

Los cambios de hábitos alimentarios durante la primera ola de la pandemia no trajeron mejoras nutricionales en la dieta en España

| 08/06/2021 |



Los patrones de compra de alimentos en los hogares españoles cambiaron durante y después del confinamiento debido al primer estado de alarma (del 14 de marzo al 21 de junio de 2020), y no se observó una mejora apreciable en la calidad nutricional de la dieta. Así lo ha puesto de manifiesto un estudio epidemiológico nutricional llevado a cabo por investigadoras del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del ISCIII, el CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y la Universidad Complutense de Madrid, cuyos resultados [se han publicado recientemente en la revista Nutrients](#).

En el trabajo se observó un aumento en la compra de todos los grupos de alimentos en los hogares españoles, especialmente entre marzo y junio de 2020, aunque este aumento comenzó antes del estado de alarma (febrero) y continuó, para algunos grupos de alimentos, después de su finalización. Al comparar estas compras con datos del mismo período de 2019, se observa que los mayores incrementos se realizaron en el mes de abril (40%), coincidiendo con la fase más estricta del confinamiento. En todo el período de estudio, el pico de compra más alto correspondió a las bebidas alcohólicas en el mes de abril (aumentando hasta en un 75%), a las legumbres en marzo (63%) y los aperitivos también en abril (60%).

- [Consulta el artículo completo](#).

"De acuerdo con la cantidad de alimentos comprados en los hogares, estimamos un valor energético de la dieta de 2.801 kcal por persona y día en abril de 2020, lo que representa un aumento en 771 kcal por persona y día, es

decir, un 38% más respecto al mismo mes de 2019. En marzo y mayo, el aumento fue de 528 kcal y 520 kcal, respectivamente, más de un 26%, y en junio fue de 343 kcal, lo que supone más de un 18%", explica Emma Ruiz Moreno, investigadora de la Unidad de Epidemiología del Cáncer y Ambiental del CNE-ISCIII y del CIBERESP, y una de las coordinadoras de este trabajo.

"Todo esto implica cambios en la calidad nutricional de la dieta en nuestros hogares; el aporte al total de la energía de la dieta por parte del alcohol y los ácidos grasos saturados aumentaron levemente en abril y se mantuvieron elevados hasta agosto", añade Susana del Pozo de la Calle, profesora de la Universidad Complutense de Madrid y otra de las coordinadoras del estudio.

En cuanto a la calidad de la dieta (calculando la densidad de nutrientes - cantidad de nutriente por cada 1000 kcal-), los resultados fueron diversos. En comparación con 2019, durante los primeros ocho meses de 2020, se observó una reducción en la densidad de nutrientes como el calcio, yodo, zinc, selenio, riboflavina, vitaminas B12, D y A (especialmente en forma de retinol). Por el contrario, hubo un aumento en la densidad de fibra, sodio, ácido fólico, carotenos y vitamina E. El contenido de alcohol por 1000 kcal aumentó en más de un 20% con respecto a 2019 de abril a julio, y se mantuvo entre los componentes de mayor aumento continuado de la dieta en los hogares españoles.

Los nuevos hábitos adquiridos en los hogares, tanto positivos como negativos, y sus posibles consecuencias, podrían no solo ser hechos puntuales debido a la situación vivida, sino que, algunos de ellos podrían consolidarse y mantenerse a lo largo del tiempo. La fortaleza del estudio radica en que se trata de un estudio longitudinal sobre datos de compras de alimentos en hogares publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, obtenidos en base a una muestra representativa de la población española a nivel nacional. Esto ha permitido realizar comparaciones mes a mes entre compras antes y durante la pandemia, reduciendo el impacto que puede tener la variabilidad estacional en los hábitos de compra o la percepción de cambio de los encuestados.

Los resultados de este trabajo remarcan la importancia de continuar con la vigilancia de la calidad de la dieta, con el fin de detectar precozmente posibles cambios dietéticos negativos y establecer las medidas preventivas correspondientes. Además, concluyen las autoras, "es importante analizar los factores asociados a cambios en la dieta, identificando los grupos poblacionales más propensos a adquirir hábitos poco saludables y promover factores asociados a cambios alimentarios positivos".

- **Referencia del artículo:** Del Pozo de la Calle, S.; Alonso Ledesma, I.; Nuñez, O.; Castelló Pastor, A.; Lope Carvajal, V.; Fernández de Larrea Baz, N.; Pérez-Gómez, B.; Pollán, M.; Ruiz Moreno, E. Composition and Nutritional Quality of the Diet in Spanish Households during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *Nutrients* 2021, 13, 1443. <https://doi.org/10.3390/nu13051443>.