



015 PROPUESTA DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN BASADA EN LA CRONONUTRICIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Prof. Cecilia Barrios Espinosa¹, Prof. Jesús Adán Ortega González², Prof. Marcela Vélez Pliego³, Prof. Tania Juana Bilbao Reboredo⁴, Prof. Guadalupe Soto Rodríguez⁵

¹Profesor de la Licenciatura en Nutrición Clínica, Facultad de Medicina, BUAP., Puebla, Mexico, ²Profesor de la Licenciatura en Nutrición Clínica, Facultad de Medicina, BUAP., Puebla, México, ³Profesor de la Licenciatura en Nutrición Clínica, Facultad de Medicina, BUAP., Puebla, México, ⁴Profesor de la Licenciatura en Nutrición Clínica, Facultad de Medicina, BUAP., Puebla, México, ⁵Profesor de la Licenciatura en Nutrición Clínica, Facultad de Medicina, BUAP., Puebla, México.

Introducción: Las guías de alimentación son herramientas de orientación y educación, generadas de acuerdo a las necesidades de cada población. La prevalencia de obesidad a nivel mundial sigue incrementándose anualmente. En años recientes se ha demostrado una asociación entre el aumento de peso y los horarios de comida (crononutrición), y sueño. **Objetivo:** Proponer una guía para la prevención y/o tratamiento de la obesidad basada en la crononutrición y otras variables cronobiológicas. **Métodos:** Estudio documental. Se utilizaron bases de datos como: PUBMed®, Cochrane®, Scopus® entre otras, para realizar la búsqueda de publicaciones y guías existentes sobre el impacto que las variables cronobiológicas tienen en la pérdida de peso en pacientes con obesidad. Se analizaron grupos y porciones recomendadas de alimentos, horarios y tiempos de comida, calidad y tiempos de sueño, así como actividad física. A partir de la información recolectada, se diseñó una guía alimentaria gráfica. **Resultados:** La propuesta de guía, presenta recomendaciones tales como: no omitir el desayuno y cubrir la mayor parte de las porciones en desayuno y comida; realizar la comida fuerte antes de las 15:00 horas y merendar entre 19:00 y 20:00 horas. Se dan sugerencias de comenzar en cada tiempo de comida con la ingesta de alimentos de origen animal (saciedad), e incluir alimentos ricos en fibra. Si se tiene turno nocturno, se recomienda una ventana de ayuno entre la 01:00 y las 06:00 horas. Destinar a cada tiempo de comida por lo menos 20 minutos. Tener un tiempo de sueño de 7 horas en oscuridad total, y no realizar ejercicio 2 a 3 horas previo a dormir. **Conclusiones:** En la literatura revisada, no se encontró una guía alimentaria gráfica que incluya variables cronobiológicas asociadas a la prevención y/o tratamiento de la obesidad por lo que, la guía propuesta podría ser una alternativa práctica y reproducible para el orientador en alimentación y nutrición.

Palabras clave: guía de alimentación, cronobiología, obesidad, horarios de alimentación.

016 EL IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN EL CUMPLIMIENTO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS EN UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA CHILENA: UN ANÁLISIS DEL ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA

Dra. Mirta Crovetto Mattassi¹, Magister Sofía Coñuecar Silva¹, Ayudante académica investigación María José Sepúlveda¹, Ayudante académica investigación Katherine Concha González¹

¹Departamento de Salud, Comunidad y Gestión. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Playa Ancha, Valparaíso, Chile.

Antecedentes. La pandemia de SARS-CoV-2/COVID-19 y las restricciones sanitarias asociadas para resguardar la salud y evitar su propagación, afectaron el consumo, acceso, disponibilidad de alimentos, impactando la calidad de la alimentación y el estado nutricional. **Objetivo.** Determinar el efecto de la pandemia SARS-CoV-2/COVID-19 sobre el cumplimiento de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Chile (GABA), en una comunidad educativa universitaria, antes y durante la pandemia. **Métodos.** Estudio observacional analítico por cohorte retrospectiva no experimental, con 427 participantes. Se aplicó una encuesta en línea sobre hábitos alimentarios y estilos de vida basados en los mensajes de las GABA. El período antes de la pandemia fue definido el transcurrido antes de marzo del 2020, y durante la pandemia entre marzo del 2020 y octubre de 2021. La encuesta se validó por juicio de expertos y análisis psicométrico, utilizando el estadístico de Kappa para evaluar la concordancia (obteniéndose un valor de 89,95) y el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad (obteniéndose un valor de 0,97). Se utilizó el software estadístico STATA versión 16 para aplicar el test de simetría y medir los cambios antes y durante la pandemia, considerando un nivel de significación de $\alpha < 0,05$ y un nivel de confianza del 95%. **Resultados.** Se observaron cambios estadísticamente significativos antes y durante la pandemia en los siguientes mensajes relacionados con la alimentación saludable: “para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente”, específicamente en el ítem de estado nutricional ($p=0.000$), “evita el consumo de azúcares agregados en pasteles o snacks dulces” ($p=0.0040$), “cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y embutidos” ($p=0.0034$), “evita las papas fritas y empanadas fritas” ($p=0.0070$), “consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas” ($p=0.0000$) y “para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día” ($p=0.0000$). **Conclusiones:** La pandemia generó cambios en la alimentación respecto a los mensajes de las guías alimentarias. Se precisa disponer de estrategias educativas en alimentación y nutrición en contextos de emergencia sanitarias.

Palabras clave: pandemia SARS-CoV-2/COVID-19, guías alimentarias, consumo de alimentos, adultos.

