

## Frecuencia de consumo de alimentos en pacientes con sobrepeso y obesidad de la ciudad de Guanajuato

Jiménez Alvarado Adriana<sup>1</sup>, Arellano Torres Carmen Sagrario<sup>2</sup>, Soto Martínez Jonathan<sup>3</sup>, López Lemus Hilda Lissette<sup>4</sup>, Pratz Andrade Ma. Teresa<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Licenciatura en Nutrición, Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato

<sup>4</sup>Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato]

<sup>5</sup>Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias Naturales y Exactas, Campus Guanajuato, Universidad de Guanajuato

a.jimenezalvarado@ugto.mx<sup>1</sup>

cs.arellanotorres@ugto.mx<sup>2</sup>

j.sotomartinez@ugto.mx<sup>3</sup>

h.lopez@ugto.mx<sup>4</sup>

mpratz@ugto.mx<sup>5</sup>

### Resumen

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, y los considera factores que incrementan el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT). Se realizó un estudio cuantitativo, observacional y transversal en 23 adultos de la ciudad de Guanajuato. Se obtuvieron medidas antropométricas, de tensión arterial, glicemia capilar y se evaluó la frecuencia de consumo de alimentos. Se apreciaron cifras elevadas de glicemia capilar de 115 mg/dL. Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, se observó una elevada ingesta de azúcares simples. Es importante, mencionar la tendencia al alza que se tiene del sobrepeso y de la obesidad y como van coludidos con el incremento del consumo de alimentos altamente calóricos y de baja calidad nutricional.

**Palabras clave:** sobrepeso; obesidad; frecuencia de consumo de alimentos.

### Abstract

The World Health Organization (WHO) defines overweight and obesity as an abnormal or excessive accumulation of fat that can be harmful to health, it considers them factors that increase the risk of non-transmissible diseases (NTDs). A quantitative, observational and cross-sectional study was carried out in 23 adults in the city of Guanajuato. Anthropometric measurements, blood pressure, capillary glycemia were obtained and the frequency of food consumption was evaluated. High levels of capillary glycemia of 115 mg/dL were found. Regarding the frequency of food consumption, a high consumption of simple sugars was observed. It is important to mention the increasing trend of overweight and obesity and how they are related with the growth in the consumption of high-calorie foods of low nutritional quality.

**Keywords:** overweight, obese, frequency of food consumption.

## Introducción

Las enfermedades crónico-degenerativas son aquéllas que van degradando a quienes las padecen, estas pueden dañar física y/o mentalmente, provocando un desequilibrio y afectando a los órganos y tejidos. La Organización Panamericana de Salud (OPS) las define como enfermedades no transmisibles (ENT) refiriéndose a un grupo que dan como resultado consecuencias para la salud, y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo (OPS, 2022).

Las ENT pueden ser congénitas o hereditarias, pero la mayoría de estas suelen presentarse tras un largo período de malos hábitos alimenticios y falta de actividad física. Estudios epidemiológicos (Rennie KL, 2003) han demostrado una fuerte relación entre la inactividad física y la presencia de factores de riesgo cardiovasculares, como hipertensión arterial (HTA), resistencia a la insulina, diabetes, dislipidemia y obesidad. Se conoce que, de realizar actividad física, se podrá prevenir y tratar estas patologías. En cuanto a la dieta, se busca que el paciente tenga una correcta nutrición y que se encuentre en un peso adecuado para no seguir generando mayor riesgo en su salud; se hacen ciertas restricciones o disminuciones de cierto tipo de alimentos, como hidratos de carbono simples en el caso de la diabetes y alimentos elevados en sodio, en la HTA; esto con el fin de no seguir incrementando el daño de la enfermedad y de poder brindarle al paciente una mejor calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2021a), y los considera factores que incrementan el riesgo de ENT (OMS, 2021b).

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) reportó que el porcentaje de adultos de 20 años y más, el 39.1% tiene sobrepeso y 36.1% obesidad (ENSANUT, 2018). Siendo los principales factores de riesgo la inactividad física, el sedentarismo, la ingesta de alimentos con alta densidad energética y en grandes porciones, el consumo de refrescos y bebidas azucaradas, y una frecuente ingesta de alimentos entre comidas (Rivera J., et al, 2019).

Es importante llevar una alimentación saludable que aporte los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por lo tanto, al alimentarse saludablemente, se mejora la calidad de vida en todas las edades y se previene el desarrollo de enfermedades como la obesidad, entre otras. (Argentina. Ministerio de Salud de la Nación, 2017).

El objetivo principal del presente trabajo fue conocer la frecuencia de consumo de alimentos en pacientes con sobrepeso u obesidad.

## Materiales y métodos

Se realizó un estudio cuantitativo, observacional y transversal en la ciudad de Guanajuato durante el 2022. La población de estudio se seleccionó por muestreo no probabilístico por conveniencia a través de invitación directa.

Se empleó una báscula digital marca OMRON HBF-514C® para la medición del peso y para la talla se utilizó un estadímetro portátil marca Seca 213®. Mientras que, para la circunferencia de cintura y de cadera se utilizó la cinta métrica marca Seca 201® y se calculó el índice cintura cadera (ICC). Además, se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) y se estableció el diagnóstico de nutrición de acuerdo con los criterios de la OMS.

Previo ayuno de al menos 8 horas, se tomó una muestra capilar para determinar glucosa por medio del glucómetro Accu-check Instant de la marca Roche®. La presión arterial se tomó con el estetoscopio marca Classic III Littmann Smoke Finish 5811® y esfigmomanómetro aneroides marca WelchAllyn durashock multipack DS44MC®.

Mediante la ENSANUT 2019 se evaluó la frecuencia de consumo de alimentos (INEGI, ENSANUT, 2019).

## Resultados y discusión

De los 23 participantes, el 65% fueron mujeres y el 35% hombres, con un promedio de edad de 40.2 años.

Considerando los criterios de la OMS (OMS, 2021a), los resultados muestran una media de 31.6, la cual se encuentra dentro del rango de obesidad (igual o mayor a 30kg/m<sup>2</sup>).

El ICC es un indicador sencillo y fácil de aplicar, que se relaciona con mayor riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares cuando se encuentra elevado >0.9 en mujeres y >1.0 en hombres (González-Acevedo O., et al., 2013). El valor que se observó fue de 0.9.

La hipertensión arterial sistémica se clasifica como presión arterial normal (sistólica 120-139 mmHg y diastólica 80-84mmHg), por lo tanto, los resultados 127/83mmHg, coinciden con estos valores (NOM-030-SSA2-2009).

La glicemia capilar > 95 mg/dl se considera que es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes, los resultados muestran valores elevados de 115 mg/dL (AAD, 2022).

**Tabla 1.** Media y desviación estándar de las variables medidas a los participantes.

Variable	Media (n=23)	Desviación estándar
Peso kg	85.3	20.5
Talla cm	1.6	0.1
IMC kg/m <sup>2</sup>	31.6	6.1
ICC cm	0.9	0.1
Presión arterial sistólica mmHg	127	15
Presión arterial diastólica mmHg	83	12
Glicemia capilar mg/dL	115	82.6

La NOM-043-SSA2-2012 establece que la ingesta de alimentos debe ser equilibrada, con un mayor consumo de frutas y verduras, siendo los azúcares simples los menos consumidos, y las grasas tienen que ser de buena calidad, tratando de consumir las saturadas en menor cantidad. Otro estudio, demostró que el consumo de carnes procesadas, botanas, dulces y postres es mayor en localidades urbanas, lo cual posiblemente está relacionado con la prevalencia de sobrepeso y obesidad (Rodríguez-Ramírez S, 2020).

En la Figura 1, podemos observar que predomina el elevado consumo de azúcares simples, correspondiendo a un 31%.

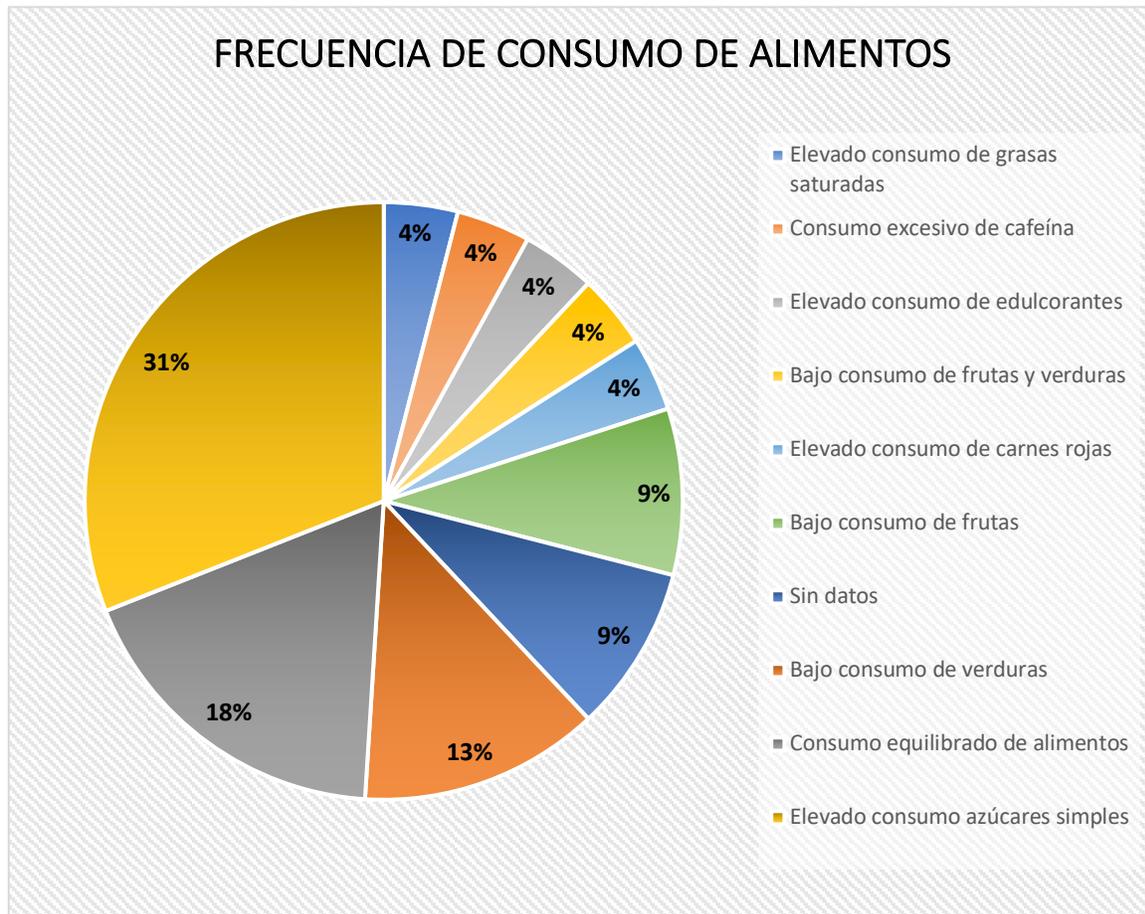


Figura 1. Frecuencia de consumo de alimentos.

## Conclusiones

Es importante, mencionar la tendencia al alza que se tiene del sobrepeso y de la obesidad y como van coludidos con el incremento del consumo de alimentos altamente calóricos y de baja calidad nutricional. La recomendación gira en torno, a llevar una alimentación saludable y con esto, prevenir el desarrollo de ENT, por lo que se recomienda seguir un plan de alimentación.

## Referencias

- Organización Panamericana de Salud. (2020). Enfermedades no transmisibles. PAHO. Disponible: <https://bit.ly/3RCo5fr>
- Rennie KL, McCarthy N, Yazdgerdi S, Marmot M, Brunner E. (2003). Association of the metabolic syndrome with both vigorous and moderate physical activity. *Int J Epidemiol*;32(4):600-606.
- Organización Mundial de la Salud. (2021a). Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2021b). Enfermedades no transmisibles. Nota descriptiva. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable->

- diseases#:~:text=Los%20factores%20de%20riesgo%20metab%C3%B3licos,en%20la%20sangre)%3B%20y
- Argentina. Ministerio de Salud de la Nación; Organización Panamericana de la Salud. (2017). Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles. Manejo integral en el primer nivel de atención. Disponible: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34520>
- Rivera, J., Arantxa, M., Aguilar, A., Hernández, G., y Barquera, S. (2019). La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible: [https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190607\\_978-607-511-179-7.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190607_978-607-511-179-7.pdf)
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2018). Disponible: [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)
- Asociación Americana de Diabetes. (2022). Diagnóstico. Disponible: <https://www.diabetes.org/diagnostico>
- Rodríguez-Ramírez S, Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Kim-Herrera EY, Valdez-Sánchez A, et al. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. *Ensanut 2018-19. Salud Publica Mex*;62(6):693-703.
- Diario Oficial de la Federación. [Internet]. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. 2012. Disponible: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0)
- Diario Oficial de la Federación. [Internet]. Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009. Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica. 2009. Disponible: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle\\_popup.php?codigo=5144642](http://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642)
- González-Acevedo O, Hernández-Sierra JF, Salazar-Martínez A, Mandeville PB, Valadez-Castillo J, De la Cruz-Mendoza E, et al. (2013). Efecto de la suplementación de omega 3 sobre IMC, ICC y composición corporal en mujeres obesas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Órgano Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*; 63(3):224-231.
- INEGI. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2019). Frecuencia de consumo de alimentos de adolescentes y adultos (12 años o más).