



# XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA UN PLANETA SOSTENIBLE

DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE, 2018 » GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO

## Ingesta de grasas y sus fuentes en población mexicana



Instituto Nacional  
de Salud Pública

Autores: Sonia Rodríguez Ramírez, Alejandra Martínez Piña,

Tania Sánchez Pimienta

13/11/18





## XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA UN PLANETA SOSTENIBLE

DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE, 2018 » GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO



Instituto Nacional  
de Salud Pública

### **Declaración de Intereses:**

Las autoras de este trabajo no tenemos algún conflicto de interés que declarar

# Introducción

- La dieta es el principal determinante de varias enfermedades crónicas como la obesidad, cardiovascular, y algunos tipos de cáncer<sup>1,2,3</sup>
- En las últimas décadas, la dieta en México (como en muchos países del mundo) se ha caracterizado por:
  - Incremento en el consumo de:
    - Alimentos densos en energía: comida rápida, botanas, harinas refinadas
    - Bebidas endulzadas
  - Disminución del consumo de:
    - Frutas y verduras
    - Leguminosas y semillas
    - Cereales integrales y fibra<sup>4,5</sup>

1 GBD, 2016; 2 Li J, 2018; 3 Sacks FM, 2017; 4 Batis C, 2016; 5 Aburto T, 2018.

# Introducción

- Alta prevalencia de sobrepeso y obesidad:
  - 72.5% en adultos mayores de 20 años
  - 39.2% sobrepeso y 33.3% obesidad<sup>6</sup>
- Presencia de otras enfermedades crónicas:
  - Diabetes: 9.4% (Diagnóstico previo)<sup>7</sup>
  - Hipertensión: 25.5% (40% desconocía su condición)
  - Diferentes tipos de cáncer<sup>8</sup>:
    - Cáncer de mama, 27283 nuevos casos
    - Cáncer de colon, 10457 nuevos casos

6 INSP, 2016; 7 Rojas-Martínez R, 2018; 8 GLOBOCAN, 2018 <https://gco.iarc.fr/>

# Recomendaciones del consumo de grasas

- La reducción del consumo de grasa saturada, fue una de las primeras recomendaciones para disminuir el riesgo de algunas enfermedades crónicas
- Un balance entre grasas mono y poliinsaturadas fue recomendado también
- Evidencia existente sobre el papel que tiene el alto consumo de ácidos grasos trans en la salud, por lo que llevaron a la reformulación de productos industrializados para disminuir el aporte de este tipo de grasas<sup>9</sup>

9 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2012.

# Objetivo

- Estimar la ingesta de grasas y sus fuentes de grupos de alimentos en la población escolar, adolescente y adulta mexicana
  - Analizar las tendencias en el consumo y contribución a la energía de los tipos de grasas entre las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición 2012 y Medio Camino 2016
  - Estimar el consumo de los principales grupos de alimentos que son fuente de grasa para cada una de las encuestas en los diferentes grupos de población

# Metodología

## Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 y MC 2016

- Encuestas nacionales probabilísticas, polietápica, estratificadas por conglomerados<sup>10,11</sup>
- Cuentan con representatividad regional y de área
  - ENSANUT 2012, representativa también a nivel estatal
- Área: rural (localidades < 2500 habitantes) y urbana

10 Romero-Martínez M, 2013; 11 Romero-Martínez M, 2016.

# Información dietética

Un recordatorio de 24 horas, pasos múltiples<sup>12</sup>

- Ambas encuestas usaron la misma metodología
- Información del consumo de alimentos y bebidas consumidas el día anterior a la entrevista
- Estimación de cantidades por medio de medidas caseras
- Información sobre ingredientes de las preparaciones
- Conversión de alimentos a nutrimentos utilizando la tabla de composición de alimentos compilada por el INSP

12 López-Olmedo N, 2016



# Clasificación de grupos de alimentos<sup>5</sup>

Grupo	Ejemplos de alimentos incluidos
Cereales	Arroz, cereales de caja, maíz, masa, tortilla, pan papa
Leguminosas y oleaginosas	Frijoles, garbanzos, habas, cacahuates, almendras, pistaches, semillas de girasol
Leche y derivados	Leche (fluida y en polvo), quesos, yogurt
Alimentos de origen animal	Carne de cerdo, res pollo, pescado, mariscos
Bebidas azucaradas	Refrescos, aguas frescas, café y té, atoles y bebidas alcohólicas
Alimentos industrializados densos en energía	Dulces, frituras, panes, pastelillos, cereales de caja, galletas
Grasas y aceites	Aceites, crema, mantequilla, manteca, aguacate
Otros	Condimentos, Frutas, verduras, alimentos para bebé

5 Aburto T et al. J Nutr 2016;146(Suppl):1881S–7S.

# Análisis de la información

- Ingesta de grasas total, saturada, poliinsaturada, monoinsaturada y trans por grupos de edad y sexo
- Contribución de los diferentes tipos de grasa a la energía total de la dieta
- Cumplimiento de las recomendaciones de grasa<sup>1,2</sup>
  - Grasa saturada <10% de la energía total
  - Grasa poliinsaturada del 6-10% de la energía total
  - Grasa Trans <1% de la energía total
- Contribución de grasas por grupo de alimento

13 Organización Mundial de la Salud, 1996; 9 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2012.



## XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA UN PLANETA SOSTENIBLE

DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE, 2018 » GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO

# Resultados



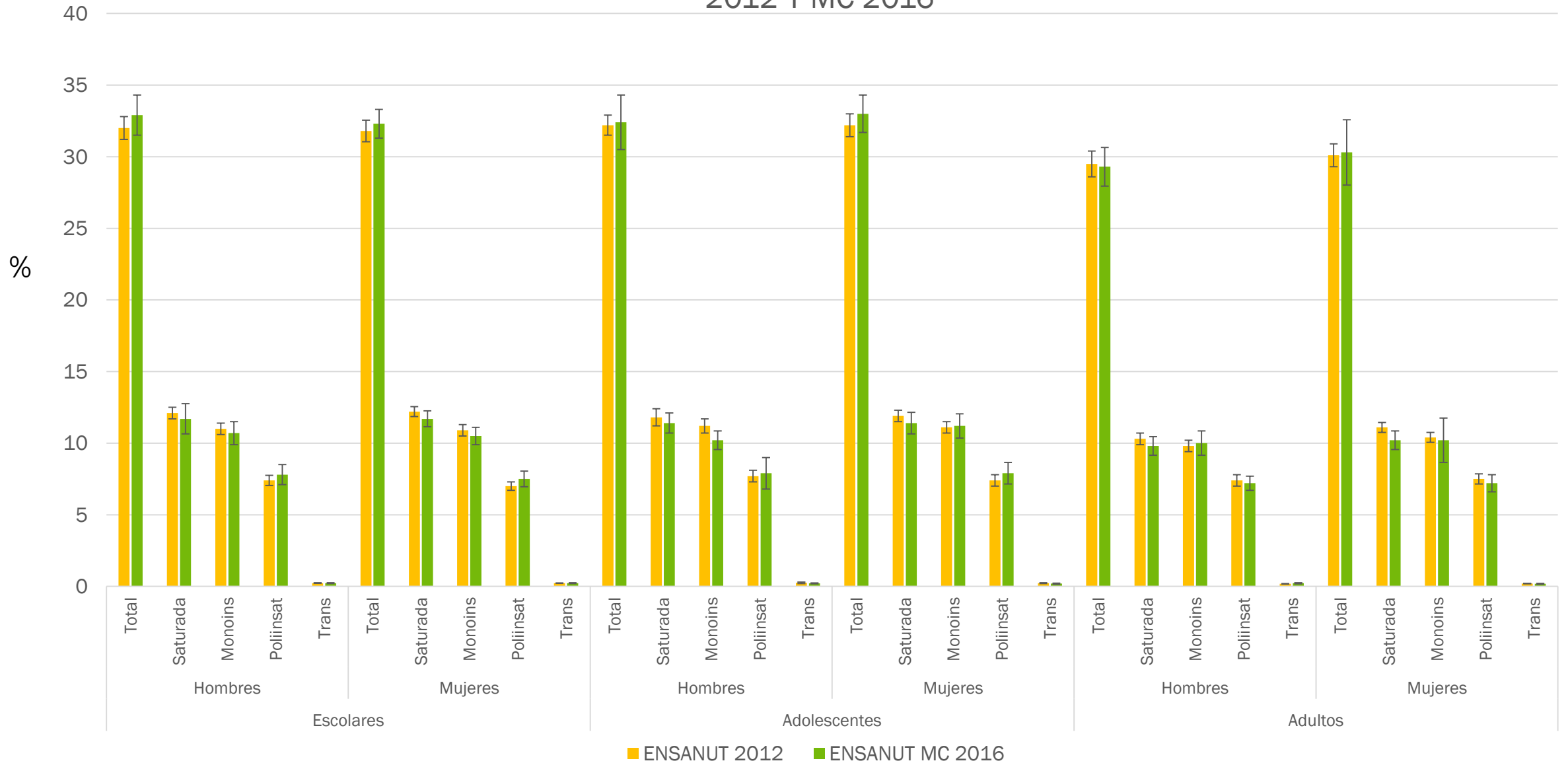
# Ingesta de energía y tipos de grasas en la población escolares y adolescente mexicana, por sexo. ENSANUT 2012 Y MC 2016

	HOMBRES		MUJERES	
	ENSANUT 2012	ENSANUT MC 2016	ENSANUT 2012	ENSANUT MC 2016
<b>Escolares</b>	Media (IC 95%)	Media (IC 95%)	Media (IC 95%)	Media (IC 95%)
Energía (kcal/d)	1829 (1754-1903)	1661 (1550 -1773)	1705 (1647-1763)	1603 (1503-1702)
Grasa total (g/d)	68.4 (63.7-73.1)	61.5 (56.6-66.4)	63.6 (60.7-66.5)	59.9 (55.2-64.6)
Grasa saturada (g/d)	25.6 (23.9-27.3)	21.7 (20.0-23.5)	24.3 (23.1-25.5)	21.5 (19.8-23.3)
Grasa monoinsaturada (g/d)	23.5 (21.7-25.4)	20.3 (17.9-22.7)	22.0 (20.8-23.1)	19.8 (17.8-21.7)
Grasa poliinsaturada (g/d)	15.5 (14.3-16.7)	14.4 (12.8-16.1)	13.7 (12.8-14.6)	13.9 (12.3-15.6)
Grasa Trans (g/d)	0.49 (0.45-0.53)	0.41 (0.35-0.47)	0.46 (0.42-0.51)	0.41 (0.35-0.48)
<b>Adolescentes</b>				
Energía (kcal/d)	2264 (2155-2374)	2268 (2102-2434)	1811 (1741-1881)	1681 (1533-1830)
Grasa total (g/d)	83.5 (78.5-88.6)	83.0 (72.4-93.6)	68.3 (64.5-72.0)	62.6 (56.9-68.4)
Grasa saturada (g/d)	30.3 (28.4-32.2)	29.1 (25.8-32.4)	25.2 (23.7-26.7)	21.6 (19.5-23.8)
Grasa monoinsaturada (g/d)	28.8 (27.0-30.5)	26.0 (23.3-28.7)	23.7 (22.0-25.4)	21.3 (19.0-23.5)
Grasa poliinsaturada (g/d)	19.4 (18.0-20.7)	20.6 (15.7-25.6)	15.4 (14.4-16.5)	15.0 (13.1-16.8)
Grasa Trans (g/d)	0.68 (0.52-0.83)	0.54 (0.45-0.63)	0.46 (0.41-0.52)	0.38 (0.30-0.45)

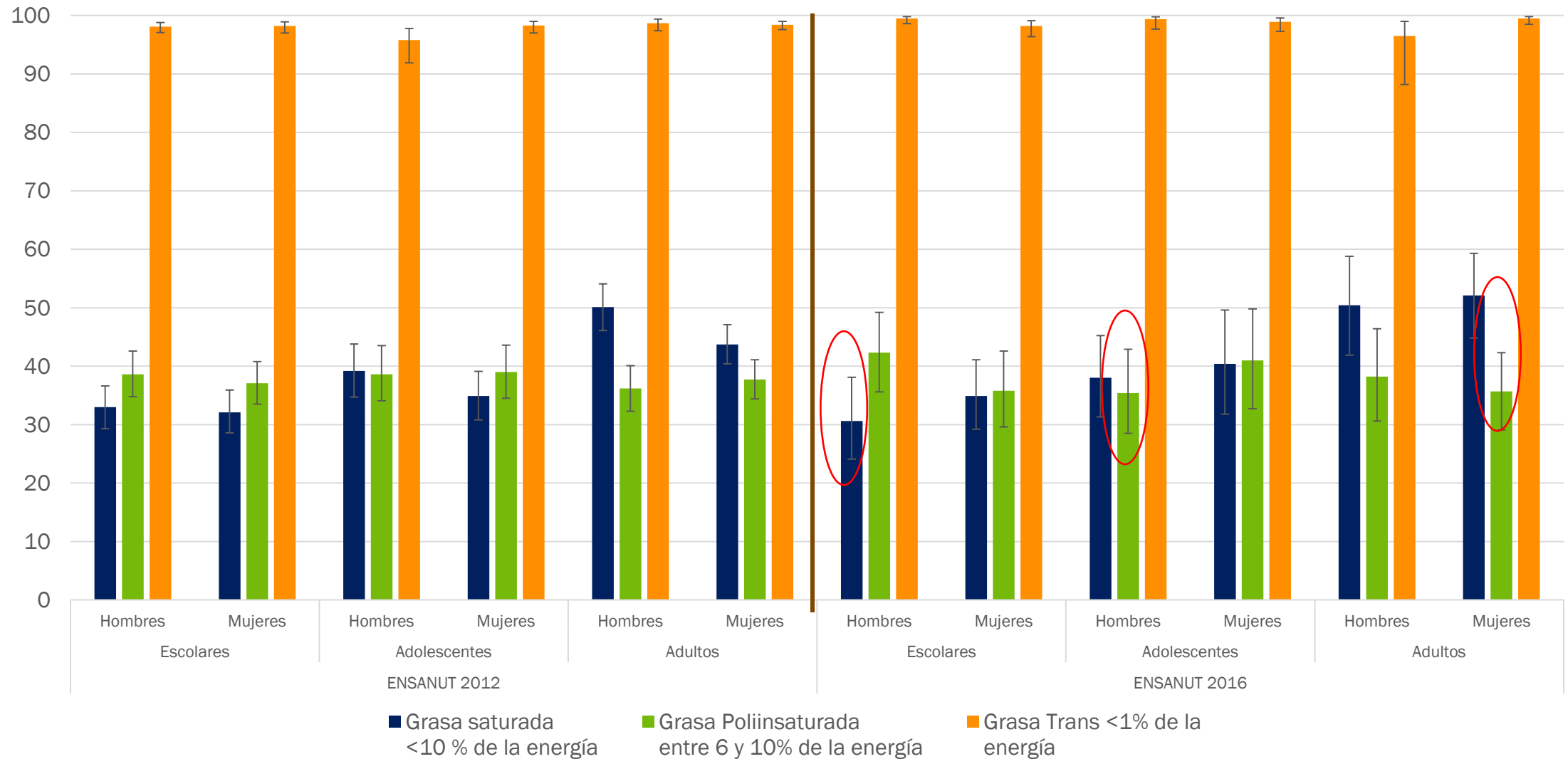
# Ingesta de energía y tipos de grasas en la población adulta mexicana, por sexo. ENSANUT 2012 Y MC 2016

	HOMBRES		MUJERES	
	ENSANUT 2012	ENSANUT MC 2016	ENSANUT 2012	ENSANUT MC 2016
Adultos	Media (IC 95%)	Media (IC 95%)	Media (IC 95%)	Media (IC 95%)
Energía (kcal/d)	2174 (2086-2263)	2158 (2023-2294)	1661 (1606-1716)	1625 (1515-1736)
Grasa total (g/d)	74.5 (70.2-78.8)	70.1 (64.1-76.1)	58.8 (55.7-61.8)	57.6 (48.7-66.4)
Grasa saturada (g/d)	25.8 (24.2-27.5)	23.5 (21.1-25.9)	21.3 (20.2-22.4)	19.1 (16.8-21.5)
Grasa monoinsaturada (g/d)	24.9 (23.0-26.7)	24.0 (21.1-26.9)	20.0 (18.9-21.0)	20.0 (14.9-25.1)
Grasa poliinsaturada (g/d)	18.1 (16.9-19.3)	17.1 (15.7-18.6)	14.5 (13.4-15.6)	13.5 (11.6-15.5)
Grasa Trans (g/d)	0.44 (0.38-0.50)	0.47 (0.39-0.55)	0.40 (0.35-0.45)	0.34 (0.28-0.40)

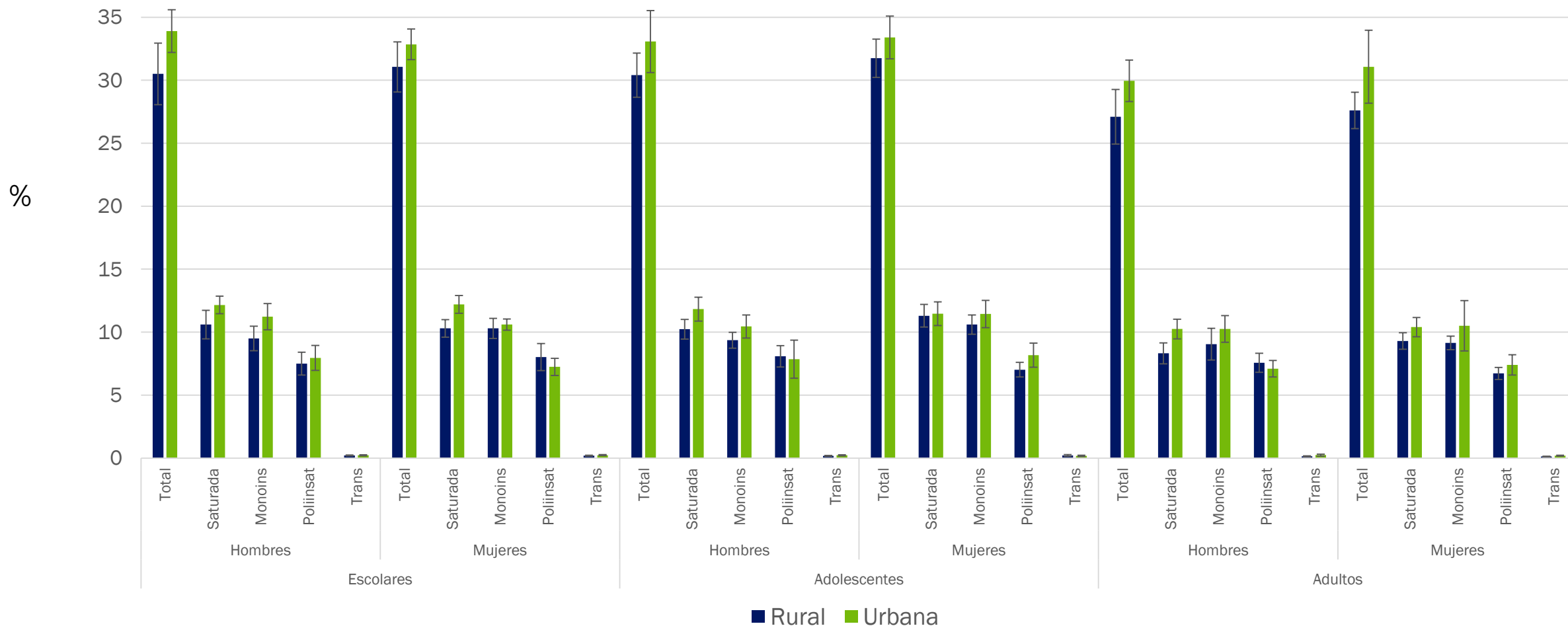
# Contribución de las grasas a la energía de la dieta, por grupo de edad y sexo. ENSANUT 2012 Y MC 2016



## Porcentaje de población que cumple con las recomendaciones de consumo de grasas, por edad y sexo

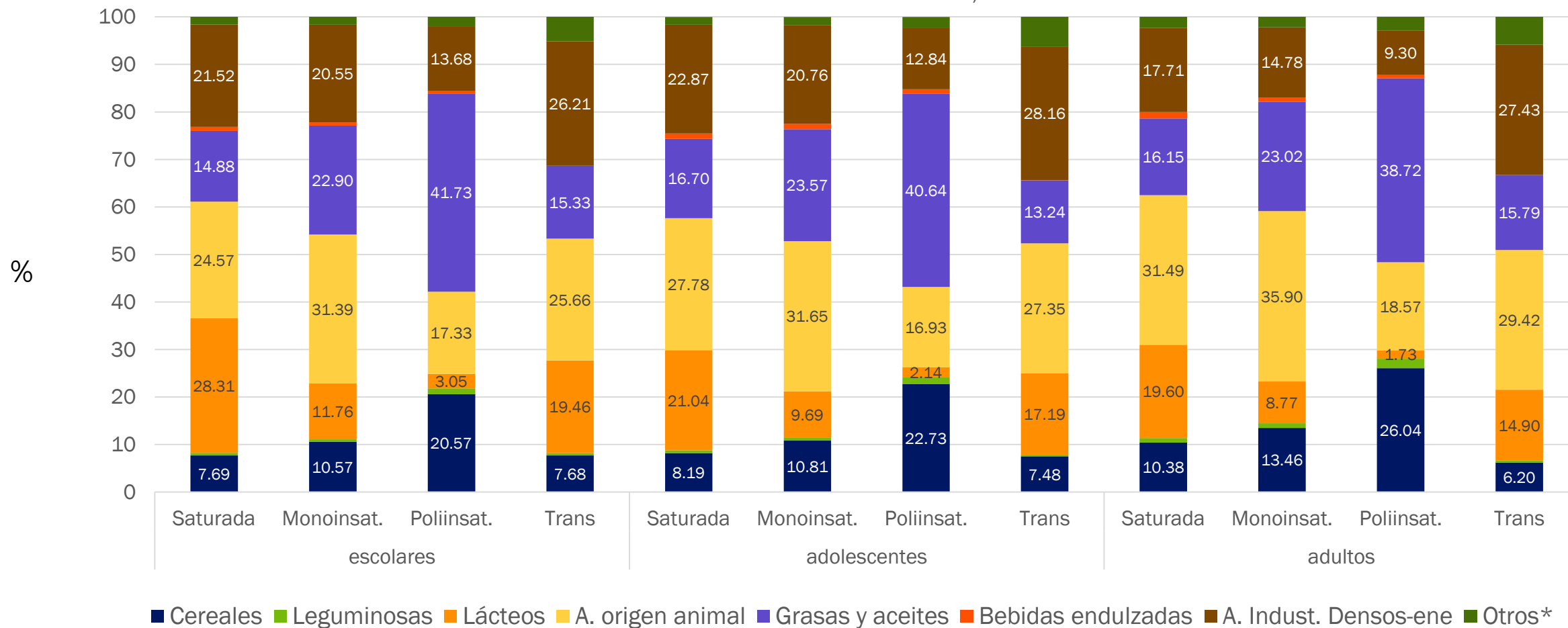


## Contribución de las grasas a la energía de la dieta, por grupo de edad, sexo y área. ENSANUT MC 2016



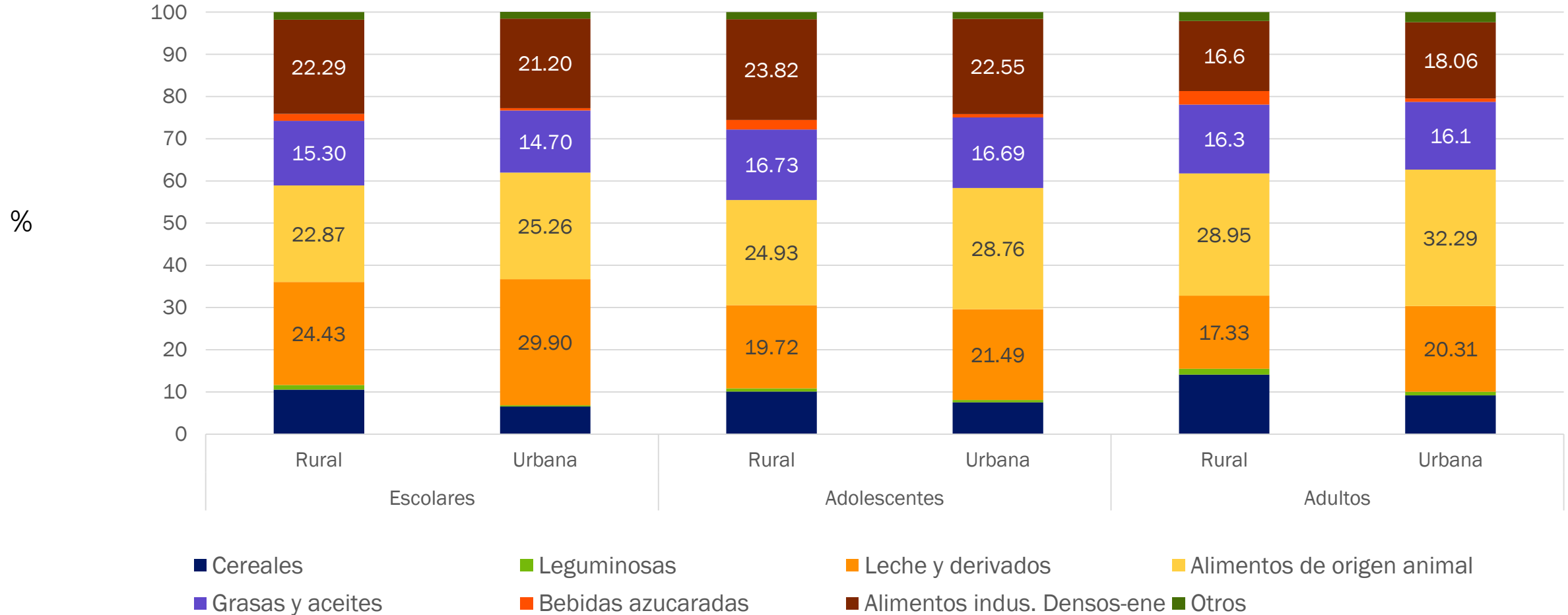


## Contribución de los grupos de alimentos a la ingesta de tipos de grasa, por grupo de edad. ENSANUT MC, 2016



\*Otros incluye frutas y verduras, condimentos, alimentos para bebé

Contribución de los grupos de alimentos a la grasa saturada, por grupo de edad y área.  
 ENSANUT MC, 2016



\*Otros incluye frutas y verduras, condimentos, alimentos para bebé

# Alimentos con mayor contribución a las grasas en cada grupo de alimento

- Lácteos:
  - Leche entera, el alimento con mayor aporte de grasas totales(35.7%) y grasas saturadas (35.6%)
  - Quesos, el de mayor aporte de grasas monoinsaturadas (35.6%) y poliinsaturadas(20.5%) así como de grasas trans (37.2%).
- Alimentos de origen animal:
  - Huevo, aportando grasas totales (20.4%), saturadas(19.2%), monoinsaturadas(18.1%) y poliinsaturadas(28.1%)
  - Carne de res, mayor aporte de grasas trans (53.9%)
- Grasas y aceites:
  - Aceite de cártamo, aportando grasas totales (28.1%) y poliinsaturadas(49%)
  - Manteca y mantequilla, aportan más grasas saturadas (31.1%),
  - Aceite de canola el que aporta más monoinsaturadas (20.8) ,
  - Mantequilla con sal, aporta el 23.2% de la grasas trans

# Discusión

- Aproximadamente el 60% de los escolares y adolescentes consumen >10% de la energía en forma de grasa saturada
  - la mitad de la población adulta
- El 40% de la población tienen un consumo de grasas poliinsaturadas entre 6 y 11% de la energía
- Tendencia a una mayor ingesta de grasas saturadas en el área urbana
- Pareciera que no hay un problema sobre el consumo de grasas trans, cautela en la interpretación de los datos de este consumo
  - No necesariamente se dispone de la información del contenido de todos los alimentos
  - NOM-051-SCFI/SSA1-2010, no menciona obligatoriedad de declaración del contenido de grasas trans

# Discusión

- Grupos de alimentos
  - Principales grupos de alimentos que aportan grasa saturada: Lácteos, alimentos de origen animal y alimentos industrializados en todos los grupos de edad
  - El aporte de grasas saturadas, proveniente de alimentos industrializados entre área rural y urbana es muy similar

# Conclusiones

- Gran parte de la población no tiene un adecuado consumo de los diferentes tipos de grasa
- Repercusión en la salud de la población (su relación con enfermedades crónicas)
- Necesidad de diseñar estrategias para fomentar el adecuado consumo de grasas en todos los grupos de población, desde edades tempranas