

“CONDUCTA ALIMENTARIA DE RIESGO EN UNA POBLACIÓN DEL ESTADO DE GUANAJUATO: ESTUDIO PILOTO”

Álvarez Salinas Alejandra (1) Monroy Torres Rebeca (2)

1 [Colegio del Nivel Medio Superior de Celaya] | [alvarez.alejandra298@gmail.com]

2 [Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria. División de Ciencias de la Salud., Campus 1León, Universidad de Guanajuato] | [rmonroy79@gmail.com]

Resumen

El exceso de peso corporal es causa de enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión, es bien conocida su causa por un desequilibrio entre el consumo y el gasto energético. La promoción de estilos de vida saludables, es una de las metas importantes en temas de salud pública en el mundo. La población joven, es la más expuesta a estos riesgos, por lo que se realizó un estudio piloto con una encuesta validada en la medición de conductas de riesgo alimentario en 223 participantes, 74% del sexo femenino y 26% del sexo masculino. Para el caso “Me agrada mucho” el 69% fue para frutas, 40% para verduras, 58% para carne y pollo, 37% lácteos, 39% pan, tortilla, papa, pasta y cereal, 33% frijoles, lentejas, garbanzos, 38% alimentos dulces, 17% bebidas alcohólicas, 13% alimentos empaquetados. Estos primeros resultados, no necesariamente reflejan que lo eviten, principalmente con los azúcares añadidos y el alcohol, por lo que deberá seguirse con el estudio. Promover estilos de vida saludable debe ser una prioridad, sobre todo con estos primeros datos, con el objetivo de generar conciencia en esta población participante.

Abstract

Excess body weight causes chronic diseases such as diabetes and hypertension, its cause is well known because of an imbalance between consumption and energy expenditure. The promotion of healthy lifestyles is one of the important goals in public health issues in the world. The young population is the most exposed to these risks, so a pilot study was conducted with a validated survey in the measurement of food risk behaviors in 223 participants, 74% female and 26% male. A 69% for fruits, 40% for vegetables, 58% for meat and chicken, 37% dairy, 39% bread, tortilla, potato, pasta and cereal, 33% beans and lentils, 38% sweet foods, 17% alcoholic beverages, 13% packaged foods. These first results do not necessarily reflect avoidance, mainly with added sugars and alcohol, so it should be followed by the study. Promoting healthy lifestyles should be a priority, especially with these first data, with the aim of raising awareness in this participating population.

Palabras Clave

Comportamiento alimentario; Sobre peso; Obesidad; Ingesta diaria; Salud física

INTRODUCCIÓN

La obesidad es actualmente uno de los retos más importantes desde la salud pública en el mundo. La obesidad es una enfermedad conocida por un desequilibrio energético (entre el ingreso y gasto) (NOM-174-SSA1-1998). Debido a su rápido crecimiento se han incrementado las repercusiones a la salud como, el desarrollo de la diabetes mellitus. [1-3]

El sobrepeso y la obesidad incrementan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), mortalidad prematura y los costos en salud se exacerban, además de que reducen la calidad de vida. Un 90 % de los casos de diabetes mellitus tipo 2 tienen como factor causal al sobrepeso y la obesidad. Otras ECNT relacionadas son la hipertensión arterial, las dislipidemias, la enfermedad coronaria, la apnea del sueño, la enfermedad vascular cerebral, la osteoartritis y algunos cánceres (de mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otros). [1]

El estilo de vida y hábitos de alimentación son clave para lograr una prevención, pero actualmente se suele tener exposición a alimentos ultra procesados que no reúnen las características de una dieta correcta, además, que la población se expone de forma constante y permanente a alimentos con bajo valor nutrimental. [2]

Los alimentos se han procesado desde la antigüedad y entre las técnicas tradicionales más antiguas de conserva, se incluían el secado al sol, la conservación en sal de la carne y el pescado, o la conservación en azúcar de la fruta. Se industrializa un alimento con la finalidad de poder ser consumido en un mayor lapso de tiempo y les proporciona a las personas facilidad en su preparación, pero se ha perdido el control con un exceso de aditivos, conservadores, como son el glutamato mono sódico, algunos colorantes, que con el tiempo se ha generado suficiente evidencia de los efectos que tienen en el sistema nervioso en el sistema de recompensa, como son los

azúcares añadidos y entre ellos el refresco [3] Como resultado se generan adicciones a las sustancias, derivado de mecanismos regulados por neurotransmisores y permitiendo que el individuo desarrolle conductas adictivas. [4]

En el mundo, se ha producido un aumento en la ingestión de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, sodio y azúcares añadidos, pero pobres en vitaminas y nutrimentos inorgánicos conocidos como minerales. [5]

Dentro de los estilos de vida, la inactividad física, tiene alta prevalencia en la población, como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de movilidad y esparcimiento, de una creciente urbanización [1]. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la localización urbana o rural junto con el ingreso familiar son los principales determinantes de las diferencias en los regímenes alimentarios entre familias de un mismo país, indicando también que en una zona rural el consumo energético es más alto pero más monótono y vulnerable a las oscilaciones estacionales y a las restricciones ecológicas, a diferencia del habitante urbano que tiene un consumo energético promedio menor, la dieta es más diversificada y refinada, además el abastecimiento es más regular y menos expuesto a la especulación, pero son más sensibles a los efectos de la inflación y los derivados de las políticas de ajuste estructural. [6] Aunque también es conocido que para el 2050 la población rural será menor debido a un mayor crecimiento demográfico, lo cual sería un problema de salud pública en el tema alimentario; siendo el sector agrícola el más vulnerable al reducir su demanda mientras aumenta la de los productos ultra procesados.

Por lo mencionado y como parte de un estudio piloto realizado como actividades del Verano de la ciencia de la Universidad de Guanajuato, se realizó este estudio, del cual se hace un reporte de casos y que deriva del proyecto “Diseño de menús saludables desde la opinión de los adolescentes:

Insumo para las cafeterías de la Universidad de Guanajuato”, que se realiza desde el 2015, con la finalidad de conocer las principales conductas de riesgo alimentario, de forma que se genere información que sea de utilidad como insumo para el análisis de los hábitos de consumo y alimentación de los jóvenes (conductas de riesgo alimentario) y poder integrar estos insumos al diseño de los menús, de forma que resulten adaptados al contexto, percepciones y opiniones de la población.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo y piloto, con la aplicación de una encuesta validada, [7] que consta de 40 preguntas aplicadas mediante la herramienta *Google Forms* de manera digital e individual a una población de 183 personas de ambos sexos, en un rango de edad de 13 a 25 años, pertenecientes al estado de Guanajuato. El muestreo fue de casos consecutivos y que cumplieran con la edad, acceso a internet y sin ningún diagnóstico conocido de alguna enfermedad metabólica.

Se aplicó una encuesta validada y como variable ordinal, presentó las siguientes opciones, me agrada mucho, me agrada, no me agrada ni me desagrada, me desagrada, me desagrada mucho.

La encuesta integra los siguientes apartados:

Anexo I: Se pregunta acerca de los factores que se consideran para elegir un alimento, conocimiento del etiquetado nutrimental y la manera en la que se preparan los alimentos, así como también quien los prepara.

Anexo II: Se indaga sobre el comportamiento cuando el encuestado ha quedado satisfecho, se pregunta también que hace con la grasa visible de los alimentos y se solicita que explique con quien comparte los horarios de comida.

Anexo III: Se pide la opinión para escoger la preferencia de alimentos del plato del buen comer, bebidas y alimentos entre comidas; en esta sección se añaden preguntas sobre la frecuencia que se consumen alimentos fuera de casa y en exceso.

Anexo IV: Finalmente se hacen preguntas acerca de cómo el encuestado considera que es su alimentación y que es lo que necesita para mejorar su dieta. Mediante análisis estadístico descriptivo se procedió a analizar y presentar los datos en porcentajes

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La encuesta fue aplicada a 223 personas, de las cuales 74% del sexo femenino y 26% del sexo masculino, con la finalidad de obtener información sobre el panorama que México está viviendo en materia de alimentación. Datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres jóvenes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad y para el grupo de edad de 20 a 25 años presentaron un incremento en la diabetes mellitus. Siendo la diabetes la principal causa de muerte en adultos, la primera causa de demanda de atención médica y la enfermedad que consume el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas. [8]

En la Tabla 1, se muestra los principales resultados que arrojó la encuesta de los participantes. Las bebidas alcohólicas, lácteos, pescados y mariscos fueron los alimentos que refirieron preferir menos en su consumo.

Con el propósito de mantener una alimentación correcta la NOM-043-SSA-2012 menciona las siguientes recomendaciones:

- a) Consumir un alimento de cada grupo de alimento (avena, frijol, lentejas, frutas y verduras, arroz integral, leche).
- b) Consumir frutas y verduras en cada tiempo de comida y de temporada.
- c) Evitar los alimentos fritos, las bebidas con azúcares añadidos (refresco, jugos), los dulces y postres.
- d) Consumir la cantidad con medida e integrando un horario.
- e) integrar actividad física y evitar el consumo de alcohol y cigarro. [9]

La encuesta respecto a las preferencias de los alimentos arrojó los siguientes resultados:

De las 223 personas para el caso “Me agrada mucho” tal como se puede visualizar en la tabla 1, el 69% corresponde a frutas, 40% a verduras, 58% carne y pollo, 33% pescados y mariscos, 37% lácteos, 39% pan, tortilla, papa, pasta y cereal, 33% frijoles, lentejas, garbanzos, 38% alimentos dulces, 21% huevo, 46% almendras, nueces, pistaches y semillas, 17% bebidas alcohólicas, 13% alimentos empaquetados.

Para las verduras a diferencia de las frutas, se presentó que 36 personas eligieron la opción de ni me agrada ni desagrada, habiendo 89 y 94 personas a las que les agrada mucho o agrada respectivamente, muy parecido el porcentaje que el presentado para los dulces (84 y 91), al igual que los lácteos (82 y 90) aunque fue mayor el caso de personas que mencionaron que no les agradaban a desagradaban mucho (n=20).

Algo interesante por el grupo edad encuestado, fue con las bebidas alcohólicas donde en 62 casos refirieron desagradarles y desagradarles demasiado, pero aún sigue siendo alto los casos de quienes les gusta a gusta demasiado (n=102), sobre todo al observar los resultados por sexo.

Promover un estilo de vida saludable, evitará el incremento de las enfermedades crónicas como la Diabetes Mellitus tipo 2, ya que el 90% de los casos es atribuible al sobrepeso y la obesidad [1].

Existe suficiente evidencia acerca de que la educación alimentaria no solo se limita a realizar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento en cuanto a nutrición y alimentación, esta debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria. [6]

El incremento en el consumo de alimentos ultra procesados, azúcares añadidos como en los refrescos y jugos industrializados, lleva a un mayor consumo de alimentos fritos y con bajo valor nutricional, con un aumento significativo en el tamaño de las porciones en cada comida, mientras que ha declinado el consumo de lácteos y la ingesta de frutas y verduras. Si bien las respuestas reflejaron un consumo alto de personas que prefieren el consumo de frutas y verduras, esto no significa que las coman en realidad.

Por otro lado, el consumo de papas fritas ofrece un alto consumo de almidón modificado y con mayores aportes energéticos y que sigue siendo la base de muchas comidas ultra procesadas o rápidas como mejor se conocen. [10]

Tabla 1: Resultados de las preferencias en los participantes

	Me agrada mucho	Me agrada	No me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
Frutas	153	58	11	1	NA
Verduras	89	94	36	4	NA
Carnes y pollo	130	75	14	2	2
Pescados y mariscos	74	92	29	13	15
Lácteos	82	90	31	17	3
Pan, tortilla, papa, pasta, cereal	86	103	31	3	NA
Frijoles, lentejas, garbanzos	74	99	41	6	3
Alimentos dulces	84	91	35	13	NA
Huevo	45	119	47	8	4
Almendras, nueces, pistaches, semillas	103	81	35	3	1
Bebidas alcohólicas	37	65	59	16	46
Alimentos empaquetados	29	98	76	14	6

CONCLUSIONES

Este estudio piloto nos permite conocer el comportamiento alimentario, y por ende el riesgo en que existe de continuar con el sobrepeso y obesidad, esto donde observamos que la tendencia parece ser que aún 90% de los encuestados le agrada demasiado las frutas y verduras, pero esto no significa que las consuman en realidad. Pero estas primeras aproximaciones, permiten iniciar intervenciones educativas que deben ser la base de toda investigación basada en misión.

Primeras intervenciones derivadas de este estudio:

Mediante la encuesta se hace la invitación a un programa de autocuidado en salud y alimentación que se llevará a cabo durante el semestre agosto-diciembre de 2017 y enero-julio de 2018 a través de la campaña del Observatorio Universitario en seguridad alimentaria y Nutricional del estado de Guanajuato, A.C., cuyo propósito es concientizar a los encuestados con la promoción del documental Dulce Agonía, el cual nos muestra la situación en México en cuanto a obesidad, sobrepeso, diabetes, enfermedades cardiovasculares y amputaciones, por lo que se busca una primera reflexión sobre el problema de salud que viven algunos sectores del país con el consumo incrementado de azúcares añadidos (refresco) como factores causales de la obesidad y el sobrepeso de nuestro país.

NOTA ACLARATORIA: Es importante señalar que este estudio forma parte de un estudio piloto y se ha presentado un informe preliminar, de la experiencia de la alumna que participó en el Verano de la Universidad de Guanajuato, de forma que compartan sus experiencia y primeros informes de investigación y que es una gran visión para fomentar en los jóvenes el quehacer científico. Por lo que el trabajo de revisión y fundamentación seguirá en el semestre agosto-diciembre de 2017.

AGRADECIMIENTOS

La presente investigación fue posible gracias al apoyo de la Universidad de Guanajuato por volverme a dar la oportunidad de ser Veranos UG, a la Dra. Rebeca Monroy Torres por depositar su confianza en mí y brindarme el apoyo en mis inquietudes sobre el quehacer científico; a mis padres que han estado incondicionalmente apoyándome a cumplir mis sueños, a Daniel Yumká Hernández Gómez por ser una parte muy especial en mi vida y por su apoyo también incondicional.

REFERENCIAS

- [1] Barrera Cruz, A (2013). Temas de actualidad. Escenario actual de la obesidad en México, 51(3), 292. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133k.pdf>
- [2] Vio del Rio, F., & Albala Brevis, C. (2000). Epidemiología de la obesidad en Chile. Rev. chil. nutr, 27(Supl. 1), 97-104. Recuperado de: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=290234&indexSearch=ID>
- [3] Centro de Investigaciones sobre América del Norte - UNAM (2011). Los alimentos procesados. Historia, ventajas y métodos, 1-3. Recuperado de: http://cisan.org.ar/adjuntos/20110209162154_.pdf
- [4] Guido, B., Estañol, B. & Juárez H. (2001). Los sistemas de recompensa en el cerebro. Julio 23, 2017, de Revista de neurología, neurocirugía y psiquiatría Sitio web: http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_revista=15&id_seccion=78&id_ejemplar=85&id_articulo=561
- [5] Bonzi, N., & Bravo, M. (2008). Patrones de alimentación en escolares: calidad versus cantidad. Rev Med Rosario, 74(2), 48-57. Recuperado de: <http://www.circulomedicorosario.org/Upload/Directos/Revista/bbb576Bonzi.pdf>
- [6] Cecilio, M (1997). Producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición. EVOLUCION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN AMÉRICA LATINA, Capítulo 6. Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/010/ah833s/ah833s08.htm>
- [7] Monroy, R., Álvarez, A. (2017). CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO. Julio 23, 2017, de Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (LANAySA) Sitio web:

<https://docs.google.com/forms/d/1VdpPxkqLcGNmMqG63QJz6-KVqUls14K7Ardy7zNbXsc/edit>

[8] El doble reto de la mal nutrición y la obesidad. Julio 19, 2017, de Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia Sitio web: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

[9] National Institute for Health and Clinical Excellence. Obesity (NICE) guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. Clinical Guideline 43. National Institute for Health and Clinical Excellence; 2006. Recuperado de: <http://www.nice.org.uk/Guidance/CG43>

[10] Gidding, S. & Cols. (2006). Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional. Julio 19, 2017, de American Heart Association Sitio web: http://www.zonapediatrica.com/Zonas/Zona-Vitaminas/Vitaminas-Profesionales/Rec_Nutri_ninos_adolescentes.pdf