos. Algunas medidas de bioseguridad al momento de comprar alimentos no se cumplen.

**PALABRAS CLAVE:** Autocuidado, COVID-19, frecuencia consumo de alimentos.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** *To determine the self-care practices when buying groceries and the frequency of food consumption in times of the COVID-19 pandemic of families in the city of La Paz and El Alto, 2021.*

**MATERIALS AND METHOD:** *A descriptive observational case series study was carried out, 179 adults from the city of El Alto and 237 from the city of La Paz. A food consumption frequency survey was used and to describe self-care practices when buying groceries, the recommendations for the purchase of groceries according to the WHO against COVID-19 were taken as criteria.*

**RESULTS:** *42.5% have a consumption less than 2 servings of vegetables and fruits, 38.5% of the city of El Alto and 36.7% of the city of La Paz have a daily frequency of consumption of vegetables and fruits. 24.6% say they have rarely consumed avocado, 35.8% consume fish 1 to 3 times a month. 35.2% state that they avoid crowds when they go to the market or stores to buy food. 66% carry disinfectant and wear a mask to go to the market or store. 60.9% always wash their hands and disinfect food when they return from the market or store.*

**CONCLUSIONS:** *As age advances, the amount of fruit, vegetables, nuts, prebiotics and probiotics is consumed less. Some biosecurity measures when buying food are not followed.*

**KEYWORDS:** *Self-care, COVID-19, frequency of food consumption.*

## INTRODUCCIÓN

El virus SARS-CoV-2 es muy contagioso y se transmite rápidamente de persona a persona a través de la tos o secreciones respiratorias, y por contactos cercanos; las gotas respiratorias de más de cinco micras, son capaces de transmitirse a una distancia de hasta dos metros, y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. Debido a que no hubo un aislamiento social a tiempo en China y luego en Italia y España, la enfermedad se esparció rápidamente a muchos países porque es muy contagiosa<sup>1,2</sup>.

Este nuevo virus tiene predilección por el árbol respiratorio, una vez que penetra genera una respuesta inmune anormal de tipo inflamatorio con incremento de citoquinas, lo que agrava al paciente y causa daño multiorgánico. La principal vía de transmisión es la respiratoria, a través de la tos y estornudos, se ha detectado en las heces, pero en poca cantidad, de ahí que las medidas de protección contemplan el uso de mascarillas, la higiene frecuente de manos con agua y jabón, a lo que se han sumado otras medidas preventivas adoptadas en muchos países, como la cuarentena y el distanciamiento social<sup>3,4</sup>.

Los alimentos funcionales son aquellos que contienen compuestos biológicamente activos

que, en cantidades definidas, efectivas y no tóxicas, proporcionan beneficios a la salud en la prevención, manejo o tratamiento de enfermedades crónicas o sus síntomas. Los compuestos bioactivos son componentes químicos en los alimentos funcionales que presentan actividad biológica<sup>5</sup>.

Existe antecedentes de trabajos similares dando el interés por consumir alimentos orgánicos como una tendencia en aumento en otros países. En Ecuador por ejemplo la población buscar productos alimenticios que ofrezcan múltiples beneficios en la salud es esencial para aquellos que consideran este consumo un estilo de vida. No obstante, la aparición de la emergencia sanitaria Covid-19 consiguió que las personas cuestionen sus prioridades y el consumo alimenticio de productos orgánicos no es una excepción<sup>6,17</sup>.

El papel principal de la dieta es proporcionar, en calidad y cantidad, nutrientes suficientes para satisfacer los requisitos metabólicos básicos. Las principales fuentes de compuestos bioactivos son las frutas, verduras, legumbres, semillas oleaginosas, cereales, etc. Estos alimentos, son extremadamente útiles en disminuir la prevalencia de numerosas enfermedades crónicas vinculadas a niveles elevados de mediadores pro inflamatorios tales como desórdenes neurodegenerativos, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y varias clases de cáncer debido, a que contienen

vitamina C, polifenoles, carotenoides, tocoferoles y otros fitoquímicos antioxidantes<sup>6</sup>.

Por esta razón surge la importancia de establecer medidas de prevención en temas de salud a partir del presente trabajo de investigación, es necesario que las familias que salen a mercados o tiendas a comprar alimentos para su hogar tenga acceso a la información actualizada y puedan aplicar prácticas de autocuidado de prevención y estén familiarizados con los procedimientos para evitar la propagación de esta enfermedad, así como lo están haciendo varios países en estos tiempos de COVID-19<sup>6</sup>. Él estudió partió como referente de la pregunta: ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado al momento de comprar víveres y frecuencia de consumo de alimentos que fortalecen el sistema inmune en tiempos de pandemia por COVID-19 de familias de la ciudad de La Paz y El Alto, 2021?

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

El objetivo fue determinar las prácticas de autocuidado al momento de comprar víveres y frecuencia de consumo de alimentos que fortalecen el sistema inmune en tiempos de pandemia por COVID-19 de familias de la ciudad de La Paz y El Alto, 2021.

El tipo de estudio fue descriptivo observacional serie de casos.

La población estuvo constituida por adultos miembros de familia, que asisten a los mercados populares, supermercados y principales ferias de la Ciudad de La Paz y El Alto. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia donde participaron 416 familias, se incluyeron a adultos 20 a 59 años de edad de ambos géneros como miembro integrante de una familia que asistieron a la compra de alimentos en los mercados populares, supermercados y principales ferias de las diferentes zonas de la ciudad de La Paz y El Alto.

Para la recolección de la información se realizó entrevistas a población que acudía a los mercados populares a realizar sus compras de alimentos el instrumento que se utilizó fue una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos de forma diaria, semanal y mensual, se consideró a los probióticos como aquellos alimentos o

suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias “buenas” (microbiota normal) del cuerpo por ejemplo el yogurt y los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para la microbiota humana. Para describir las prácticas de bioseguridad sobre medidas de autocuidado al momento de comprar víveres se tomó las recomendaciones para la compra de comestibles de la OMS ante el COVID-19 publicada en su página oficial<sup>7</sup>, que considera las prácticas de lavado de manos, lleva barbijo, desinfección de alimentos cuando regresa a su hogar después de ir al mercado o tienda, si está informado o atento a las disposiciones y normativas de las autoridades en salud para la prevención del COVID 19, si evita aglomeraciones al momento de comprar los alimentos, lleva una lista de compras de alimentos y reduce el tiempo de estadía en tiendas y mercados de alimentos. Las preguntas fueron de selección múltiple según escala tipo Likert. Para el análisis de los datos recolectados se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 18 y el programa Microsoft Excel versión 2010, los resultados se expresaron en distribuciones de frecuencia, en cuadros y gráficas, comparación con la edad, arco de la alimentación y guías alimentarias del país. Los instrumentos fueron revisados y validados por expertos, y se realizó una prueba piloto.

## **Aspectos Éticos**

La encuesta de consumo familiar incluyó un consentimiento informado para garantizar el respeto de los derechos de las personas durante la realización del estudio. Donde se incluyó información sobre el estudio como ser: el objetivo, sus beneficios, respuestas anónimas, confidenciales y la participación voluntaria.

## **RESULTADOS**

En relación al consumo de frutas, podemos observar que de los encuestados en la ciudad de El Alto el 40.8% del grupo de 18 a 30 años de edad tienen un consumo adecuado de 2 a 4 porciones de frutas, y solo el 8.9% del grupo de 30 a 60 años de edad consumen de 2 a 4 porciones de frutas. De los encuestados en la ciudad de La Paz el 35.4% tiene un consumo adecuado de

2 a 4 porciones de frutas que corresponden al grupo de edad de 18 a 30 años, sin embargo, el 35% tiene un consumo de menos de 2 porciones frutas, solo el 8.9% del grupo de 30 a

60 años de edad consumen de 2 a 4 porciones de frutas, aproximadamente el 3% de la población encuestada no tiene el hábito de consumir frutas (Cuadro N°1).

Cuadro N° 1

Consumo diario de frutas según edad y lugar de residencia de la ciudad de La Paz y El Alto 2021

Consumo de Frutas día	El Alto				La Paz				Total	
	18 a 30		30 a 60		18 a 30		30 a 60			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
2 a 4 unidades	73	17.5	16	3.8	84	20.2	21	5.0	194	46.5
Más de 4 unidades	9	2.2	2	0.5	11	2.6	5	1.2	27	6.5
Menos de 2 unidades	55	13.2	19	4.6	83	20.0	25	6.0	182	43.8
No consume frutas	4	1.0	1	0.2	7	1.7	1	0.2	13	3.1
<b>Total</b>	<b>141</b>	<b>33.9</b>	<b>38</b>	<b>9.1</b>	<b>185</b>	<b>44.5</b>	<b>52</b>	<b>12.4</b>	<b>416</b>	<b>100.0</b>

En relación al consumo de verduras, el 30.7% de los encuestados en la ciudad de El Alto tiene un consumo adecuado de 2 a 3 porciones de verduras que corresponden al grupo de edad de 18 a 30 años, sin embargo, el 43% tiene un consumo menos de 2 porciones de verduras, el grupo de 30 a 60 años de edad solo el 7.3% consumen de 2 a 4 porciones de verduras. El 32.9% de los encuestados de la ciudad de la Paz

tienen un consumo adecuado de 2 a 3 porciones de verduras, que corresponden al grupo de edad de 18 a 30 años, sin embargo, el 6.3% del grupo de 30 a 60 años de edad tiene un consumo adecuado de 2 a 3 porciones de verduras, aproximadamente el 2.5% de la población no tiene el hábito de consumo de verduras, (Cuadro N°2).

Cuadro N° 2

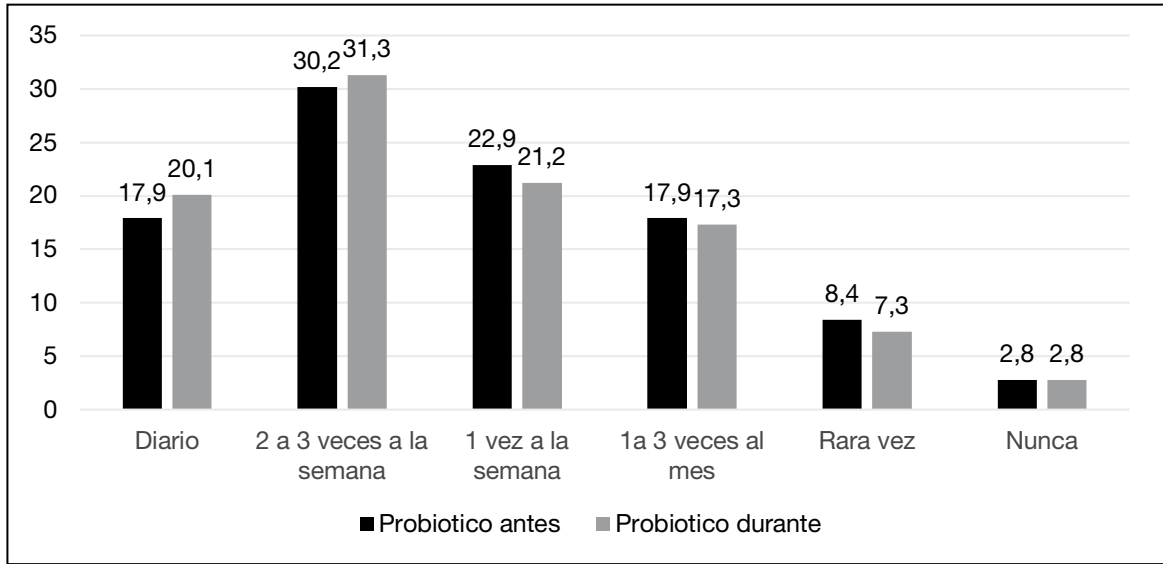
Consumo de verduras día según edad y lugar de residencia de la ciudad de La Paz y El Alto 2021

Consumo de verduras día	El Alto				La Paz				Total	
	18 a 30		30 a 60		18 a 30		30 a 60			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
2 a 3 porciones	55	30.7	13	7.3	78	32.9	15	6.3	161	38.7
Más de 3 porciones	7	3.9	1	0.6	5	2.1	0	0.0	13	3.1
Menos de 2 porciones	77	43.0	23	12.8	100	42.2	37	15.6	237	57.0
No consumo verduras	2	1.1	1	0.6	2	0.8	0	0.0	5	1.2
<b>Total</b>	<b>141</b>	<b>78.8</b>	<b>38</b>	<b>21.2</b>	<b>185</b>	<b>78.1</b>	<b>52</b>	<b>21.9</b>	<b>416</b>	<b>100.0</b>

El consumo diario de probióticos en la ciudad de El Alto antes de la pandemia fue de 17.9% y actualmente durante la pandemia subió a 20.12%, de la misma forma antes el 30.2% de

los encuestados consumía probiótico de 2 a 3 veces a la semana y ahora actualmente durante la pandemia es de 31.3%. (Figura N° 1).

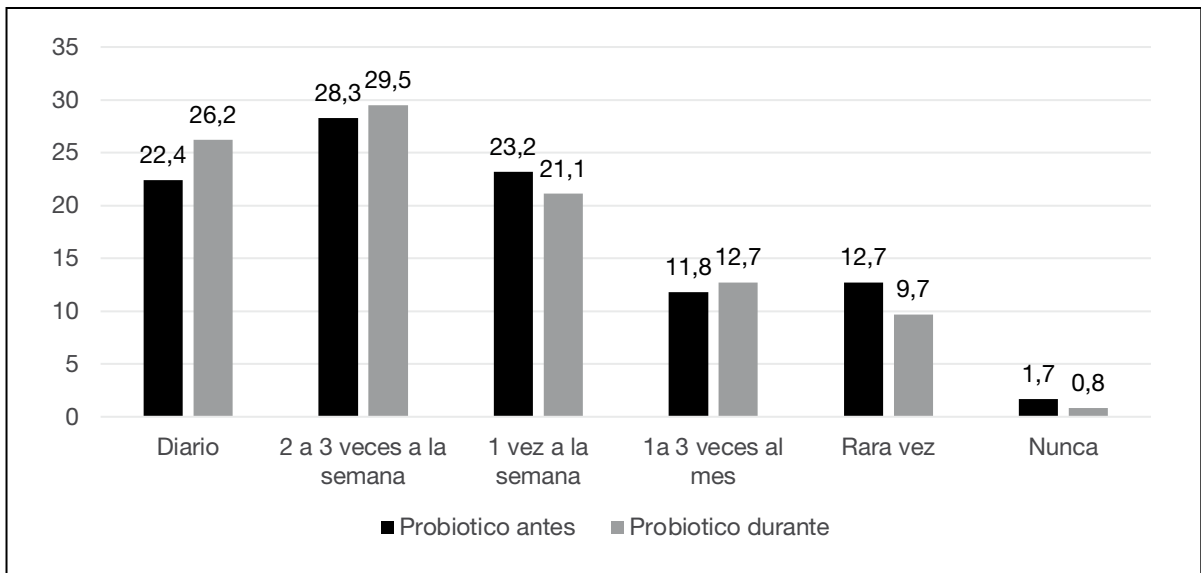
**Figura N° 1**  
**Frecuencia de consumo de probiótico antes y durante la pandemia por COVID-19 en familias que residencia en la ciudad de El Alto 2021**



El consumo diario de probióticos antes de la pandemia en la ciudad de La Paz fue de 22.4% y actualmente durante la pandemia subió a 26.2%, de la misma forma antes el 28.3% de

los encuestados consumía probiótico de 2 a 3 veces a la semana y ahora actualmente durante la pandemia es de 29.5% (Figura N°2).

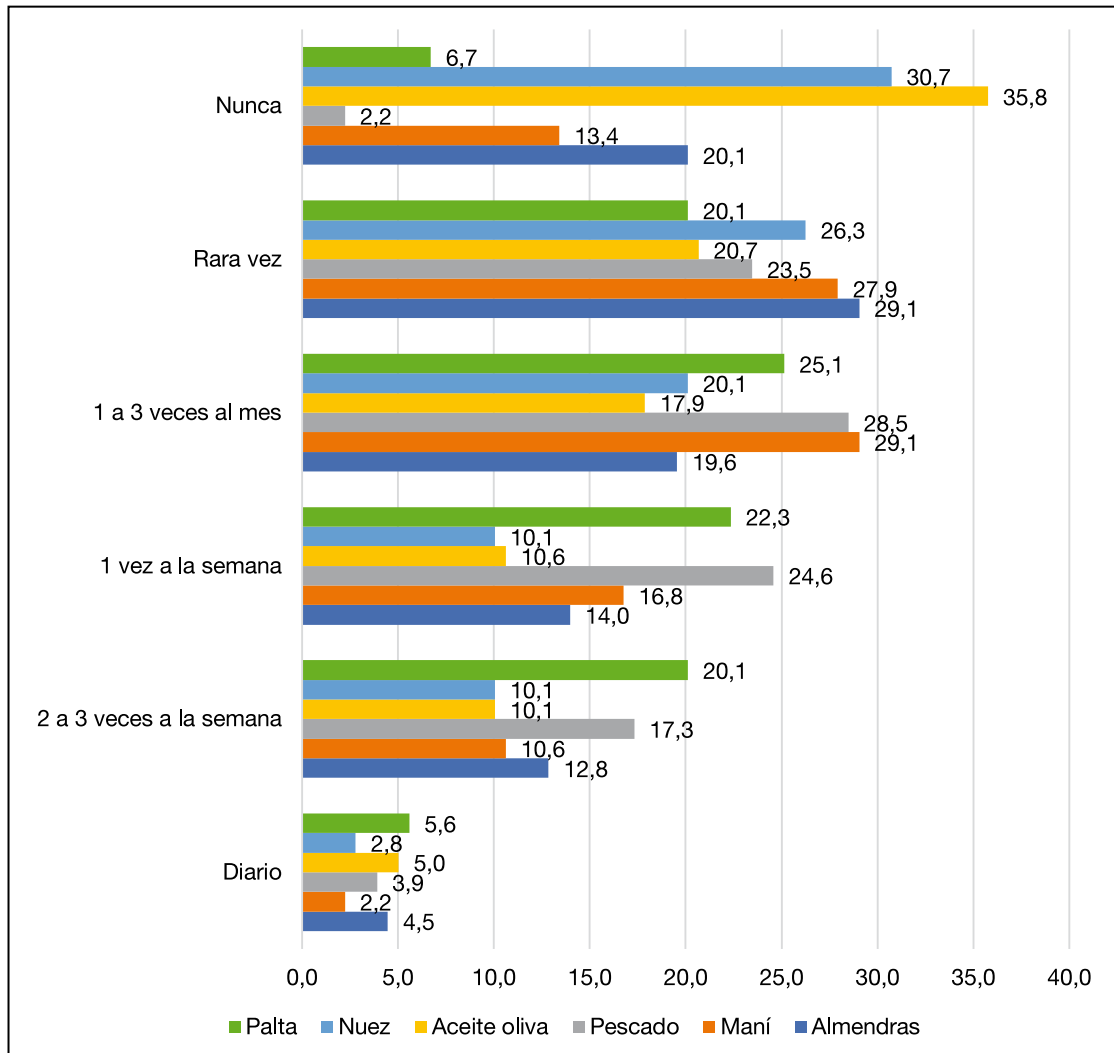
**Figura N° 2**  
**Frecuencia de consumo de probiótico antes y durante la pandemia por COVID-19 en familias que residencia en la ciudad de La Paz 2021**



El 25.1% manifiestan 1 vez a la semana haber consumido palta, el 30.7%, 35.8% no consume nuez y aceite de oliva. El 28.5%, 29.1% consume

pescado y maní de 1 a 3 veces al mes. El 29.1% consume rara vez almendras. (Figura N°3).

**Figura N° 3**  
**Frecuencia de consumo de alimentos fuente de omegas durante la pandemia por COVID-19 en familias que residencia en la ciudad de El Alto 2021**



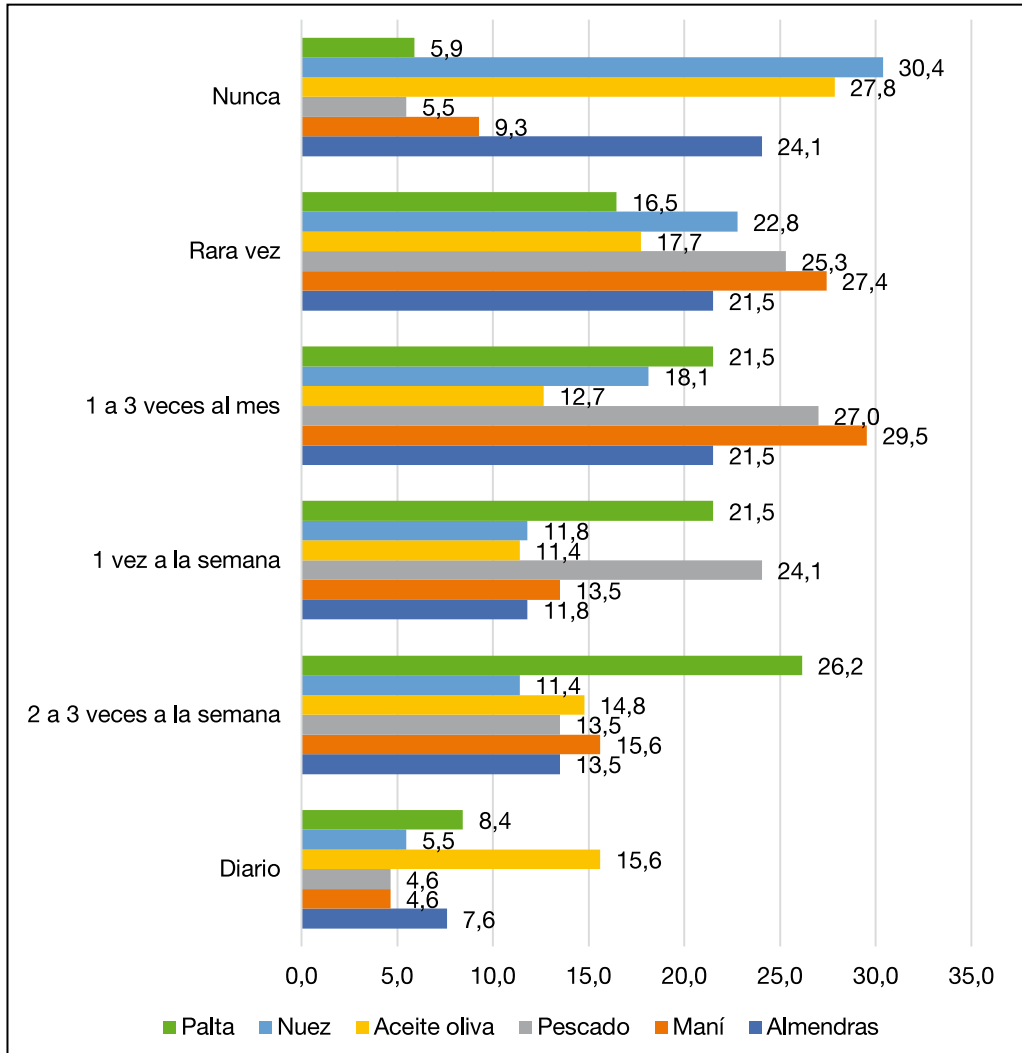
El 26.2% manifiestan 2 a 3 veces a la semana haber consumido palta, el 30.4% no consume nuez, el 15.6% consume de forma diaria aceite de oliva, el 27%, el 29.5% y el 21.5% consume pescado, maní y almendras de 1 a 3 veces al mes. (Figura N°4).

El 34.1% y el 36.3% de los encuestados en la ciudad de El Alto y de La Paz respectivamente siempre evita aglomeraciones cuando va al mercado o tiendas para la compra de alimentos para prevención del COVID-19, sin embargo, en residentes de la ciudad de El Alto el 30.8% lo realiza algunas veces o pocas veces y el 4.5% nunca. El 27.4% de los residentes de la ciudad de La Paz lo realiza algunas o pocas veces, 31 3% nunca. El 66% de los encuestados tanto en

la ciudad de El Alto y La Paz Lleva desinfectante y uso de mascarilla para ir al mercado o tienda para la prevención del COVID-19, no obstante, menos del 20% lo realiza algunas veces o pocas veces. El 22.9% de los encuestados de la ciudad de El Alto y 30.4% de los encuestados de la ciudad de La Paz siempre lleva una lista y reduce el tiempo en la tienda o mercado para la prevención del COVID-19, el 33.5% de los residentes de la ciudad de El Alto y el 28.7% de los residentes de la ciudad de La Paz pocas veces y nunca lleva una lista y reduce el tiempo en la tienda o mercado para la prevención del COVID-19. El 25.7% de los encuestados de la ciudad de El Alto y 35.9% de los encuestados de la ciudad de La Paz siempre mantienen al menos 1 metro de distancia de otras personas en tiendas o mercado



**Figura N° 4**  
**Frecuencia de consumo de alimentos fuente de omegas durante la pandemia por COVID-19 en familias que residencia en la ciudad de La Paz 2021**



para la prevención del COVID-19, el 49.2% de los residentes de la ciudad de El Alto y el 31.7% de los residentes de la ciudad de La Paz algunas veces a nunca realiza dicha actividad. El 60.9% de los encuestados de la ciudad de El Alto y 64.1% de

los encuestados de la ciudad de La Paz siempre se lava las manos y realiza desinfección de alimentos cuando regresa del mercado o tienda, para la prevención del COVID-19. (Cuadro N° 3).

**Cuadro N° 3**

**Prácticas de autocuidado según recomendaciones para la compra de comestibles de la OMS ante el COVID-19 en familias que residen en las ciudades de La Paz y El Alto, 2021**

Variable		El Alto		La Paz		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Evita aglomeraciones cuando va al mercado o tiendas	Siempre	35	19.6	40	16.9	75	18.0
	Muchas veces	55	30.7	79	33.3	134	32.2
	Algunas veces	8	4.5	7	3.0	15	3.6
	Pocas veces	20	11.2	25	10.5	45	10.8
	Nunca	61	34.1	86	36.3	147	35.3

Variable		El Alto		La Paz		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Lleva desinfectante y uso de mascarilla para ir al mercado o tienda	Siempre	17	9.5	23	9.7	40	9.6
	Muchas veces	34	19.0	41	17.3	75	18.0
	Algunas veces	2	1.1	6	2.5	8	1.9
	Pocas veces	7	3.9	12	5.1	19	4.6
	Nunca	119	66.5	155	65.4	274	65.9
Lleva una lista y reduce el tiempo en la tienda o mercado	Siempre	38	21.2	46	19.4	84	20.2
	Muchas veces	40	22.3	51	21.5	91	21.9
	Algunas veces	29	16.2	35	14.8	64	15.4
	Pocas veces	31	17.3	33	13.9	64	15.4
	Nunca	41	22.9	72	30.4	113	27.2
Mantiene al menos 1 metro de distancia de otras personas en tiendas o mercado	Siempre	53	29.6	44	18.6	97	23.3
	Muchas veces	45	25.1	77	32.5	122	29.3
	Algunas veces	10	5.6	5	2.1	15	3.6
	Pocas veces	25	14.0	26	11.0	51	12.3
	Nunca	46	25.7	85	35.9	131	31.5
Lavado de manos y desinfección de alimentos cuando regresa del mercado o tienda	Siempre	19	10.6	15	6.3	34	8.2
	Muchas veces	38	21.2	45	19.0	83	20.0
	Algunas veces	4	2.2	5	2.1	9	2.2
	Pocas veces	9	5.0	20	8.4	29	7.0
	Nunca	109	60.9	152	64.1	261	62.7

## DISCUSIÓN

En nuestro estudio el 40.8% de los encuestados de la ciudad de El Alto y el 35.4% de La Paz tienen un consumo de 2 a 4 porciones de frutas, también se observa que aproximadamente el 42.5% tienen un consumo menos de 2 porciones de verduras en ambas ciudades, especialmente del grupo de 18 a 30 años de edad, datos que son bajos en comparación a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de un consumo per-cápita mínimo de 5 porciones o 400 g de frutas y verduras diarios, como un estilo de vida, es un desafío para las políticas en salud<sup>8</sup>.

En las familias que residen en la ciudad de El Alto podemos observar que el 32.4% y el 34.6% de la ciudad de La Paz, manifiestan haber tenido una frecuencia diaria de consumo de verduras antes de la pandemia por COVID-19, sin embargo, actualmente durante la pandemia declaran el 38.5% de la ciudad de El Alto y el 36.7% de la ciudad de La Paz tienen una frecuencia diaria de consumo de verduras. El 16.2% de los encuestados de la ciudad de El Alto y el 17.6% de

La Paz manifiestan haber tenido una frecuencia diaria de consumo de frutas antes de la pandemia por COVID-19, sin embargo, actualmente durante la pandemia declaran el 26% de El Alto y el 27% de La Paz tienen una frecuencia diaria de consumo de frutas, al comparar los datos a nivel nacional Bolivia cada vez consume menos frutas, en los últimos 13 años (2013-2020) la producción agrícola de frutas bajó de 23 kilos per cápita por año; a 5 kilos<sup>9, 15, 16</sup>. El aumento en el consumo de frutas y verduras es recomendado durante este tiempo ya que ha demostrado inducir mejoría en diferentes aspectos de la función inmunitaria como: Proliferación de Linfocitos T y producción de citoquinas inmunoreactivas como Interleucinas 2 y 4 con la ingesta de carotenoides y licopenos, presentes en tomates, pomelos rosas, sandías, ciruelas, así como en otras frutas y vegetales de color rojo o naranja<sup>9</sup>.

El 24.6% de los encuestados de la ciudad de El Alto manifiestan rara vez haber consumido palta y el 22.3% la consume de 2 a 3 veces a la semana, el 30.7% y 34.6% nunca consumió nuez y aceite de oliva, el 35.8% consume pescado



de 1 a 3 veces al mes, el 31.3% y 29.1% rara vez consumió maní y almendras, En La Paz el 25.7% manifiestan 1 vez a la semana haber consumido palta, el 30.8%, el 29.5% y el 30.8% nunca consumió nuez, aceite de oliva y almendras, el 29.1%, el 31.3% y 29.1% consumió pescado, maní y almendras rara vez, datos que al comparar con las recomendaciones internacionales e institutos de investigación es bajo el consumo en la población, el COVID-19 ha impactado sobre el sistema que conforma la actividad de la pesca y acuicultura, siendo estas una fuente de proteínas y nutrientes, que contribuyen a la seguridad alimentaria de los diferentes países del mundo. Por ejemplo, en Madrid un 46% de la población indicó estar comiendo más que antes del confinamiento, aumentando el picoteo entre horas (54 %) y la ansiedad por la comida, debido a situaciones de estrés o nervios, en un 40 % de los encuestados<sup>10, 11, 18</sup>.

En encuestados de la ciudad de El Alto, el consumo diario de probióticos antes de la pandemia fue de 17.9% y actualmente durante la pandemia subió a 20.1%, en la Paz el consumo diario de probióticos antes de la pandemia fue de 22.4% y actualmente durante la pandemia subió a 26.2%, La microbiota intestinal juega un papel activo en la digestión y fermentación de carbohidratos, en la producción de vitaminas, en el desarrollo y maduración del sistema inmunitario mucosal gastrointestinal (GALT) y en la defensa frente a patógenos intestinales<sup>12, 13</sup>.

El 27.9% y el 33.8% de los encuestados de la ciudad de El Alto y La Paz siempre está atento a las disposiciones y/o normativas de las autoridades en salud para la prevención del COVID-19. El 34.1% y el 36.3% de los encuestados siempre evitan aglomeraciones cuando va al mercado o tiendas para la compra de alimentos. Aproximadamente el 66% lleva desinfectante y uso de mascarilla para ir al mercado o tienda. El 22.9% de los encuestados de la ciudad de El Alto y 30.4% de los encuestados de la ciudad de

La Paz siempre lleva una lista y reduce el tiempo en la tienda o mercado, el 25.7% mantienen al menos 1 metro de distancia de otras personas, el 60.9% de los encuestados de la ciudad de El Alto y 64.1% de los encuestados de la ciudad de La Paz siempre se lava las manos y realiza desinfección de alimentos cuando regresa del mercado o tienda, por lo que se observa y al comparar con el cumplimiento de las prácticas de autocuidado de otros países no llegamos a acatar las recomendaciones de prácticas de autocuidado ante el COVID-19<sup>14</sup>.

## CONCLUSIONES

Aproximadamente la mitad de los encuestados en ambas ciudades consumen menos de 2 porciones de frutas y verduras, los resultados muestran que a medida que avanza la edad menos cantidad de fruta y verduras se consume. Antes de la pandemia no se tenía una frecuencia de consumo habitual de frutas, verduras, frutos secos, yogurt, pescado alimentos fuentes de omegas, prebióticos o probióticos que fortalecen el sistema inmune antes de la pandemia, actualmente los mismos se han incrementado el consumo durante la pandemia, aunque siguen siendo insuficientes en comparación a lo recomendado.

Al momento de la encuesta pocos están atentos a las disposiciones y/o normativas de las autoridades en salud para la prevención del COVID-19, así también evitan aglomeraciones, mantiene distancia social y lleva una lista y reduce el tiempo cuando va al mercado o tiendas para la compra de alimentos. La mayoría de las familias llevan desinfectante y uso de mascarilla para ir al mercado o tienda para la compra de alimentos, así también declaran que se lavan las manos y realiza desinfección de alimentos cuando regresa del mercado o tienda, para la prevención del COVID-19.

## CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

## REFERENCIAS

1. Accinelli RA, Zhang Xu CM, Ju Wang J-D, Yachachin-Chávez JM, Cáceres-Pizarro JA, Tafur-Bances KB, et al. COVID-19: la pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. *Rev. Perú Med. Exp. Salud Pública*. 28 de agosto de 2020; 37:302-11.
2. Gutiérrez Choque BJ, Aruquipa Quispe CJ. COVID-19: Aspectos virológicos y patogénesis. *Rev. Científica Ciencia Médica*. 2020;23(1):77-86.
3. Alves Cunha AL, Quispe Cornejo AA, Ávila Hilari A, Valdivia Cayoja A, Chino Mendoza JM, Vera Carrasco O. Breve historia y fisiopatología del covid-19. *Cuaderno Hospital Clínicas*. julio de 2020;61(1):130-43.
4. Flórez G. LG, Flórez G. LG. Pandemia COVID-19: ¿Qué más puedo hacer? *Rev. Fac. Med. Humana*. abril de 2020;20(2):175-7.
5. Nuevo coronavirus 2019 [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 1 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
6. Bonilla Sepulveda OA, Bonilla Sepulveda OA. Para entender la COVID-19. *Medicentro Electrónica*. septiembre de 2020;24(3):595-629.
7. Orientaciones para el público [Internet]. OMS. 2020 [citado 31 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
8. Rodríguez-Leyton M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Rev Fac Med Humana*. abril de 2019;19(2):105-12.
9. Pérez Abreu MR, Gómez Tejeda JJ, Diéguez Guach RA, Pérez Abreu MR, Gómez Tejeda JJ, Diéguez Guach RA. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Rev. Habanera Ciencias Médicas [Internet]*. abril de 2020 [citado 1 de agosto de 2021];19(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729-519X2020000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2020000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
10. Castellanos T L, Rodríguez D M. El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. *Rev. Chil Nutr*. marzo de 2015;42(1):90-5.
11. Castro-González MI. Ácidos grasos omega 3: Beneficios y fuentes. 2002; 27:10.12. Cultivos Andinos FAO - Introducción [Internet]. [citado 28 de agosto de 2019]. Disponible en: [http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP\\_FaoRlc/old/prior/segalim/prodalim/prodveg/cdrom/contenido/libro07/Cap3\\_3.htm](http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/segalim/prodalim/prodveg/cdrom/contenido/libro07/Cap3_3.htm)
12. La Rosa Hernández D, Gómez Cabeza EJ, Sánchez Castañeda N. La microbiota intestinal en el desarrollo del sistema inmune del recién nacido. *Rev. Cuba Pediatría*. diciembre de 2014;86(4):502-13.
13. Alarcón P, González M, Castro É. Rol de la microbiota gastrointestinal en la regulación de la respuesta inmune. *Rev. Médica Chile*. julio de 2016;144(7):910-6.
14. Jiménez-Ramos FS, Olivares-Etchebaster M, Tume F. La inmunonutrición como estrategia contra la COVID-19. *Rev. Esp Nutr Humana Dietética*. 2021;25: e1114-e1114.
15. Paye Huanca E. O., Jordán de Guzmán M. Factores relacionados con la composición de la canasta básica de alimentos de las familias en la ciudad de La Paz, gestión 2012. *Cuad. - Hosp. Clín. [Internet]*. 2015 [citado 2022 Jun 02]; 56(2): 25-31. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1652-67762015000200004&lng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762015000200004&lng=es).
16. Observan disminución en el consumo de frutas en el país y que la malnutrición va en aumento [Internet]. *Erbol*. 2021 [citado el 2 de junio de 2022]. Disponible en: <https://erbol.com.bo/econom%C3%ADa/observan-disminuci%C3%B3n-en-el-consumo-de-frutas-en-el-pa%C3%ADs-y-que-la-malnutrici%C3%B3n-va-en-aumento>.
17. Macías Villamagua VR. "Consumo responsable: motivaciones que influyen en la compra de alimentos orgánicos en hombres y mujeres de 35 a 44 años en la ciudad de Guayaquil derivado del efecto Covid-19". noviembre de 2020 [citado el 2 de junio de 2022]; Disponible en: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2598>.
18. Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A, Sinisterra-Loaiza LI, et al. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*. diciembre de 2020;37(6):1190-6.