

## **Impacto de las costumbres alimentarias en Nuevo León, México: estudio parcial**

### **Impacto dos costumes alimentares em Nuevo León, México: estudo parcial**

DOI:10.34119/bjhrv7n1-097

Recebimento dos originais: 15/12/2023

Aceitação para publicação: 15/01/2024

#### **Karyme Benavides Rodríguez**

Estudiante de Licenciatura en Nutrición

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición

Dirección: Mitras Centro, 64460, Monterrey, Nuevo León, México

Correo electrónico: karyme.benavidesr@uanl.edu.mx

#### **Karem Hernández Mar**

Estudiante de Licenciatura en Nutrición

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición,

Dirección: Mitras Centro, 64460, Monterrey, Nuevo León, México

Correo electrónico: karem.hernandezar@uanl.edu.mx

#### **Regina Ramos Santiago**

Estudiante de Licenciatura en Nutrición

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición,

Dirección: Mitras Centro, 64460, Monterrey, Nuevo León, México

Correo electrónico: regina.ramoss@uanl.edu.mx

#### **Mayra Yeveerino Saenz**

Estudiante de Licenciatura en Nutrición

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición,

Dirección: Mitras Centro, 64460, Monterrey, Nuevo León, México

Correo electrónico: mayra.yeverinos@uanl.edu.mx

#### **Natalia Campos Alvarado**

Estudiante de Licenciatura en Nutrición

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición,

Dirección: Mitras Centro, 64460, Monterrey, Nuevo León, México

Correo electrónico: natalia.camposa@uanl.edu.mx

#### **Ana Victoria Rubio Rosas**

Estudiante de Licenciatura en Nutrición

Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición,

Dirección: Mitras Centro, 64460, Monterrey, Nuevo León, México

Correo electrónico: victoria.rubior@uanl.edu.mx

## RESUMEN

En los últimos años, ha aumentado la prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas en el mundo, incluyendo México, debido a sus costumbres alimenticias. Nuevo León ha experimentado un incremento alarmante en la región, afectando a un porcentaje significativo de la población adulta. Según la ENSANUT 2022, la prevalencia de obesidad y diabetes en adultos fue del 160.0%. Además, el 46% de los adultos en México tienen niveles altos de colesterol LDL en sangre, siendo una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, 3 de cada 10 niños y niñas entre 5 y 11 años y 7 de cada 10 adultos padecen sobrepeso u obesidad. El objetivo del estudio fue analizar las costumbres alimentarias de Nuevo León, con el fin de comprender las posibles causas de enfermedades crónicas. Para ello, se realizó una encuesta a 78 voluntarios para analizar factores de predisposición. Los resultados mostraron que las personas de 40 a 49 años son las que padecen más obesidad, diabetes y enfermedades gastrointestinales. De acuerdo con lo anterior, las costumbres alimentarias de una población influyen significativamente en el riesgo de padecer enfermedades crónicas, lo que destaca la importancia de promover una alimentación saludable para reducir el impacto de estas enfermedades en la salud.

**Palabras clave:** costumbres alimentarias, enfermedades, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, colesterol alto, Nuevo León, México.

## RESUMO

Nos últimos anos, a prevalência de doenças crônico-degenerativas aumentou no mundo, inclusive no México, devido aos seus hábitos alimentares. Nuevo León tem experimentado um aumento alarmante na região, afetando uma percentagem significativa da população adulta. Segundo ENSANUT 2022, a prevalência de obesidade e diabetes em adultos foi de 160,0%. Além disso, 46% dos adultos no México apresentam níveis elevados de colesterol LDL no sangue, sendo uma das principais causas de doenças cardiovasculares. Da mesma forma, 3 em cada 10 meninos e meninas entre 5 e 11 anos e 7 em cada 10 adultos têm sobrepeso ou obesidade. O objetivo do estudo foi analisar os hábitos alimentares de Nuevo León, a fim de compreender as possíveis causas das doenças crônicas. Para isso, foi realizada uma pesquisa com 78 voluntários para analisar fatores de predisposição. Os resultados mostraram que pessoas entre 40 e 49 anos são as que mais sofrem com obesidade, diabetes e doenças gastrointestinais. De acordo com o exposto, os hábitos alimentares de uma população influenciam significativamente o risco de sofrer de doenças crônicas, o que evidencia a importância de promover uma alimentação saudável para reduzir o impacto destas doenças na saúde.

**Palavras-chave:** hábitos alimentares, doenças, diabetes, obesidade, problemas gastrointestinais, colesterol alto, Nuevo León, México.

## 1 INTRODUCCIÓN

Una costumbre se define como toda aquella practica colectiva que constituye una identidad cultural e histórica, por lo tanto, se realiza de manera de forma legítima y natural. A su vez estas costumbres evolucionan y se modifican en función a su contexto<sup>1</sup>. Al hablar de la alimentación una costumbre conlleva todas las practicas alimenticias que efectúa la sociedad y que se ven determinada por factores como la disponibilidad regional de alimentos, condiciones

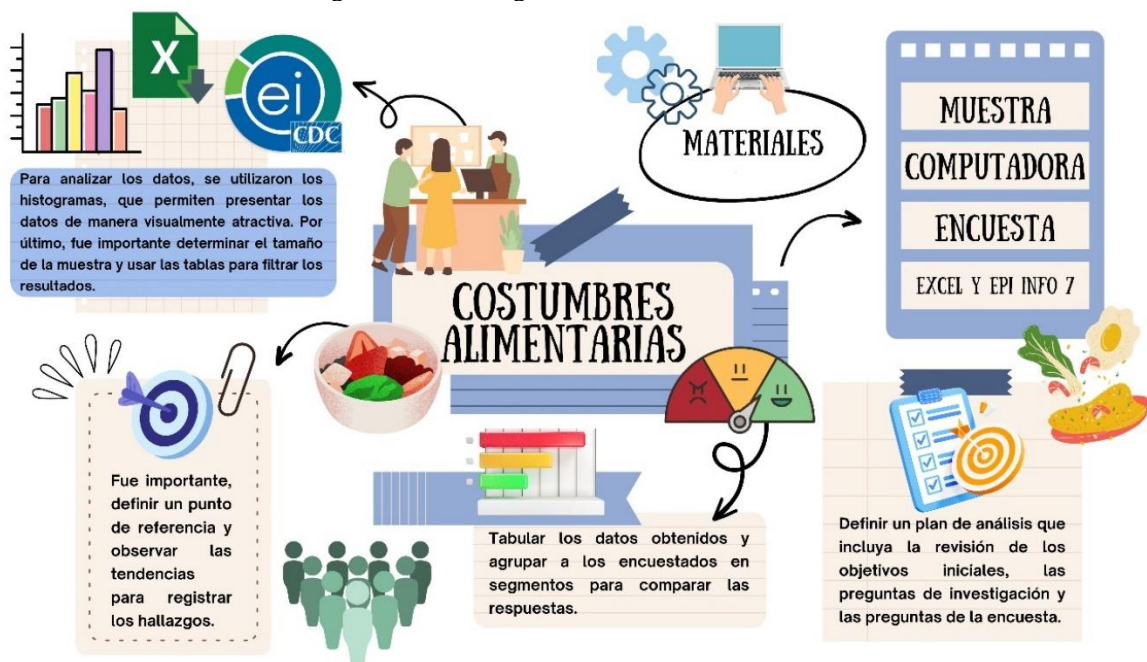
socioeconómicas, religión, gustos personales, hábitos alimentarios tradicionales, edad de los miembros de la familia y habilidades culinarias <sup>2</sup>.

Gracias a la globalización tenemos a nuestra disponibilidad el intercambio continuo de insumos alimentarios lo que desencadena a una basta variedad de comidas y conductas. Además, van surgiendo nuevas tendencias y modas por propaganda de las industrias y medios de comunicaciones lo que afecta nuestras costumbres alimenticias <sup>1</sup>. Algunas de estas prácticas han generado problemas graves de salud en la población, los más habituales son la diabetes, el sobrepeso, obesidad y problemas gastrointestinales. Nosotros nos enfocaremos en estos últimos puesto que es el que más se ha observado en nuestra área de interés.

De acuerdo con lo anterior efectuamos un análisis exhaustivo a las costumbres alimentarias a una muestra representativa de 78 voluntarios en Monterrey, N.L y sus alrededores, con el objetivo de comprender estas costumbres, las tendencias que propician tales prácticas y determinar sus complicaciones en el futuro. Este estudio nos permitirá obtener información detallada sobre los hábitos alimentarios de la población en esta región específica. Además, podremos identificar posibles factores de riesgo relacionados con la salud y proponer estrategias para promover una alimentación más saludable en la comunidad.

## 2 RESUMEN GRÁFICO

Figura 1: metodología de realización del estudio



Fuente: autoría propia.

### **3 MATERIALES Y MÉTODOS**

Para desarrollar nuestro estudio, que como ya se mencionó tiene como objetivo conocer y comprender los hábitos alimentarios de la población de Nuevo León, nos planteamos realizar una encuesta de 54 reactivos para recabar la información necesaria tal como la frecuencia con la que los encuestados consumen determinados alimentos, la presentación de algunos padecimientos crónicos, actividad física y sedentarismo, así como vicios; con la idea de correlacionar comportamientos con el estado de salud y poder concluir los efectos positivos y/o negativos de los hábitos mostrados por los encuestados.

Para este estudio estadístico se tomaron los datos que se recopilaban de las 78 personas que fueron encuestadas, de edades entre 10 y 59 años, el resto de las características de la muestra fueron indistintas. Los encuestados constan principalmente de familiares, amigos y conocidos del equipo de trabajo. Las encuestas fueron recabadas en un par de días en su totalidad, después de recopilar todas las respuestas se hizo un análisis de los datos acomodados estadísticamente en un programa.

Este estudio lanzo que los problemas más comunes que presentaban las personas eran Diabetes, Obesidad y problemas gastrointestinales, las encuestas fueron realizadas por medio de los formularios de Google y el análisis de los datos estadísticos y el acomodo de estos datos y graficas fue hecho por medio de Microsoft Excel.







Las encuestas fueron recolectadas a través de Google Forms y a partir de esta plataforma se analizaron los datos recabados.

### **4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El presente estudio se diseñó con el objetivo fundamental de examinar y comprender las costumbres alimentarias de la población de Nuevo León. Para llevar a cabo esta investigación, se evaluó a un grupo representativo compuesto por 78 personas, con la intención de obtener una visión integral de los patrones alimentarios que más predominan en esta región.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de este estudio, destacando patrones comunes, variabilidades significativas y cualquier correlación identificada entre las costumbres alimentarias y las condiciones de salud de la población bajo estudio.

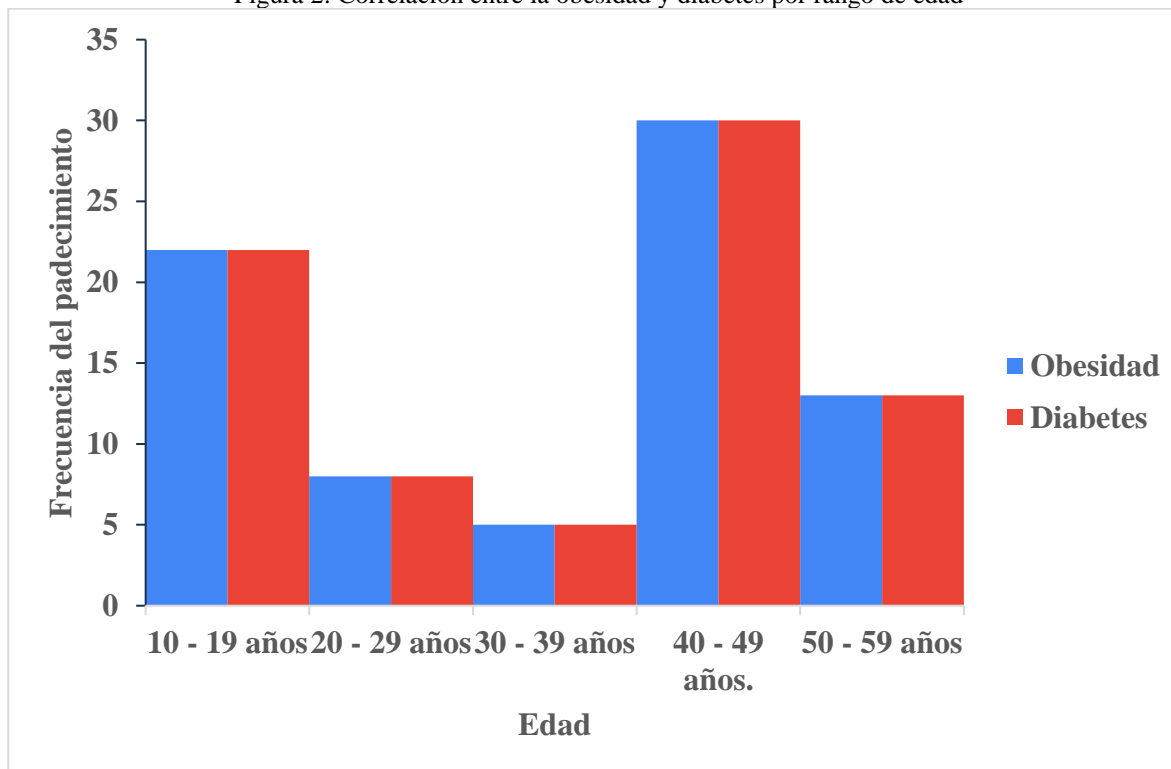
Tabla 1: organización de las Frecuencias por rangos de edad.

EDAD	Frequency	Percent	Cum. Percent	
10 - 19 años	22	28.21%	28.21%	
20 - 29 años	8	10.26%	38.46%	
30 - 39 años	5	6.41%	44.87%	
40 - 49 años.	30	38.46%	83.33%	
50 - 59 años	13	16.67%	100.00%	
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

Fuente: autoría propia.

Después de que se analizaran los resultados de los 78 encuestados, se obtuvo que la mayoría de los pacientes tenían un rango de edad que oscilaba entre 40 y 49 años (38.46%), siendo los voluntarios de 30 a 39 años de edad los menos frecuentes (6.41%).

Figura 2: Correlación entre la obesidad y diabetes por rango de edad



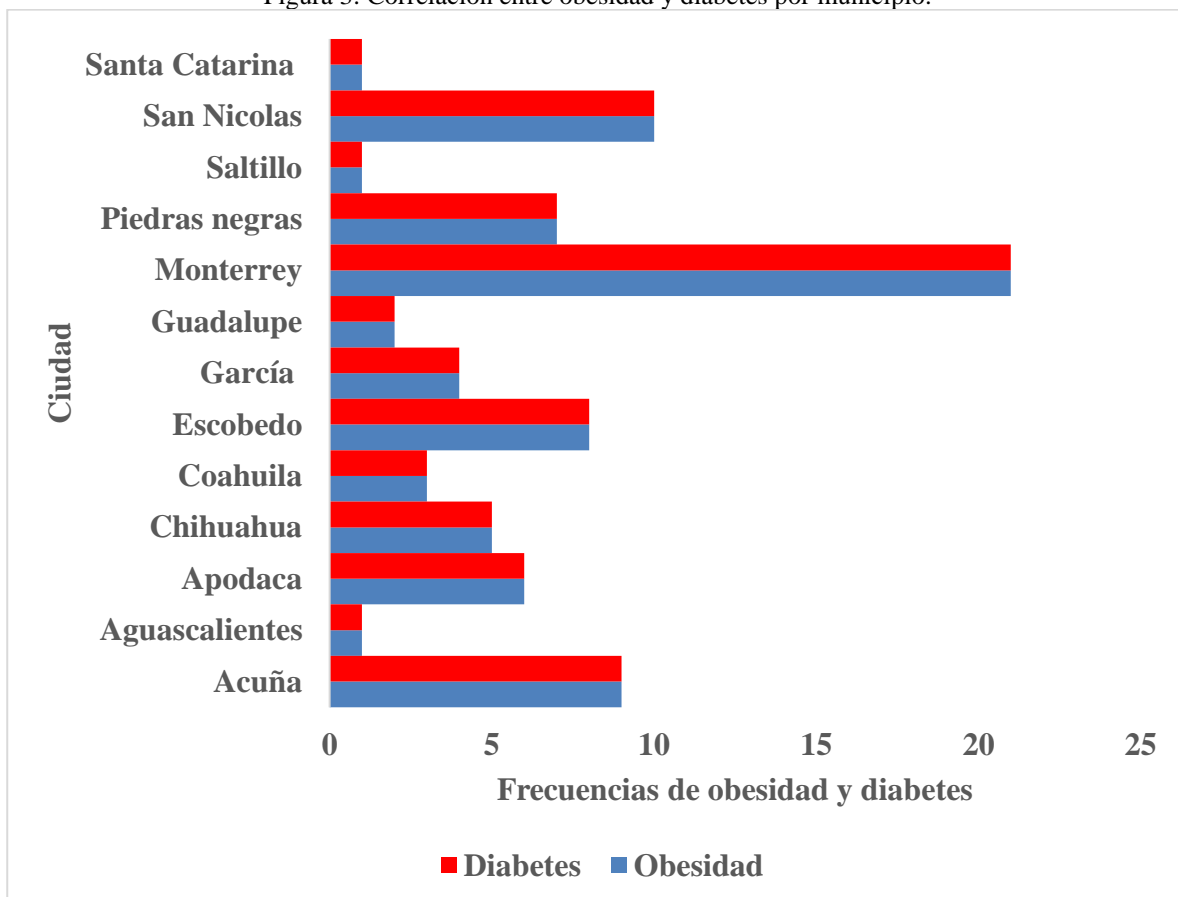
Fuente: autoría propia.

De acuerdo con la figura 2, de las 78 personas evaluadas se obtuvo que el rango de edad con mayor frecuencia de obesidad y diabetes es de los 40 a 49 años, seguido de los pacientes de 10 a 19 años; lo que significa que las personas de 40 a 49 son más susceptibles a desarrollar algún tipo de diabetes y/o obesidad, por malas costumbres alimentarias y hábitos de vida. Esto

es comparable con los resultados del INEGI<sup>3</sup> acerca de la diabetes en México en el 2021, donde se indica que a partir de los 40 años se observa un aumento en incidencia de este padecimiento en comparación con las edades anteriores; sin embargo, difiere el hecho de que desde los 40 años el índice de diabetes continua en aumento, mientras que los resultados de esta investigación indican que la frecuencia de diabetes disminuye en el rango de edad de los 50 a 59 años.

Asimismo, se obtuvo que los pacientes que padecen diabetes mellitus también padecen de obesidad, ya que según la figura 2, las frecuencias de ambos fueron las mismas para todos los rangos de edad. Esto se relaciona con el estudio de López y et. al<sup>4</sup>, en donde se estudiaron 418,343 personas entre los 18 y 67 años dentro de España, y se obtuvo una correlación positiva entre la obesidad y la diabetes tipo 2. Esta correlación tiene un aumento de frecuencias en el rango de edad de 40 a 49 años, así como en este estudio.

Figura 3: Correlación entre obesidad y diabetes por municipio.



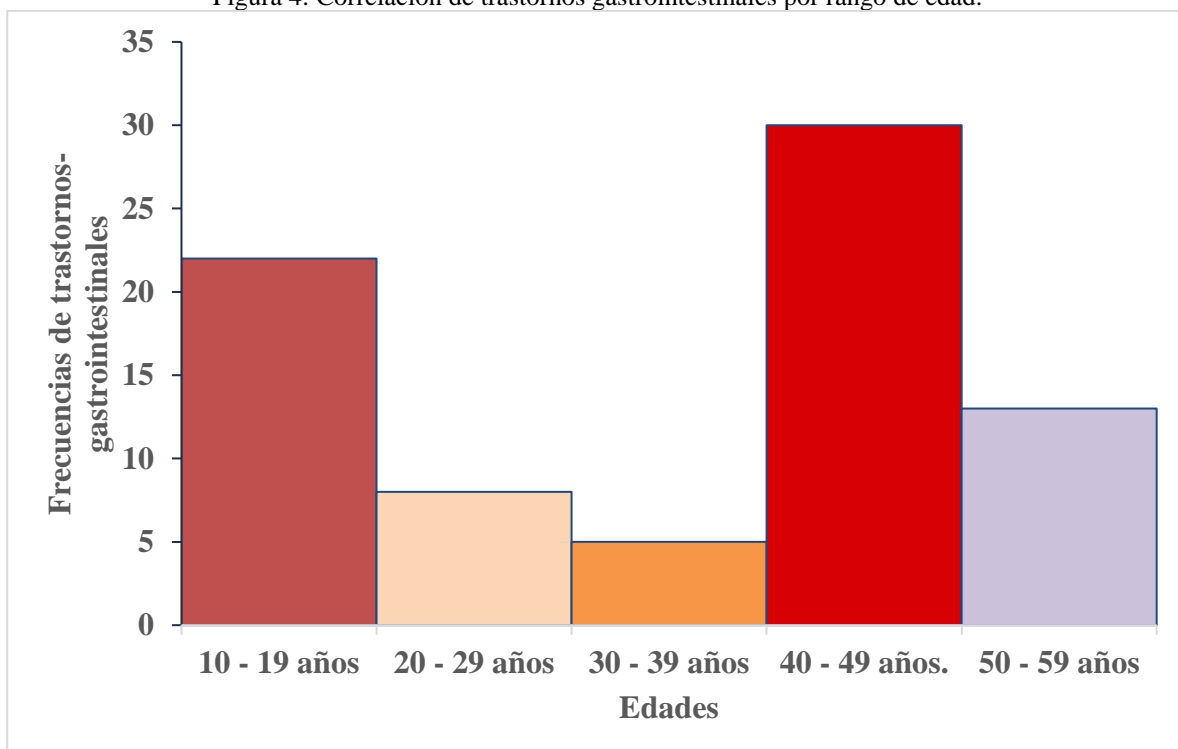
Fuente: autoría propia.

Según la figura 2, entre las diferentes ciudades de México, se obtuvo que Monterrey es una de las que tienen un mayor índice de obesidad y diabetes. Esto debido a que, de los 78

individuos analizados, 21 presentaron estos padecimientos, por lo que se pueden considerar como los que mayor riesgo padecen y es de relevancia analizar sus costumbres alimentarias. Por otro lado, ciudades como Aguascalientes y Santa Catarina, presentaron cantidades mínimas de obesidad y diabetes, por lo que son quienes menos riesgo tienen. Esto coincide con los datos reportados por el INEGI<sup>3</sup> en el 2021, ya que Aguascalientes se encuentre en las tres ciudades con la prevalencia más baja de diabetes, siendo este del 7.56%, asimismo reporta a los municipios de Nuevo León como los que mayores proporciones de diabetes tienen.

Relacionando los datos de la figura 2 y 3, se puede decir que la mayoría de los pacientes que padece diabetes también padece obesidad. Asimismo, gran parte de estos pacientes se encuentran entre las edades de 40 a 49 años y en la ciudad de Monterrey. Esto se puede deber a cómo es la vida en Monterrey, donde los trabajadores, la mayoría personas entre 40 a 49 años, no toman tanto tiempo en preparar sus comidas y prefieren comprar alimentos ya hechos con bajo valor nutricional.

Figura 4: Correlación de trastornos gastrointestinales por rango de edad.



Fuente: autoría propia.

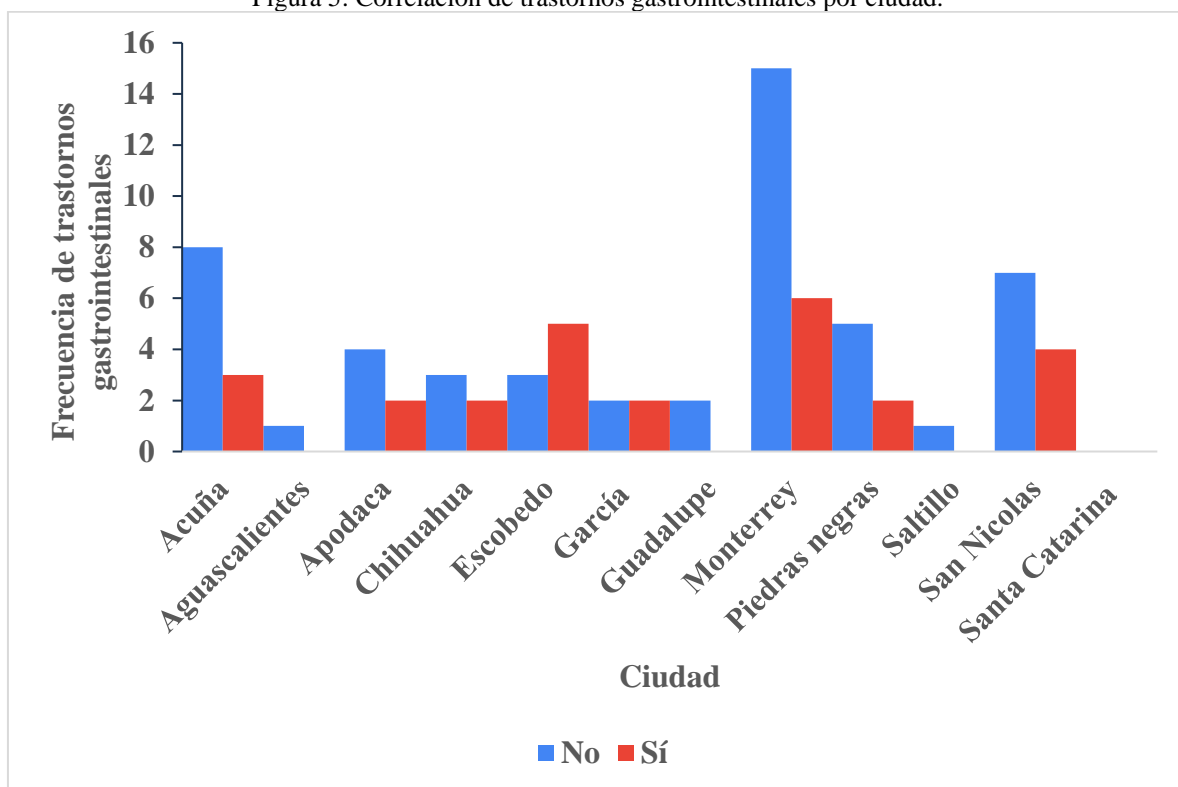
De acuerdo con la figura 4, la población del rango de edad de 40 a 49 años presenta un alto índice de trastornos gastrointestinales, ya que muestra una frecuencia de 30 personas, lo cual significa que son quienes mayor riesgo tienen. Por otro lado, las personas entre los 30 a 39 años, presentaron una frecuencia muy baja de trastornos gastrointestinales, por lo que son



quienes tienen el menor riesgo de padecerlos. Esto difiere con las estadísticas reportadas por Statista<sup>5</sup> en el 2022 sobre trastornos gastrointestinales en México, en donde los rangos de edad de 25 a 44 años fueron los que presentaron mayores frecuencias, llegando hasta los 752,770 individuos. Por otro lado, Statista<sup>5</sup> menciona que las personas entre los 45 a 49 años tienen un bajo índice de trastornos gastrointestinales, puesto que solo son 223,550 frecuencias.

A pesar de que los resultados son diferentes a los reportados, es necesario considerar que esta investigación se concentra principalmente en Nuevo León, mientras que Statista<sup>3</sup> reporta datos de todo México.

Figura 5: Correlación de trastornos gastrointestinales por ciudad.



Fuente: autoría propia.

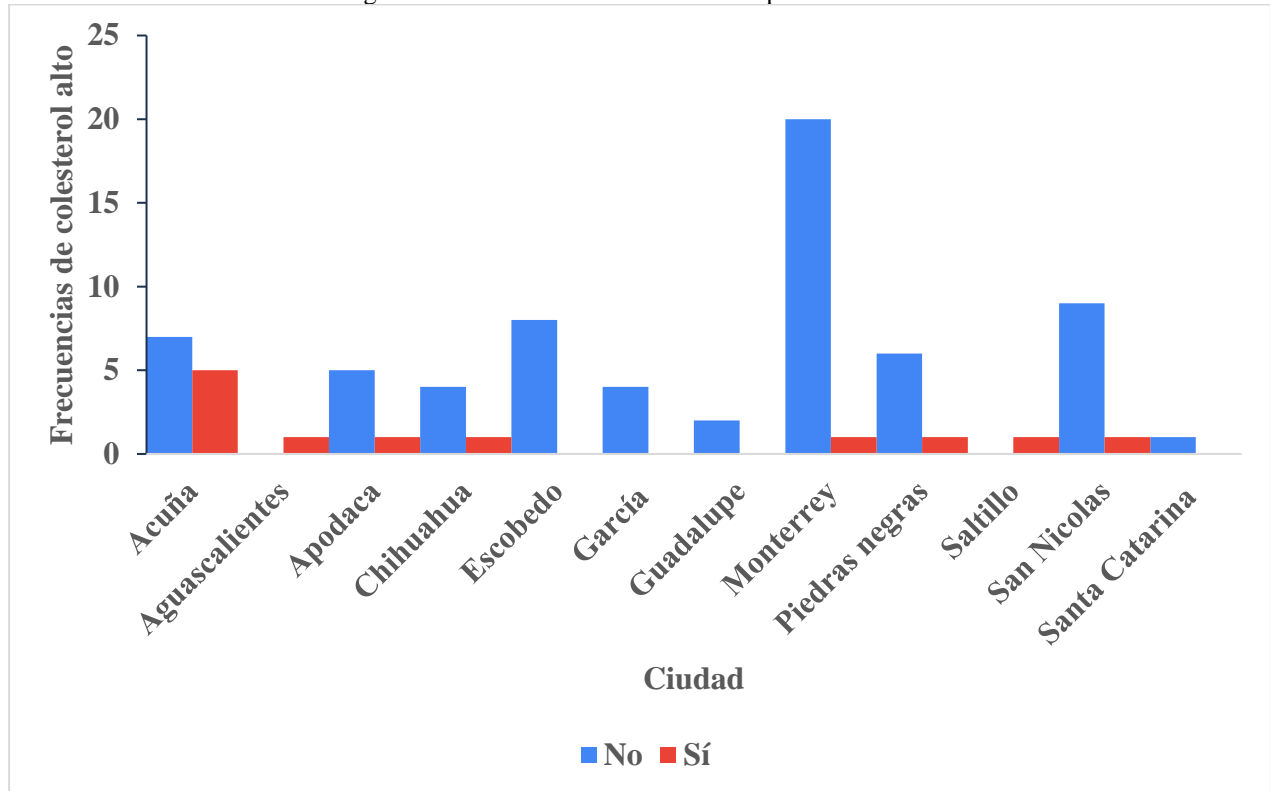
Según la figura 5, la ciudad con mayor número de frecuencias en trastornos gastrointestinales es Monterrey con 6 casos, seguida de Escobedo con 5. Debido a esto, se les puede considerar como las poblaciones más vulnerables; sin embargo, las frecuencias siguen siendo bajas en comparación con el total de voluntarios estudiados. No obstante, en incidencia Escobedo presenta la mayor gravedad con 5 casos de un universo de 8, representando un 63% de los voluntarios de esta localidad.

Por otro lado, las ciudades con menos casos son Santa Catarina, Saltillo, Guadalupe y Aguascalientes, con un total de 0 casos. Cabe destacar que el estudio se llevó a cabo



principalmente en la zona de Nevo León y sus alrededores, por lo que la ciudad de Aguascalientes conflictúa en nuestros valores.

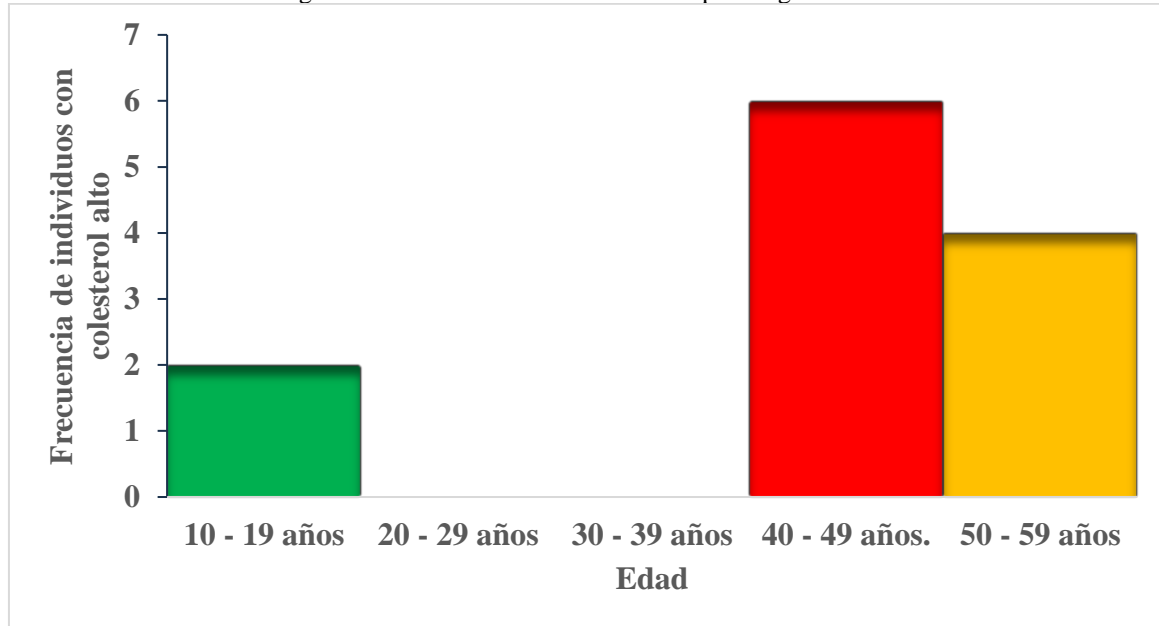
Figura 6: Correlación de colesterol alto por ciudad.



Fuente: autoría propia.

En la figura 6 se muestra la distribución de personas con colesterol alto por municipio muestreado. El colesterol alto es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, por lo que es importante conocer su distribución en diferentes regiones para poder tomar medidas preventivas y de tratamiento. El estudio muestra una incidencia relativamente baja de este padecimiento con apenas 12 casos del universo de 78 personas, es decir, el 15.3%. El municipio con mayor número de personas con colesterol alto es Acuña, con 5 casos y el resto de los municipios con incidencia presentan 1 caso cada uno de ellos. Por otro lado, los municipios exentos de personas con colesterol alto son Santa Catarina, Guadalupe, García y Escobedo, lo cual permite asumir que su dieta consiste en menores cantidades de grasas a diferencia de Acuña, o que la edad de personas testeadas en Acuña son las de mayor edad, ya que el colesterol no provoca síntomas, y las personas mayores inician con enfermedades crónicas o de importancia, que necesitan hacerse de estudios clínicos, y ahí es donde se dan cuenta que tiene el colesterol alto así como los triglicéridos o glucosa.

Figura 7: Correlación de colesterol alto por rango de edad.



Fuente: autoría propia.

En la figura 7, se observa que la mayor incidencia en el padecimiento del colesterol se presenta en los grupos de mayor edad, ya que así lo confirman los 6 casos en el grupo de 40 a 49 años y 4 en el de 50 a 59 años de edad, no obstante, se puede deber al conocimiento recibido ya que radica en la conciencia acudir con un médico en esta edad. Los grupos intermedios de entre 20 y 39 años no presentan incidencia, mientras que sorprendentemente el grupo de 10 a 19 años mostraron un par de frecuencias, que pudiera ser resultado de una vida sedentaria o adicción a los videojuegos o aplicaciones de redes sociales. Esto permite asumir que, en las edades de intermedias, existe menor propensión al padecimiento debido a la mayor actividad en general de las personas, ya sea laboral, deportiva o intelectual. Por lo que la recomendación para los grupos en los extremos de la muestra sería incrementar su actividad física, así como regular la alimentación. Los niveles de colesterol altos, por lo general, no provocan ningún signo o síntoma, la medición de colesterol en la sangre es una herramienta importante para detectar factores de riesgo para la salud. También es importante señalar que para 2018 un porcentaje ligeramente mayor de la población se realiza este tipo de estudios, pues el porcentaje de quienes responden que no se han realizado esta prueba es menor que el de 2012 según datos de ENSANUT 2018. Las estadísticas de la página INEGI, de la población de 20 años y más, se tiene que aquella que se ha realizado una de medición de colesterol y triglicéridos y reportó salir con un diagnóstico como alto es el 19.5%, en el 2012 esta proporción fue de 13 por ciento. Respecto a la realización de la prueba de determinación de colesterol y su resultado, los datos de ENSANUT 2018 indican que en términos generales este diagnóstico aumentó en 2018.

## 5 CONCLUSIÓN

A partir del estudio estadístico a 78 personas de distintos municipios de Nuevo León, sobre las distintas costumbres alimenticias y las enfermedades gastrointestinales, obesidad, diabetes y colesterol alto, nos pudimos percatar que al hablar de la alimentación es hablar también de una costumbre la cual conlleva todas las practicas alimenticias que se efectúan en la sociedad y que se van determinado por factores tan simples como el municipio. Gracias a todo lo que pudimos comprender anteriormente y a la encuesta realizada, pudimos analizar los resultados y así llegar a la conclusión de que el mayor número de casos con problemas gastrointestinales, obesidad y diabetes son en el municipio de Monterrey y en entre los rangos de edad más comunes a la hora de hablar sobre el padecimiento de esas enfermedades es de 40 a 49 años, siendo así el grupo de edad con mayor índice de estos problemas de salud. Una limitación importante de este estudio radica en la inclusión de un participante proveniente de otro estado de México, lo cual introduce una variabilidad geográfica y cultural que puede afectar la homogeneidad de los resultados. Dado que la mayoría de los sujetos de estudio son originarios de Nuevo León, la presencia de un participante externo puede haber influido en la representatividad de las conclusiones, al diluir la concentración de datos específicos de la población local. Esta diversidad geográfica podría haber introducido factores adicionales que afectan las costumbres alimentarias y la prevalencia de enfermedades crónicas, lo que limita la generalización de los hallazgos específicamente a la población de Nuevo León.

## AGRADECIMIENTO

Le damos las gracias al Doctor Michel Stéphane Heya, por sus enseñansas y experiencia compartida en el cuadro de las clases de estadística.

## REFERENCIAS

1. Quico, A. (2011, October 7). Las costumbres alimentarias. Monografias.com. <https://www.monografias.com/trabajos89/costumbres-alimentarias/costumbres-alimentarias>
2. Revista clínica española, vol. 200, núm. 1, enero 2000
3. INEGI. (2021). Estadísticas a propósito del día mundial de la diabetes. inegi.
4. López-González, A. A., Ramírez Manent, J. I., Vicente-Herrero, M. T., García Ruiz, E., Albaladejo Blanco, M., & López Safont, N. (2022). Prevalence of diabetes in the Spanish working population: influence of sociodemographic variables and tobacco consumption. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(1), e0977. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0977>
5. Statista. (2023). Intestinal enclosures por edad en México. Statista.
6. Soto, G., Moreno, L. & Pahua, D. (2016). Panorama epidemiológico de México, principal causes of morbidity and mortality. SciELO. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422016000600008&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422016000600008&script=sci_arttext)
7. Basto, A., López, N., Rojas, R., Aguilar, C., Moreno, G., Carnalla, M., Rivera, J., Romero, M., Barquera, S. & Barrientos, T. (2022). Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: Ensanut 2022. *Salud Publica Mex.* 2023;65(supl 1): S163-S168. <https://doi.org/10.21149/14832>
8. Campos, I., Galván, O., Hernández, L., Oviedo, C. & Barquera, S. (2022). Prevalence of obesity and risk factors associated with Mexican adults: results of Ensanut 2022. *Salud Publica Mex.* 2023;65(supl 1): S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>
9. Calderón, C. G. (2019). El consumo de los jóvenes mexicanos y la publicidad de alimentos de bajo valor nutritivo / The consumption of young Mexicans and advertising of foods of low nutritional value. *Brazilian Journal of Development*, 5(6), 7226–7235. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n6-204>
10. Antunes, Y. R., de Oliveira, E. M., Pereira, L. A., & Picanço, M. F. P. (2021). Diabetes Mellitus Tipo 2: A importância do diagnóstico precoce da diabetes / Type 2 Diabetes Mellitus: The importance of early diabetes diagnosis. *Brazilian Journal of Development*, 7(12), 116526–116551. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-419>