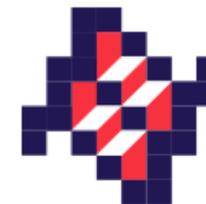




SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional
de Salud Pública

Dieta. Consumo de grupos de alimentos



Equipo: Sonia Rodríguez, Berenice Gaona, Brenda Martínez, Danae Valenzuela, Andrea Arango, Concepción Medina

29/09/22

Introducción

- La dieta es el principal determinante de las enfermedades crónicas no transmisibles
 - En 2017, 11 millones de muertes y 255 millones de años perdidos ajustados por discapacidad atribuidos a factores dietéticos, principalmente a la ingesta alta de sodio y consumo bajo de granos enteros, frutas y verduras¹
- La medición de la dieta es de gran utilidad para el diseño de intervenciones y políticas que ayuden a controlar estos problemas de salud pública
- En todas las ENSANUTs se ha obtenido información dietética:
 - ENSANUT 2006: Frecuencia de consumo de alimentos (FCA)
 - ENSANUT 2012 y 2016: Recordatorio de 24 hrs y FCA
 - ENSANUT 2018, 2019, 2021: FCA

1 GBD 2017 Diet, 2019

Introducción

- El análisis de la dieta de las ENSANUTs de 2006 a 2018 ha documentado
 - El consumo de grupos de alimentos:
 - ↑ Consumo de bebidas endulzadas²
 - ↑ Consumo de productos ultra-procesados: pastelillos, comida rápida, botanas^{3,4}
 - ↓ en el consumo de leguminosas y semillas⁵
 - ↓ en el consumo de cereales integrales⁵
 - Bajo consumo de frutas y verduras⁶
 - Ingesta de nutrimentos (sodio, fibra, grasas, hidratos de carbono) y su asociación con obesidad, hipertensión, diabetes y síndrome metabólico⁷

2 Jimenez A, 2009; 3 Marrón J, 2018; 4 Marón J 2019; 5 Gaona B, 2018; 6 Ramírez I, 2009; 8 Vargas J, 2022

Introducción

- Patrones dietéticos con metodologías *a priori* y *a posteriori* y su asociación con desenlaces:
 - Patrones occidentalizados se asocian como obesidad, hipertensión, diabetes y síndrome metabólico, en comparación con un patrón rural o tradicional ⁸⁻¹⁰
 - Menor calidad de la dieta de acuerdo a recomendaciones de consumo de alimentos y nutrimentos se asocia con obesidad ¹⁰
 - Análisis de patrones en una sola encuesta y la tendencia de los mismos en el tiempo a través de las diferentes ENSANUTS¹¹
- Evaluación de políticas relacionadas con la alimentación y enfermedades crónicas: Impuesto a las bebidas endulzadas¹²
- Necesidad de actualizar la información de cambios en la alimentación, por lo que se presentan los primeros resultados de la última ENSANUT⁵

Metodología

- Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos de los siete días previos a la entrevista
 - Validado para la estimación de:
 - Consumo de energía y nutrimentos ¹²
 - Patrones dietéticos¹³
 - Consumo de productos ultra-procesados¹⁴
- Proceso de limpieza sistematizado:
 - Consideración de datos poblacionales para la detección de cantidades plausibles de alimentos
 - Estimación de requerimiento de energía y nutrimentos considerando peso y talla de los participantes de la muestra

12 Denova E (a) 2016; 13 Denova E (b), 2016; 14 Oviedo C, 2022.

Estimación del consumo de grupos de alimentos

Grupos de alimentos recomendables

Frutas	Frutas frescas
Verduras	Verduras frescas, enlatadas y congeladas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, garbanzo

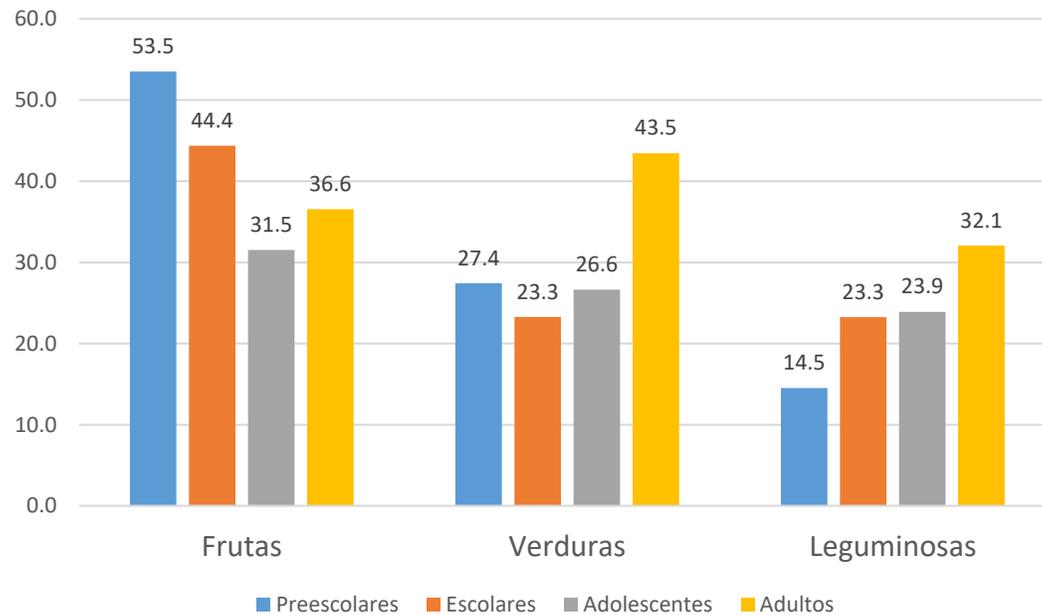
Se considero consumo si se reportó al menos 3 días (todos los días para verduras y frutas) y cuando el consumo era ≥ 10 gr

Se estimó el porcentaje de consumidores y la mediana de consumo por día, a nivel nacional y área (urbana y rural), en cada grupo poblacional (preescolares, escolares, adolescentes y adultos)

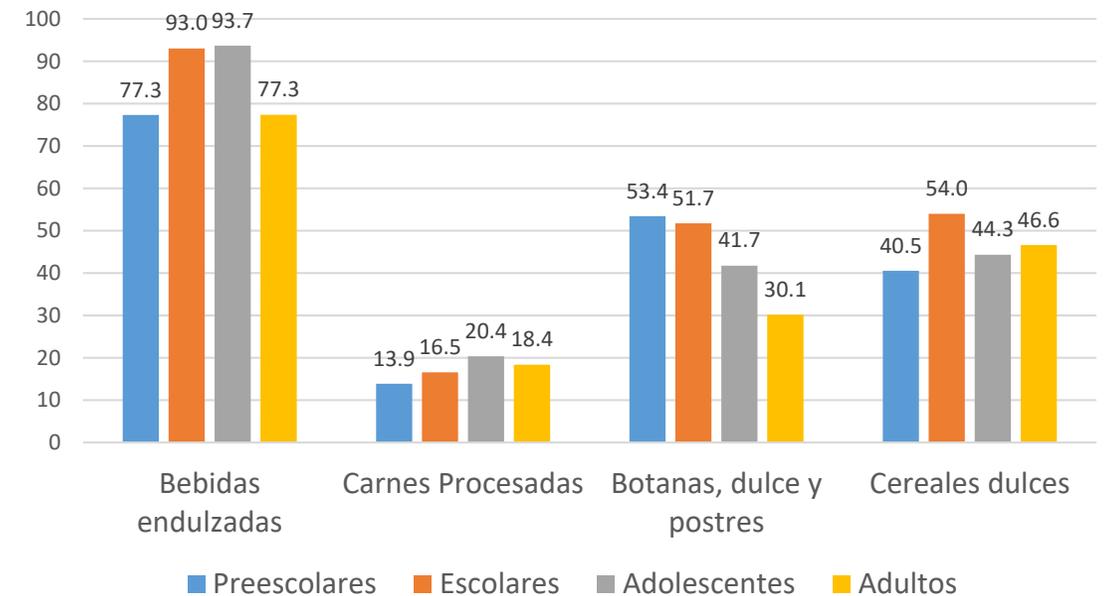
Grupos de alimentos no recomendables

Bebidas endulzadas	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar, jugos naturales con azúcar, jugos y néctares de frutas industrializados con azúcar, refresco regular, aguas de fruta, atole, café, té y leche con azúcar
Carnes procesadas	Longaniza o chorizo Salchicha, jamón, mortadela
Botanas, dulces y postres	Helados, caramelos, postres de leche, fruta en almíbar, frituras de maíz
Cereales dulces	Pastelillos, pan de dulce, galletas, cereales dulces de caja

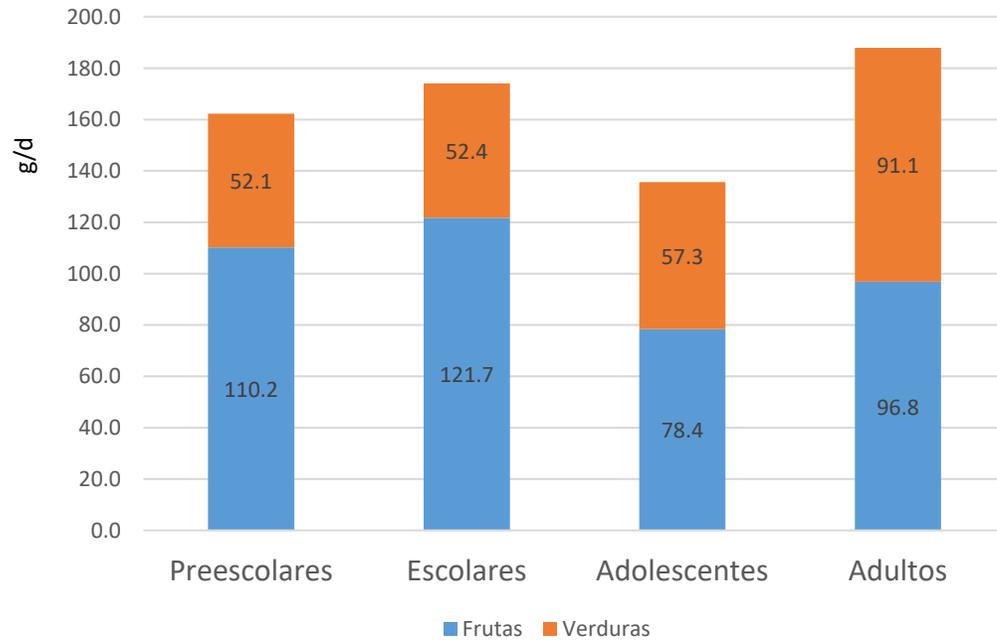
Porcentaje de consumidores de alimentos recomendables para consumo cotidiano



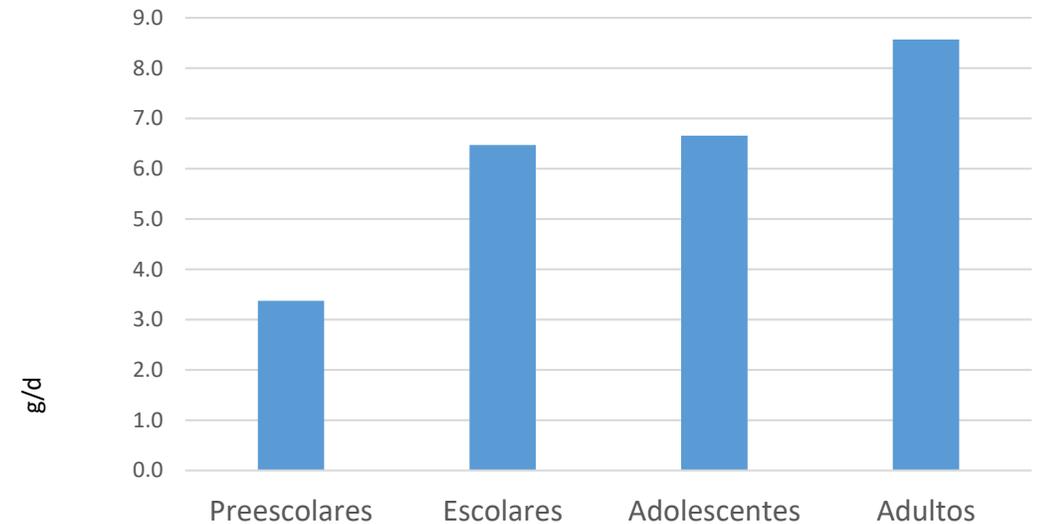
Porcentaje de consumidores de grupos de alimentos no recomendables



Frutas y verduras

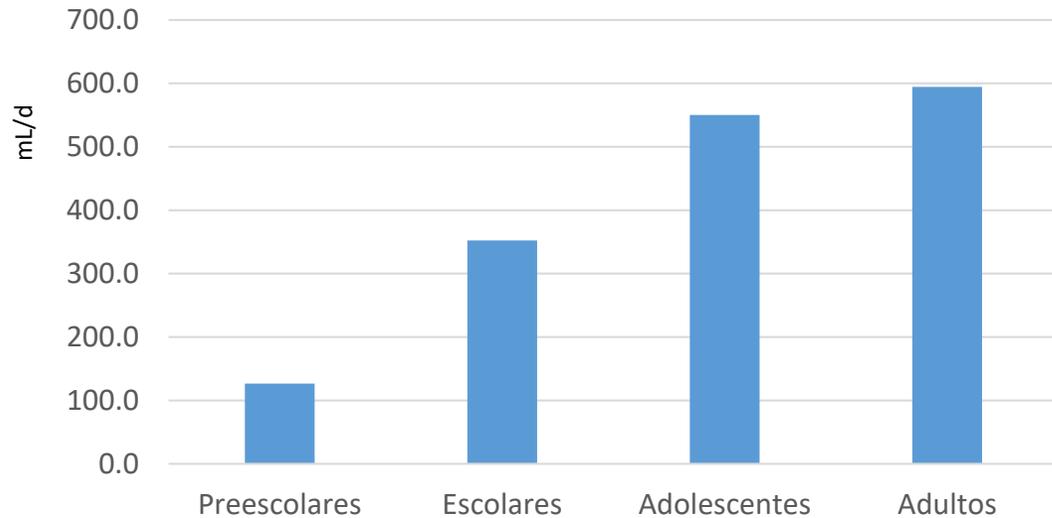


Leguminosas

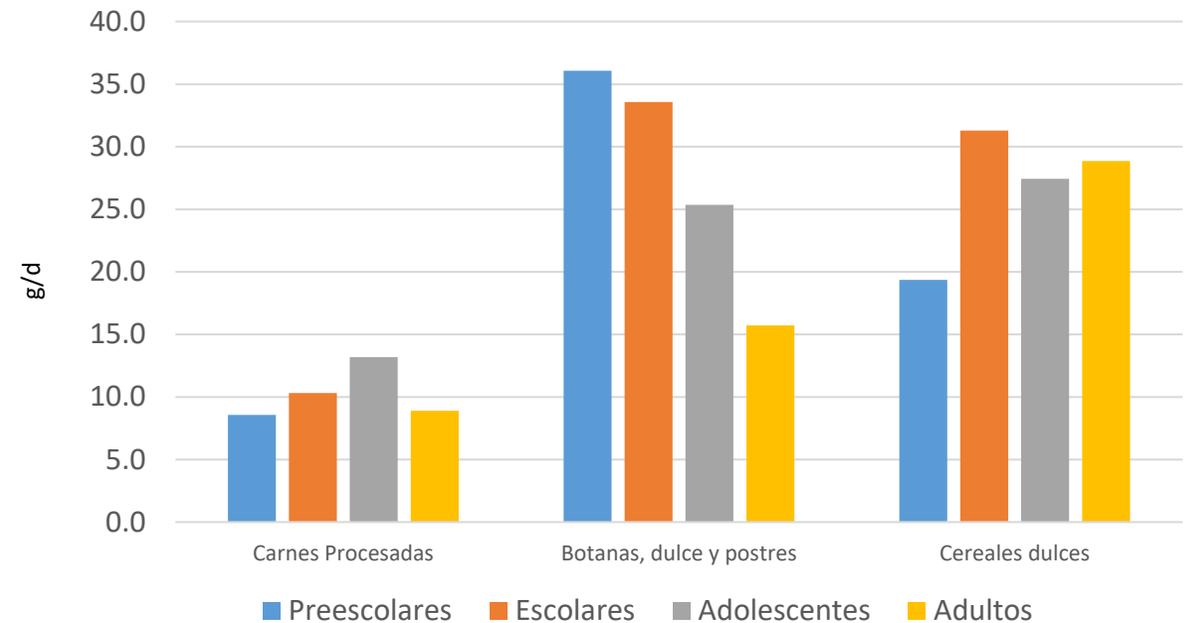


*Mediana de consumo. Preescolares (n=1315, N expandida=8 081 744); Escolares (n=710, N expandida= 14 608 245); adolescentes (n=589, N expandida= 16 077 274); adultos (n= 2260, N= 74,210,749). Recomendación de consumo de frutas y verduras de 320 g/d en preescolares y escolares, 400 g/d en adolescentes y adultos)

Bebidas endulzadas



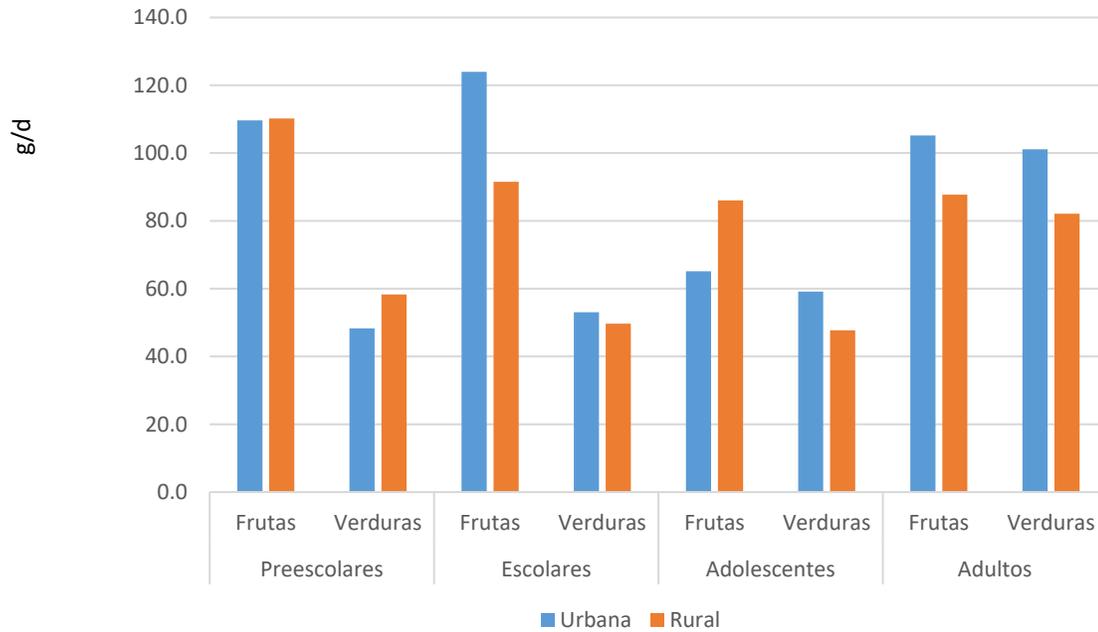
Grupos de alimentos no recomendables



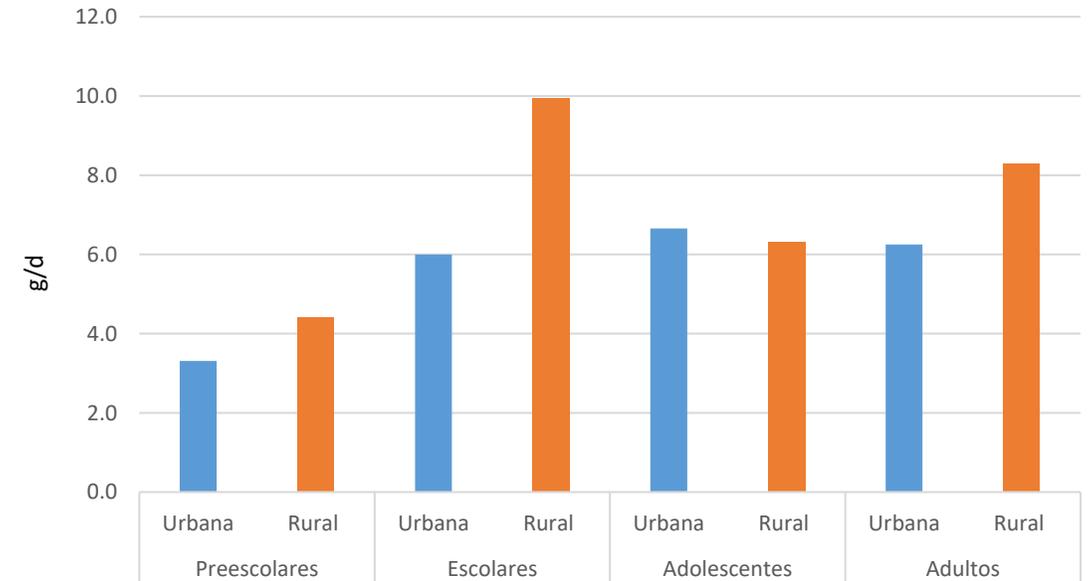
*Mediana de consumo. Preescolares (n=1315, N expandida=8 081 744); Escolares (n=710, N expandida= 14 608 245); adolescentes (n=589, N expandida= 16 077 274); adultos (n= 2260, N= 74,210,749)

Consumo de grupos de alimentos por grupo poblacional y área de residencia*

Frutas y verduras



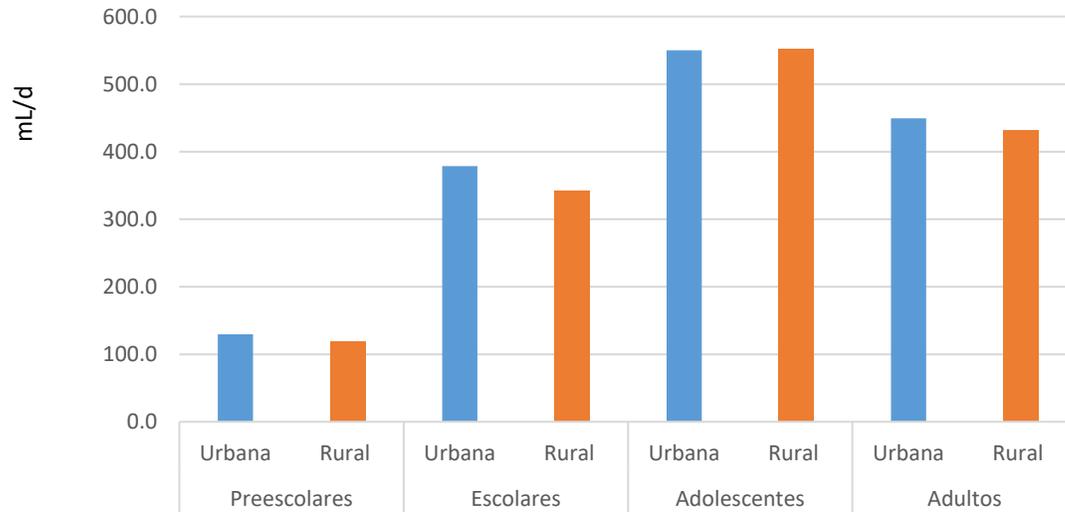
Leguminosas



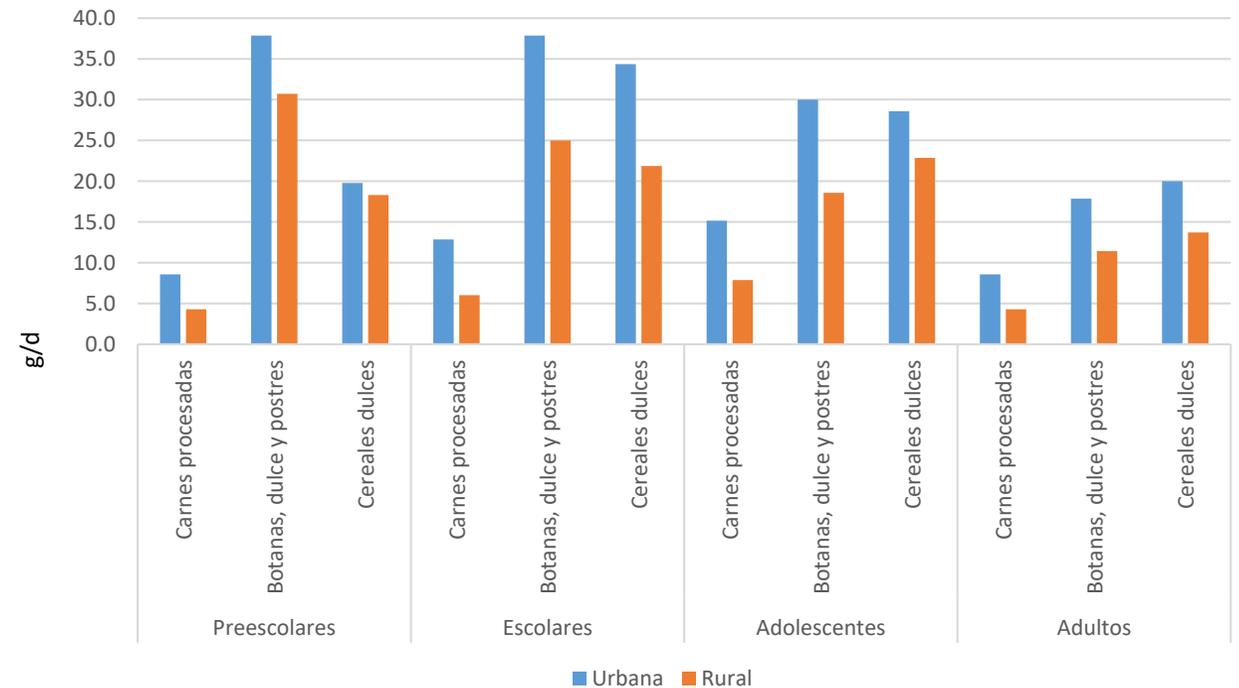
*Mediana de consumo. Preescolares (n=1315, N expandida=8 081 744); Escolares (n=710, N expandida= 14 608 245); adolescentes (n=589, N expandida= 16 077 274); adultos (n= 2260, N= 74,210,749)

Consumo de grupos de alimentos por grupo poblacional y área de residencia*

Bebidas endulzadas



Grupos de alimentos no recomendables



*Mediana de consumo. Preescolares (n=1315, N expandida=8 081 744); Escolares (n=710, N expandida= 14 608 245); adolescentes (n=589, N expandida= 16 077 274); adultos (n= 2260, N= 74,210,749)

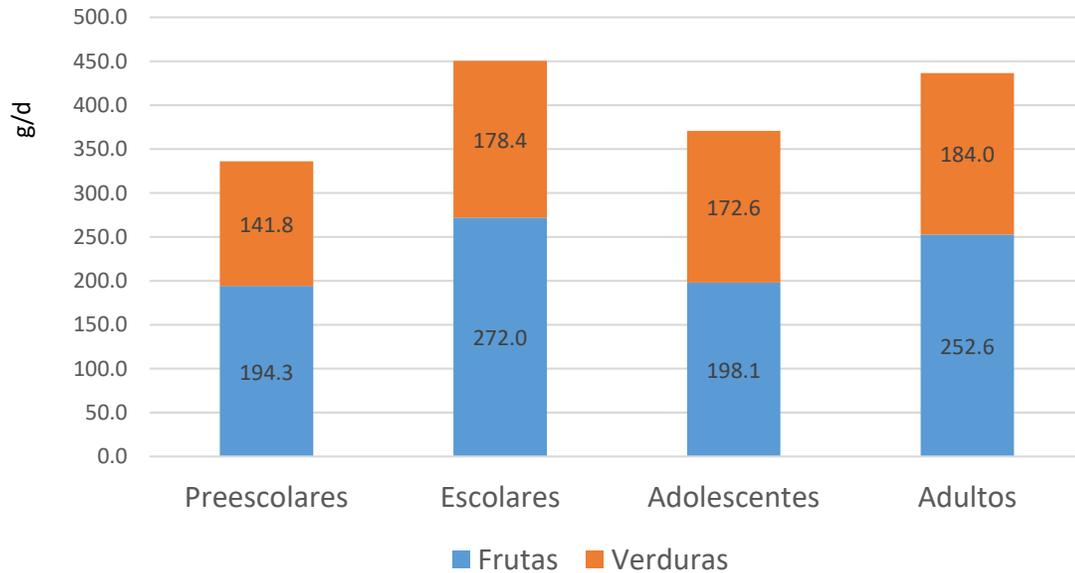
Conclusión

- En 2021, el consumo de frutas y verduras continua siendo bajo en todos los grupos poblacionales (solo entre el 23 y 43% de la población consume verduras diariamente)
- Tanto el porcentaje de consumidores como la cantidad consumida de leguminosas es muy bajo
- Más del 75% de la población consume bebidas endulzadas y los consumos son altos (550 a 600 ml en adolescentes y adultos)
- Se muestra una tendencia a mayor consumo de grupos de alimentos no recomendables y menor consumo de leguminosas en población urbana
- El análisis más detallado de la información dietética podría explicar las prevalencias de enfermedades crónicas

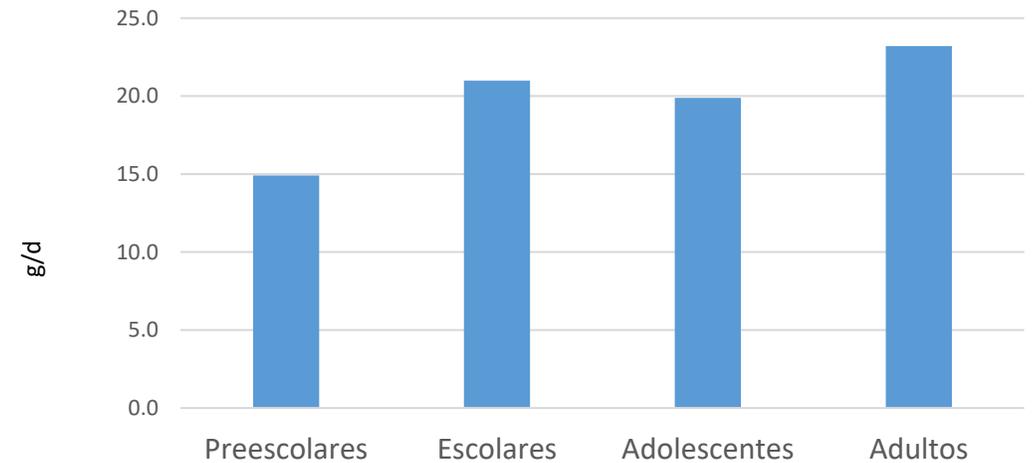
Gracias

Consumo de grupos de alimentos por grupo poblacional entre consumidores*

Frutas y verduras



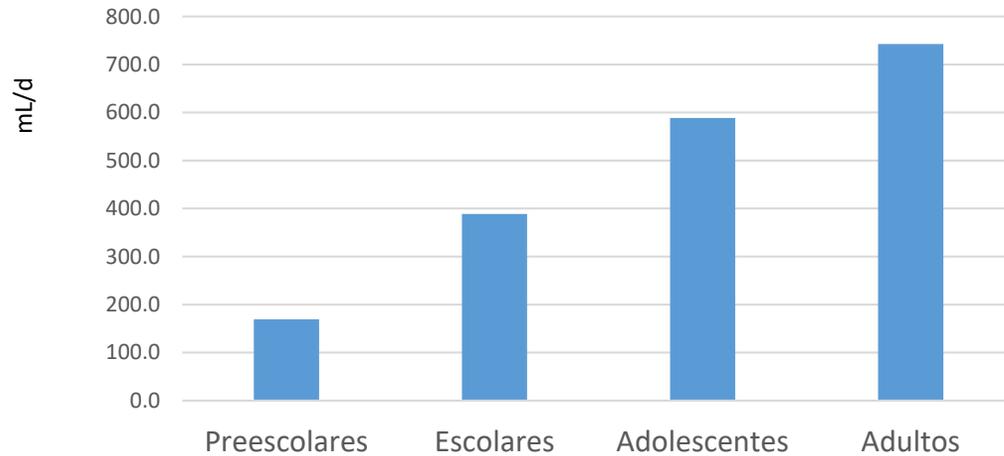
Leguminosas



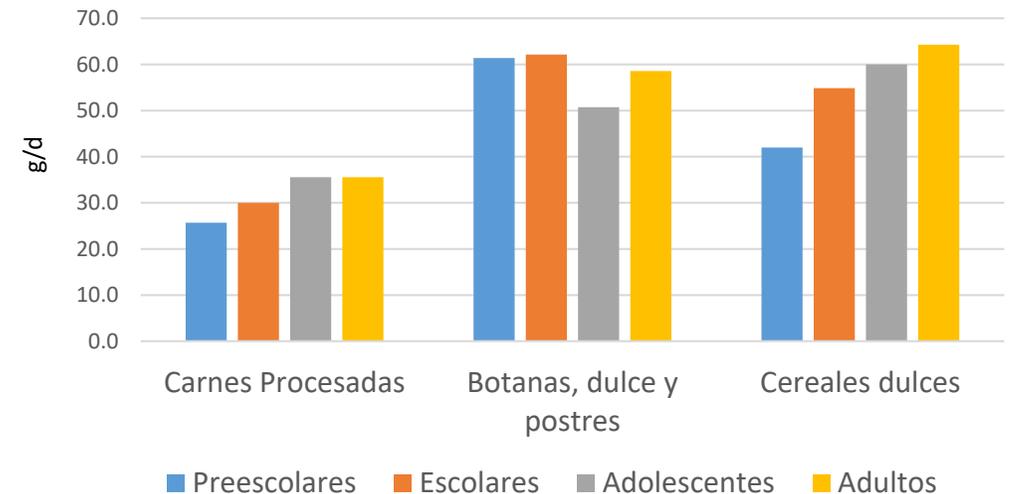
*Mediana de consumo. Preescolares (n=1315, N expandida=8 081 744); Escolares (n=710, N expandida= 14 608 245); adolescentes (n=589, N expandida= 16 077 274); adultos (n= 2260, N= 74,210,749)

Consumo de grupos de alimentos por grupo poblacional entre consumidores*

Bebidas endulzadas



Grupos de alimentos no recomendables



*Mediana de consumo. Preescolares (n=1315, N expandida=8 081 744); Escolares (n=710, N expandida= 14 608 245); adolescentes (n=589, N expandida= 16 077 274); adultos (n= 2260, N= 74,210,749)