



## Trabajo Original

Epidemiología y dietética

### Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19 *Food habits in the Galician population during confinement by COVID-19*

Laura I. Sinisterra-Loaiza, Beatriz I. Vázquez, José Manuel Miranda, Alberto Cepeda y Alejandra Cardelle-Cobas

Laboratorio de Higiene, Inspección y Control de Alimentos (LHICA). Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Facultad de Veterinaria. Universidade de Santiago de Compostela, Campus de Lugo. Lugo, Galicia

#### Resumen

**Introducción:** en plena crisis por la COVID-19, el consumo alimentario ha pasado a llevarse a cabo en su totalidad en el hogar y las visitas a los centros de distribución de alimentos se han visto reducidas. Asimismo, otros hábitos, como la práctica de ejercicio físico o las horas de sueño, se han visto también modificadas.

**Objetivos:** el objetivo de este trabajo ha sido evaluar los cambios producidos en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida de la población gallega durante el período de confinamiento por la COVID-19.

**Métodos:** se elaboró una encuesta en Microsoft Forms para adultos residentes en Galicia y se distribuyó, de manera aleatoria, a través de un servicio de mensajería instantánea para móviles a través de Internet.

**Resultados:** el número de participantes fue de 1350 personas, mayores de edad, siendo el promedio de edad de  $63,2 \pm 8,1$  años y estando la muestra compuesta por un 30 % de hombres y un 70 % de mujeres. Los datos muestran una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, y un descenso de otros menos saludables, como son los alimentos procesados. 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. Esto se ha traducido en un incremento del peso corporal, indicado por un 44 % de la muestra, siendo la media de kilos ganada de  $2,8 \pm 1,5$ .

**Conclusiones:** durante el confinamiento, los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la población gallega se han visto modificados. El incremento de peso experimentado en una población que ya partía de un elevado porcentaje de sobrepeso y obesidad al inicio del confinamiento podría tener un impacto negativo en el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles.

#### Palabras clave:

Hábitos alimentarios.  
Población gallega.  
COVID-19. Ejercicio físico. Sueño.

#### Abstract

**Introduction:** during the COVID-19 crisis food habits have changed among the population as food consumption is now carried out totally at home, and visits to groceries or food centers have decreased considerably. Likewise, other habits, such as physical activity or sleeping hours have also been modified.

**Objectives:** the objective of this work was to evaluate the changes occurred in eating and lifestyle habits among the adult Galician population during the confinement period ordered in Spain during the COVID-19 pandemic.

**Methods:** a survey was conducted using Microsoft Forms, and spread among the population using an instant messaging service for mobiles through the internet.

**Results:** a total of 1350 Galician adults completed the questionnaire; mean of age was  $63.2 \pm 8.1$  years, 30 % were men, and 70 % were women. The obtained data show a trend towards consumption of healthy foods such as fruits and vegetables, and a decrease in less healthy ones such as processed foods. In total, 46 % of the population reported they were eating more than before the confinement, with an increase in snacking between meals (54 %) and in anxiety about food due to situations of stress or nervousness being reported by 40 % of respondents. This has resulted in an increase in body weight, reported by 44 % of participants, with the average gain being  $2.8 \pm 1.5$  kg.

**Conclusions:** during confinement, the eating and lifestyle habits of the Galician population have been modified. The weight gain observed in a population that already had a high level of overweight and obesity at confinement onset aggravates the present situation and may have a negative impact on the development of chronic, non-communicable diseases.

#### Keywords:

Food habits.  
Galician population.  
COVID-19. Physical exercise. Sleep.

Recibido: 15/06/2020 • Aceptado: 30/08/2020

*Conflicto de intereses: los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.*

Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutr Hosp* 2020;37(6):1190-1196

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>

#### Correspondencia:

José Manuel Miranda. Laboratorio de Higiene, Inspección y Control de Alimentos (LHICA). Facultad de Veterinaria. Universidade de Santiago de Compostela, Campus de Lugo. Avda. Carballo Calero s/n, Pabellón IV, planta baja. 27002-Lugo  
e-mail: [josemanuel.miranda@usc.es](mailto:josemanuel.miranda@usc.es)

## INTRODUCCIÓN

La enfermedad denominada COVID-19 se detectó por primera vez en el mes de diciembre del año 2019 en la ciudad china de Wuhan, tras lo cual se extendió a otros países, entre ellos España (1). Dentro de las medidas de prevención de contagios adoptadas en España para evitar la propagación del virus, desde el gobierno se aprobó el 14 de marzo el Real Decreto 463/2020 (2), mediante el cual se decretó, entre otras cosas, el confinamiento de la mayor parte de la población española en sus domicilios, permitiéndose únicamente la salida de los mismos para realizar actividades esenciales muy limitadas. Dicho confinamiento se prolongó hasta el 2 de mayo de 2020. A partir de este momento se permitió la salida de toda la población a realizar actividades deportivas, regulándose su presencia en la vía pública por edades y franjas horarias.

Durante este período de tiempo se produjo una importante alteración de los hábitos de estilo de vida y alimentación de los ciudadanos, tanto por la limitación del ejercicio físico como por el hecho de estar confinados, situación que puede llevar a un incremento de la ansiedad que, a su vez, puede afectar de manera significativa a la conducta alimentaria y viceversa, pues los cambios en los hábitos de alimentación pueden conducir a un aumento de la ansiedad debido a la alteración de diferentes parámetros bioquímicos (3).

Galicia es una de las comunidades autónomas españolas cuya población presenta mayores tasas de sobrepeso y obesidad tanto en niños (4) como en adultos (5), alcanzando una tasa de obesidad de alrededor del 25 % de la población total (5). Una de las características diferenciales de esta región es que, tal y como han señalado algunos autores, presenta un patrón alimentario denominado "dieta atlántica" (6,7), caracterizado entre otras cosas por predominar la ingesta de alimentos de temporada, locales y poco procesados (8). Con respecto a la manera de cocinar los alimentos, predominan los métodos culinarios basados en cocciones húmedas, con menor presencia de frituras que en otras partes de España (7).

El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar los cambios de los hábitos culinarios, del nivel de ejercicio físico y de la ingesta de los diferentes grupos de alimentos que tuvieron lugar en la población gallega durante el período de confinamiento en nuestros domicilios, así como discutir los efectos que dichos cambios podrían tener sobre la salud poblacional en el futuro.

## MATERIALES Y METODOS

La encuesta se elaboró mediante el programa de encuestas en línea Microsoft Forms (Office 365, Microsoft) y se distribuyó a través del servicio de mensajería instantánea más empleado por la población y diseñado para dispositivos móviles a través de Internet. De manera aleatoria la encuesta llegó a la población de hombres y mujeres mayores de 18 años y residentes en la Comunidad Autónoma de Galicia tras finalizar el período de confinamiento por la COVID-19, entre el 2 y el 15 de mayo de 2020.

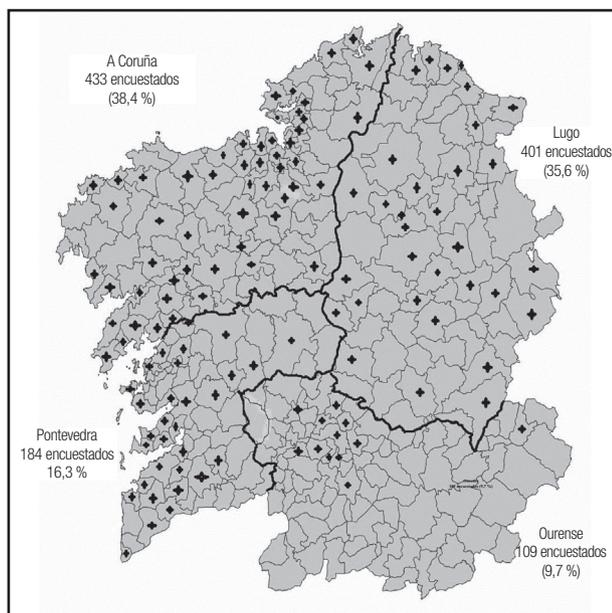
El cuestionario constó de 32 preguntas; en 26 de ellas había que seleccionar alguna de las opciones indicadas y 6 eran preguntas cortas a las que había que contestar con una o pocas palabras. Se estructuró de la siguiente manera: en la primera sección se preguntaba a los encuestados por: edad, sexo, lugar de residencia durante el confinamiento y si dicha residencia se ubicaba en zona rural o urbana. En la segunda sección, dedicada ya a los hábitos alimentarios, los encuestados tenían que responder a 8 preguntas sobre sus hábitos alimentarios en dicho período de confinamiento, en comparación con la etapa de antes de iniciarse el estado de alarma: frecuencia de consumo por grupos de alimentos, cantidad de comida consumida, tiempo dedicado a la preparación de repostería y/o pan casero, aumento de las ganas de comer entre horas, aumento de la ansiedad por la comida y aumento de peso en el período de confinamiento. Posteriormente se les preguntó acerca del consumo de bebidas alcohólicas, sobre la búsqueda de información acerca de gastronomía y nutrición, el tiempo dedicado a la cocina y las técnicas culinarias empleadas. También se les preguntó acerca de la práctica de ejercicio físico, las horas de sueño durante el confinamiento, la franja horaria en la que dormían, si realizaban siesta y la duración de esta última. Finalmente se les preguntó acerca de si habían tomado algún tipo de suplemento con el objetivo de reforzar el sistema inmune u otros suplementos, así como si había variado su hábito tabáquico. Todas las cuestiones se planteaban en comparación con los hábitos presentes antes del confinamiento.

## RESULTADOS

El número de participantes fue de 1350 personas, siendo el promedio de edad de  $63,2 \pm 8,13$  años; un 30 % eran hombres y un 70 %, mujeres. La media de edad entre las mujeres era de  $63,3 \pm 8,31$  años y la de los hombres  $61 \pm 1,41$ . A este respecto cabe comentar que la participación de adultos jóvenes no fue muy elevada, quizás por falta de interés en la participación, y que la participación de adultos mayores de 70 años quizás pudo verse limitada por no disponer de acceso a la encuesta a través de la mensajería instantánea en el móvil o por no saber utilizarla.

De las 1350 personas participantes, 21 se descartaron (17 mujeres y 4 hombres) por no residir en la Comunidad Autónoma de Galicia y otras 202 se descartaron por no especificar correctamente el lugar de residencia. Finalmente se incluyeron en el estudio un total de 1127 respondedores con la distribución territorial que se muestra en la figura 1. Un 74 % de los encuestados indicaron que residían en zona urbana, mientras que un 26 % dijeron que vivían en zona rural.

En lo que respecta a los hábitos alimentarios, los resultados obtenidos pueden verse en la figura 2. Además, un 46 % de la población indicó que estaban comiendo más que antes del confinamiento, teniendo un 54 % más ganas de comer entre horas y mostrando un 40 % de los encuestados un aumento de ansiedad por la comida debido a situaciones de estrés o nervios. Este incremento de la ingesta indicado por los encuestados se traducía en un aumento de peso en el 44 % de los casos, con un



**Figura 1.**

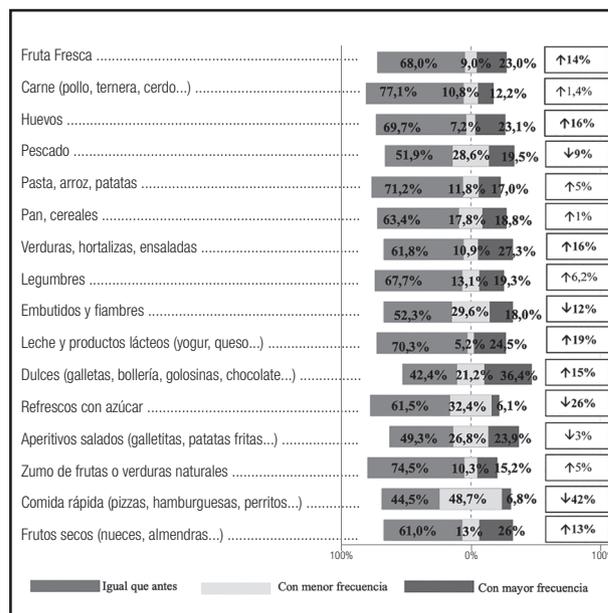
Lugar de residencia de los encuestados.

incremento medio de  $2,8 \pm 1,5$  kg. Este incremento no hace referencia a la ganancia media ponderal ya que el dato proporcionado por los encuestados fue un dato aproximado obtenido después de pesarse a en las básculas de sus propias casas durante el confinamiento. Un 49 % de los encuestados indicaron que, durante el confinamiento, habían dedicado mucho más tiempo que antes a la elaboración de pan y/o repostería casera.

En lo que se refiere al consumo de bebidas alcohólicas, los resultados mostraron un menor consumo que antes del confinamiento, destacando los descensos en el consumo de sidra, de licores y cremas, y de bebidas destiladas en un 23 %, un 26 % y un 30 %, respectivamente. En lo que respecta al vino y a la cerveza, un 62 % y un 52 % de los encuestados declararon que mantenían el mismo consumo, un 28 % y un 32 % que lo habían disminuido, y un 10 % y un 16 % que los habían incrementado.

Un 46 % declararon que habían buscado más información que antes sobre nutrición en Internet, y un 36 % en plataformas digitales, lo que indica un aumento considerable del uso de estos medios, ya que solo un 3 % y un 4 %, respectivamente, indicaron que lo habían hecho con menor frecuencia que antes del confinamiento. También declararon haber usado más frecuentemente, con fines de búsqueda de información nutricional o gastronómica, la televisión un 10 % de los casos, mientras que otras fuentes de información como la radio, publicaciones periódicas y los profesionales de la salud fueron menos consultados en comparación con el período anterior al confinamiento.

Con respecto al tiempo dedicado a cocinar (Fig. 3) y a las técnicas culinarias empleadas, antes del confinamiento, un 44 % de los encuestados respondieron que le dedicaban menos de 30 min al cocinado, un 50 % que entre 30 y 60 min, y solo un 6 % más de



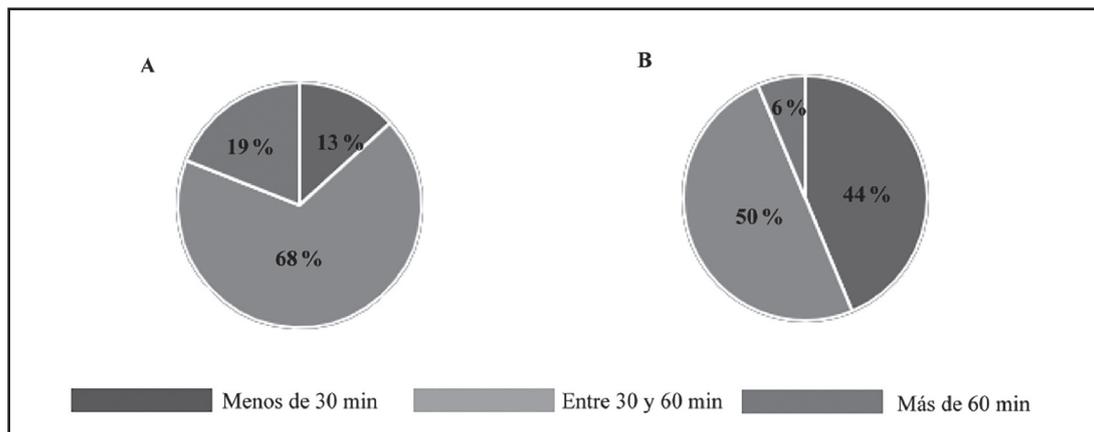
**Figura 2.**

Consumo por grupos de alimentos durante el confinamiento por la COVID-19.

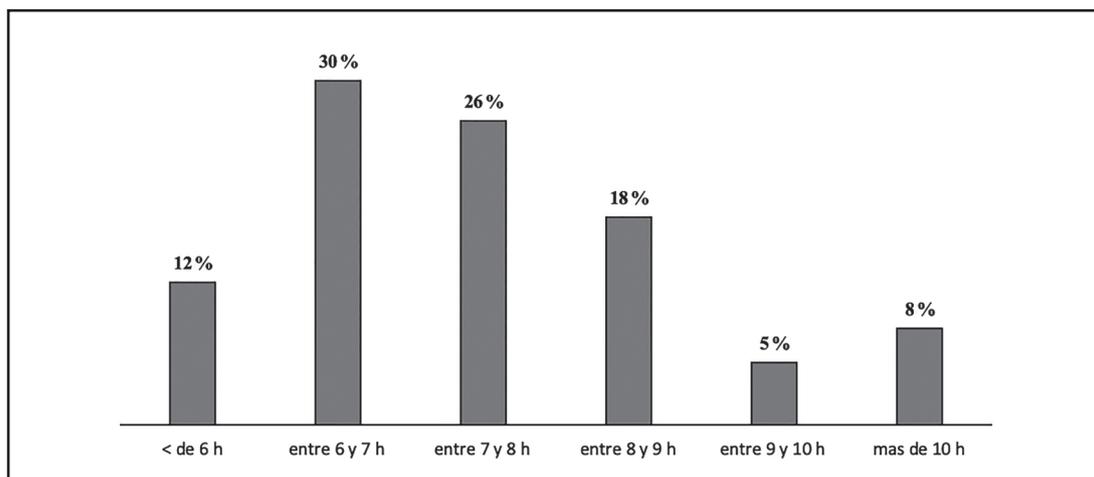
1 h. Sin embargo, durante el confinamiento, un 13 % declararon que le habían dedicado menos de 30 min, el 81 % que entre 30 y 60 min, y un 30 % que más de 1 h. Estos resultados muestran un claro incremento del tiempo dedicado a la preparación culinaria. Entre las técnicas culinarias, disminuyó el uso de frituras (un 27 %), de la olla exprés (un 6 %) y del microondas (un 8 %), y aumentó el uso de las técnicas de asado (18 %), cocción (21 %), salteado y cocción al vapor (11 %).

Un 67 % de los encuestados indicaron que se habían mantenido activos durante el confinamiento, contestando que habían realizado algún tipo de actividad física. Sin embargo, al evaluar el nivel de actividad física, un 57 % indicaron que este era inferior al que tenían antes de iniciarse el confinamiento, un 21 % que era mayor que antes del confinamiento y un 15 % que era igual que antes del confinamiento. Un 7 % indicaron que antes del confinamiento no realizaban ninguna actividad física y que durante el confinamiento tampoco lo habían hecho. Entre aquellos que contestaron que sí que realizaban actividad física, un 86 % declararon que habían practicado ejercicio físico diariamente y el 14 % restante indicaron que no le habían dedicado tiempo a diario.

Con respecto a los hábitos de sueño, un 62 % indicaron que sus hábitos de sueño habían cambiado durante el confinamiento, respondiendo un 36 % que estaban durmiendo igual que antes, un 30 % que menos y un 34 % que más. Si vemos las horas que dedican al sueño nocturno los encuestados, en su mayoría lo hacen entre 6 y 8 h (Fig. 4). Estas horas de sueño se produjeron en un 96 % de los casos entre las 21 h de la noche y las 8 h de la mañana; un 1 % indicaron que habían dormido en horario de tarde (de 15 a 8 horas) y un 4 % que en horario de mañana. El 70 % de la población indicaron que habían dormido la siesta en



**Figura 3.** Tiempo dedicado al cocinado por la población gallega. A. Durante el confinamiento. B. Antes del confinamiento por la COVID-19.



**Figura 4.** Horas de sueño en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19.

este periodo de confinamiento, dedicándole un 60 % entre 30 y 45 min, un 27 % 1 h, un 7 % 2 horas y un 2 % más de 2 horas.

Un 12 % declararon que habían tomado suplementos con el fin de mejorar el sistema inmunológico. De entre los que contestaron afirmativamente, un 27 % dijeron que habían tomado vitamina C, un 17 % vitamina D, un 15 % complejos multivitamínicos y un 7 % probióticos. Con un consumo inferior al 7 % se encontraron otros suplementos, como la jalea real vitaminada, la lactoferrina, el ginseng, la vitamina E, la vitamina B12, etc. Algunos sujetos respondieron a este apartado positivamente, indicando que tomaban algún tipo de alimento enriquecido, lo que no se consideró como suplemento. Respecto a otro tipo de suplementos, un 11 % de los encuestados indicaron que los habían consumido durante el confinamiento para conciliar el sueño. Sin embargo, de ese 11 %, un 3 % no estaría realmente haciendo uso de suplementos sino de medicamentos, ya que dijeron tomar principalmente benzodiacepinas.

Por último, refiriéndonos al tabaco, el 80 % de los encuestados indicaron que no eran fumadores. Del 20 % restante, los fumadores, un 42 % declararon fumar más que antes del confinamiento, un 29 % igual que antes del confinamiento y un 16 % menos que antes del confinamiento. Por último, un 13 % dijeron que habían dejado de fumar.

### DISCUSIÓN

Los datos poblacionales publicados sobre Galicia indican que aproximadamente un 26 % de los gallegos habitan en alguno de los ayuntamientos pertenecientes a la zona rural (9), siendo esta la sexta región española con más población rural. Según el Instituto Galego de Estadística (IGE), en su informe "Panorama rural-urbano" de 2017 (9), las siete mayores ciudades gallegas

agrupan a casi el 40 % de los habitantes de la comunidad. Esto se ha reflejado en la encuesta realizada, en la que el 26 % indicaron que residían en una zona rural.

En lo que respecta al consumo por grupos de alimentos de los gallegos, de acuerdo con los estudios publicados entre los años 2008 y 2015, en Galicia existe un consumo adecuado de cereales, verduras y hortalizas, fruta, aceite de oliva y vino (6,10). Sin embargo, se superan los consumos recomendados de patatas, de carne roja y de lácteos, y el consumo de pescado es alto. En el caso de las legumbres, el consumo se ajusta al límite de las recomendaciones (10,11). Otro estudio posterior, llevado a cabo por la Unión de Consumidores de Galicia en 2019 (12), indicó que existe en Galicia un consumo adecuado de lácteos y pescado, aunque el consumo de carnes rojas seguía siendo excesivo.

Con estos datos, y evaluando los resultados aquí presentados, en estos grupos concretos de alimentos podemos indicar que, en lo que respecta a los lácteos, el 70 % de los encuestados mantuvo el mismo consumo, aumentándolo un 25 % y disminuyéndolo únicamente un 5 % de los mismos. En el caso de las frutas y verduras, el 14 % declararon haber incrementado su consumo. También declararon haber aumentado el consumo de huevos un 16 % y el de frutos secos un 13 %. En lo que respecta a las carnes, la mayor parte de la población (un 77 %) indicó que habían mantenido inalterado su consumo.

Por el contrario, sí se demostraron ligeros descensos en el caso del pescado (un 29 % de los encuestados dijeron que habían disminuido su consumo, frente a un 20 % que indicaron que lo habían aumentado), y descensos importantes en el consumo de embutidos (el 29,6 % disminuyó el consumo mientras que el 18 % lo incrementó), los refrescos con azúcar (32,4 % frente a 6,1 %, respectivamente) y la comida rápida (48,7 % frente a 6,8 %, respectivamente). Estos datos indicarían una tendencia a una alimentación más saludable, sumados al aumento considerable de productos como las frutas y las verduras. El factor más negativo en este sentido fue el incremento de la ingesta de dulces ya que, mientras que el 21,2 % declararon que habían reducido su consumo, un 36,4 % lo incrementaron. Este último dato estaría directamente relacionado, junto con el aumento del consumo de huevos, con el hecho de que un 49 % de los encuestados indicaron que, durante el confinamiento, habían dedicado mucho más tiempo que antes a la elaboración de pan y/o repostería casera. Datos proporcionados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (13) indicaron que durante los primeros 15 días de confinamiento se observó un crecimiento del consumo de harina en ambas semanas (+147 % y +196 %, respectivamente) en los hogares españoles, en comparación con el mismo período del año anterior, manteniéndose este aumento por encima del 100 % en las semanas posteriores.

La frecuencia de consumo de alimentos lógicamente estaría influenciada por la frecuencia —semanal o diaria— en la que los individuos realizaban la compra durante el confinamiento, ya que esto influiría en el consumo de los productos perecederos. Sin embargo, en los datos obtenidos en este trabajo, el aumento de productos como frutas y verduras, huevos o carne indicarían que este factor no ha condicionado el consumo de este tipo de productos.

Un estudio reciente sobre hábitos alimentarios durante el período de confinamiento en España (14) indicó como cambios más relevantes un incremento en el consumo de pescado (20 %), legumbres (22,5 %), fruta (27 %) y verduras (21 %). Los datos referidos a la población gallega coincidirían con todos ellos en cuanto al aumento de consumo a excepción del pescado, donde, con los datos obtenidos de la encuesta, aparece reflejado un descenso. Estas diferencias encontradas podrían deberse, como bien indican dichos autores, a que sus datos no pueden extrapolarse a toda la población española y las diferencias podrían ser considerables dependiendo de la zona geográfica, teniendo en cuenta además lo anteriormente señalado por otros autores acerca del patrón alimentario denominado “dieta atlántica” entre la población gallega (6,7).

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, los resultados obtenidos en este trabajo indicaron una disminución del consumo de estas bebidas en un 18 % y un 16 %, respectivamente. Aunque los datos de consumo a nivel nacional reflejaron que, durante las primeras semanas de confinamiento, el consumo de bebidas alcohólicas tales como la cerveza y el vino se mantuvo inalterado, en el segundo mes de confinamiento, el consumo doméstico de estas bebidas aumentó notablemente (14), aunque en total haya disminuido también notablemente debido al cierre de la hostelería. La disminución del consumo coincide con los datos previamente publicados en un estudio llevado a cabo con una muestra de población española (15).

En lo que se refiere a la búsqueda de información sobre nutrición y gastronomía, esta se ha incrementado notablemente, especialmente a través de las plataformas digitales e Internet. No obstante, la búsqueda de información a través de profesionales de la salud se mantiene en unos niveles mucho menores que los deseables (16). Entre los cambios producidos por los consumidores, un 88 % de los mismos preveían o tenían la intención de cocinar más en casa (17). Este dato vendría a estar en línea con los resultados aquí mostrados, donde un 62 % de los encuestados indicaron que habían dedicado más tiempo a la cocina durante el confinamiento, traduciéndose este hecho en una menor frecuencia de utilización de técnicas culinarias como la fritura, la olla exprés y el microondas, asociados a menores tiempos de cocinado, y en un aumento, en proporción, de las técnicas de asado, cocción y salteado, que necesitan una mayor dedicación.

En este trabajo, aunque un 67 % de los encuestados han revelado que se mantuvieron activos durante el confinamiento, un 85 % de los mismos indicaron que su nivel de actividad física es ahora menor que antes del confinamiento. Los datos recogidos en un estudio realizado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (18) indican que el 18 de abril de 2020, los españoles caminaron un 90 % menos en comparación con el 13 de enero de 2020. Asimismo, la actividad física relacionada con el ocio y las salidas al parque se redujeron en un 92 % y un 85 %, respectivamente (18). Este estudio también recoge que, según los datos proporcionados por un estudio realizado a nivel global sobre el efecto de la COVID-19 sobre la práctica de ejercicio físico, los niveles se habrían reducido en un 38 % tras la primera semana de confinamiento.

En los datos recogidos en la encuesta, un 67 % de los encuestados indicaron que sus hábitos de sueño durante el confinamiento habían cambiado. Hay que tener en cuenta que una gran parte de la población ha pasado del trabajo presencial al teletrabajo, que otros han entrado en un Expediente de Regulación Temporal de Empleo (ERTE) y que otros más se han quedado directamente sin empleo. Esto, unido a la circunstancia familiar, en el caso de tener hijos, de que toda actividad presencial en las aulas quedó paralizada, ha dificultado el mantenimiento de unos horarios regulares.

Además de esto, hay que tener en cuenta que tanto la luz natural como la práctica de ejercicio son factores que inciden de forma muy importante en la regulación de sueño (19). El horario para dormir viene determinado principalmente por un componente circadiano, que está regulado por el reloj biológico del hipotálamo (20), y este se ve influenciado por los factores anteriormente citados. Dichos factores actúan como sincronizadores, es decir, dan pautas al reloj interno de nuestro organismo para que lo prepare para dormir, mediante hormonas relacionadas con el descanso, y para que, cuando nos levantamos, se incrementen las hormonas asociadas a la actividad. Si estos factores se ven alterados, consecuentemente el sueño se verá también afectado.

En los datos obtenidos mostramos que los encuestados durmieron un 32 % entre 6 y 7 horas, un 28 % entre 7 y 8 h, y un 19 % entre 8 y 9 horas. Estos resultados son consecuentes con los obtenidos en un trabajo anterior realizado entre un grupo de personas gallegas que declararon que dormían una media de 7,12 h (6). Si tenemos en cuenta que las horas recomendadas de sueño, por grupos de edad, se sitúan para los adultos jóvenes (18-25 años) y los adultos de mediana edad (25-64 años) entre 7 y 9, y para los ancianos ( $\geq 65$  años) entre 7 y 8 (20), tendríamos que un 45 % de los encuestados habrían estado durmiendo menos de las horas recomendadas durante el confinamiento, y que un 7 % habrían estado durmiendo más.

En 2008, la Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos de Madrid (22) realizó un estudio mediante entrevistas telefónicas a 3026 españoles mayores de 18 años; el estudio reveló que, a pesar de la idea que se tiene de que la siesta es una tradición española, el 60 % de los encuestados dijeron que nunca la habían practicado y solo un 16 % señalaron que dormían la siesta a diario. En nuestro estudio, este porcentaje se incrementaría hasta un 70 %, indicando la presencia de un 30 % que practican la siesta. Entre los que sí lo hacen, un 63 % indicaron una duración de 30-45 min y un 27 %, una duración de 1 h. La duración media de la siesta en España, según dicho estudio, sería de 1 h, duración que está por encima del tiempo medio obtenido en este estudio (22).

Los datos reflejados en nuestra encuesta indicaron que solo un 12 % de los encuestados estuvo consumiendo suplementos durante el confinamiento con el objetivo de mejorar las defensas del organismo. Estudios previos sobre el consumo de dichos productos lo situaron alrededor de un 30 % de la población, si bien el mayor consumo corresponde a aquellos suplementos que tienen como finalidad la reducción del peso corporal (23). En dicho estudio, el consumo de vitamina C se situó en un 7 % y el de vitamina D y multivitamínicos en un 8 %; conforme a nuestros resultados, un

27 % indicaron que tomaban vitamina C, un 17 % vitamina D, un 15 % complejos multivitamínicos y un 7 % probióticos. Estos datos implicarían, efectivamente, un aumento del consumo de este tipo de suplementos.

Por último, en lo que respecta al tabaco, nuestros datos coinciden con los datos publicados en la prensa partiendo de diferentes encuestas llevadas a cabo tanto a nivel gallego (6,24) como a nivel nacional. Estas encuestas indicarían que un 40 % de los fumadores habrían incrementado su consumo de tabaco durante el confinamiento, resultado que está también avalado por la única publicación científica hasta la fecha sobre hábitos de la población española durante el confinamiento (25), donde un 31 % de los fumadores habían referido fumar más durante dicho período.

En conclusión, los resultados mostrados en este estudio indican que, durante el confinamiento, los hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población gallega se han visto modificados. Aunque se muestra una tendencia clara hacia el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, y una disminución importante del consumo de productos tales como las bebidas azucaradas y los alimentos procesados, los datos también muestran que un 46 % de la población habían realizado una ingesta mayor durante el confinamiento en comparación con el periodo anterior a su inicio. Más de la mitad de los encuestados indicaron que habían comido más entre horas y un porcentaje importante señalaron que habían tenido más ansiedad en relación con la comida. Esto, unido a la disminución del nivel de actividad física, ha dado finalmente lugar a un aumento de peso en la mitad de la población. Teniendo en cuenta que en Galicia ya se partía de un elevado porcentaje de sobrepeso y obesidad antes de iniciarse el confinamiento, los cambios aquí reflejados podrían empeorar dicha situación y ser un factor influyente en el desarrollo de diferentes patologías crónicas no transmisibles.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Caccialanza R, Laviano A, Lobascio F, Montagna RD, Bruno MD, Ludivisi S, et al. Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol. *Nutrition* 2020;74:110835. DOI: 10.1019/j.nut.2020.110835
2. Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19. España. *Boletín Oficial del Estado* 2020;67:1-15.
3. Yau YHC, Potenza MN (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol* 2013;38(3):255-67.
4. Pérez-Farinós N, López-Sobaler AM, Dal Re A, Villar C, Labrado E, Robledo T, et al. The ALADINO study: A national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed Res Int* 2013;163687. DOI: 10.1155/2013/163687
5. Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, Ramos-Carrera N, Lázaro Masedo S. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014-2015: estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol* 2016;69:579-87. DOI: 10.1016/j.recesp.2016.02.010
6. Castro-Penalonga M, Roca-Saavedra P, Miranda JM, Porto-Arias JJ, Nebot C, Cardelle-Cobas A, et al. Influence of food consumption patterns and Galician lifestyle on human gut microbiota. *J Physiol Biochem* 2018;74:85-92. DOI: 10.1007/s13105-017-0570-4
7. Calvo-Malvar MM, Leis R, Benítez-Estévez AJ, Sánchez-Castro J, Gude F. A randomized, family-focused dietary intervention to evaluate the Atlantic diet: the GALIAT study protocol. *BMC Public Health* 2016;16:820. DOI: 10.1186/s12889-016-3441-y

8. Vaz Velho M, Pinheiro R, Rodríguez AS. The Atlantic Diet-origin and features. *Int J Food Stud* 2016;5:106-19. DOI: 10.7455/ijfs/5.1.2016.a10
9. Instituto Galego de Estadística (IGE). Informe Panorama rural-urbano 2017. Xunta de Galicia. [Acceso 4 de junio de 2020]. Disponible en URL: [https://www.ige.eu/web/mostrar\\_seccion.jsp?idioma=gl&codigo=0701](https://www.ige.eu/web/mostrar_seccion.jsp?idioma=gl&codigo=0701)
10. Pérez Castro TR. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de dieta mediterránea y atlántica. Tesis Doctoral. Universidade de A Coruña; 2015.
11. Muñiz García J, Pérez Castro T, Hervada Vidal X, Gomez Amorim A, Amigo Quintana M, Daporta Padín P, et al. Enquisa sobre os hábitos alimentarios da poboación adulta galega, 2007. Santiago de Compostela: Dirección Xeral de Saúde Pública. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia 2008. [Acceso 12 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/532/Enquisa%20sobre%20os%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20da%20poboaci%C3%B3n%20adulta%20galega,%202007.pdf>
12. Unión de Consumidores de Galicia. Hábitos Alimentación 2019. Santiago de Compostela. [Acceso 1 de junio de 2020]. Disponible en: <https://consumidores.gal/wp-content/uploads/2019/03/Estudo-habitos-alimentaci%C3%B3n-2019.pdf>
13. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Análisis del Consumo en el Hogar, Datos de consumo Marzo de 2020, Publicado el 31 de Marzo de 2020. Gobierno de España. [Acceso 1 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.mapa.gob.es/es/prensa/200331datosconsumomarzo\\_tcm30-536856.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/prensa/200331datosconsumomarzo_tcm30-536856.pdf)
14. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Análisis del Consumo en el Hogar, Datos de consumo Marzo de 2020, Publicado el 14 de Abril de 2020. Gobierno de España. [Acceso 4 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.mapa.gob.es/es/prensa/200414datosconsumohogarsemana14\\_tcm30-537085.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/prensa/200414datosconsumohogarsemana14_tcm30-537085.pdf)
15. Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Hervás Bárbara G, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta Bartrina J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Com* 2020;26(2). DOI 0.14642/RENC.2020.26.2.5213
16. Gallegos D. Global challenges and opportunities for dietitians. *Nutr Diet* 2020;77(2):179-81. DOI: 10.1111/1747-0080.12614
17. Estudio Havas Media Group & Canal Sondeo. Impacto del coronavirus en hábitos y medios en España. Publicado el 19 de Marzo de 2020. [Acceso 12 de Junio de 2020]. Disponible en: [https://www.marketingdirecto.com/wp-content/uploads/2020/03/ESTUDIO-CORONAVIRUS-CONSUMO-Y-MEDIOS\\_HMG\\_def-1.pdf](https://www.marketingdirecto.com/wp-content/uploads/2020/03/ESTUDIO-CORONAVIRUS-CONSUMO-Y-MEDIOS_HMG_def-1.pdf)
18. Koch S, Litt J, Daher C, Nieuwenhuijsen M. ¿Debería permitirse la actividad física durante la pandemia causada por coronavirus? Nota de Debate, Instituto de Salud Global de Barcelona, 23 de Abril de 2020. [Acceso 4 de junio de 2020]. Disponible en URL: <https://www.isglobal.org/-/deberia-permitirse-la-actividad-fisica-durante-la-pandemia-causada-por-el-coronavirus->
19. Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez FJ, Puertas Cuesta AJ, Asencio Guerra O, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol* 2016;63(Supl 2):S1-27. DOI: 10.33588/rn.63S02.2016397
20. Madrid-Pérez JA. Importancia de los horarios de Sueño. En: Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol* 2016;63(Supl 2):S1-27. DOI: 10.33588/rn.63S02.2016397
21. Martínez Martínez MA. ¿Cuánto hay que dormir para un sueño saludable? En: Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol* 2016;63(Supl 2):S1-27. DOI: 10.33588/rn.63S02.2016397
22. Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos (FUNDADEPS) y Asociación Española de la Cama (ASOCAMA). Primer estudio sobre salud y descanso. Madrid: FUNDADEPS; 2009. [Acceso 4 de junio de 2020]. Disponible en: <http://www.fundadeps.org/recursos/documentos/45/estudio-salud-descanso.ppt>
23. Santos I, Moran J. El mercado de los complementos alimenticios en España. Grupo HEFAME e Instituto de Innovación Alimentaria de la UCAM-Universidad Católica de Murcia. Food Consulting & Associates, 2016. [Acceso 4 de junio de 2020]. Disponible en: <http://www.foodconsulting.es/wp-content/uploads/El-mercado-de-los-complementos-alimenticios-en-Espana.pdf>
24. Gutiérrez-Abejón E, Rejas-Gutiérrez J, Criado-Espejel P, Campo-Ortega EP, Breñas-Villalón MT, Martín-Sobrino N. Smoking impact on mortality in Spain in 2012. *Med Clin* 2015;145:520-52. DOI: 10.1016/j.medcle.2016.04.018
25. Ministerio de Sanidad en colaboración con el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo y las comunidades autónomas de La Rioja y Murcia. Tabaco, otras formas de consumo y confinamiento. 29 de Mayo de 2020. [Acceso 4 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.msccbs.gob.es/fr/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Resultados\\_preliminares\\_Encuesta\\_Tabaco\\_y\\_Confinamiento.pdf](https://www.msccbs.gob.es/fr/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Resultados_preliminares_Encuesta_Tabaco_y_Confinamiento.pdf)