

Patrón de alimentación en México

Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez

A lo largo del tiempo se han presentado cambios en la alimentación constantes trayendo consigo consecuencias a la salud, no necesariamente favorecedoras. En las últimas décadas, la tendencia en el aumento del sobrepeso y la obesidad en México se debe en gran parte al consumo excesivo de calorías y disminución de la actividad física, pero también debido a la disminución en la ingesta de vitaminas y minerales, asociada al bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y pescado.

Con este panorama actual y de continuar con esta tendencia, México enfrentará desafíos económicos y sociales aún mayores, puesto que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) causadas por una inadecuada alimentación implicará una mayor pérdida de capital humano. El desarrollo de las ECNT se relaciona con los cambios sociales y económicos.

El desarrollo social y económico han permitido mejorar el nivel de vida, destacando la mejoría del saneamiento ambiental, dando como resultado la disminución de enfermedades infecciosas, disminución de la mortalidad infantil y mejoría en la expectativa de vida. Sin embargo, así como hay puntos positivos existen los negativos, es decir se han presentado cambios que ha dado resultados no favorecedores como modificaciones en el consumo de alimentos y en el estilo de vida de las personas. El resultado final, una tendencia al alza de la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, incluso algunos tipos de cáncer (1).

El crecimiento económico ha modificado no solo las actividades diarias, sino también ha modificado los patrones de alimentación y actividad física. Cuanto más alto es el ingreso, mayor es la disponibilidad de energía, mayor es el consumo de productos de origen animal y menor el consumo de cereales complejos (fibra) y verduras (1).

Hablar de alimentación no es cosa fácil, mucho menos hablar de un patrón alimentario, ya que ambos son fenómenos complejos, es verdad que el comer, el alimentarnos cubre una necesidad biológica, pero no todos los individuos lo realizan de la misma manera. El "hecho alimentario" está determinado por factores sociales, culturales y económicos (2).

Mintz S. plantea que los grupos humanos le dan atributos o significados a los alimentos para clasificarlos de manera que guían sus elecciones según ocasión, condición socioeconómica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal, prestigio, entre otros. Estos significados pueden ser internos o externos (2). Estos últimos, se refieren a condiciones externas al ámbito doméstico, como la disponibilidad y la accesibilidad de los alimentos, horarios de trabajo, organización del tiempo, exposición a alimentos nuevos, etc. Por otro lado, los internos constituyen lo que quiere decir las cosas para quien las usa, expresión de la adaptación doméstica a las condiciones externas y expresan decisiones de ¿qué comer?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo se prepara?, ¿con quién o con qué? ¿por qué? Además, no podemos olvidar que los alimentos proporcionan gusto y placer (2). Entonces los factores más importantes para decidir la alimentación es el gusto, tiempo de preparación y el presupuesto.

Para hablar de un patrón de alimentación, hay que tener en mente las condiciones de la población, así como las tradiciones, hábitos y situación social y económica en la que se vive.

¿Qué es un patrón de alimentación?

Un patrón alimentario se caracteriza por un fuerte apego a los productos que conforman los hábitos de comida de una población, además de un marcado arraigo al país, es decir, lo que representan las tradiciones, una estructura de consumo socialmente segmentado y una expresión de lo cultural, nacional y regional (3).

Un patrón de consumo alimentario está conformado por un conjunto de productos que son consumidos habitualmente por un individuo, familia o grupos de familias en un promedio estimado una vez a la semana o bien que dichos productos estén muy presentes para poder ser recordados en 24 horas después de su consumo de manera individual (3). Así que, un patrón de consumo alimentario es un componente clave para la noción de un sistema alimentario porque manifiesta el funcionamiento de dicho sistema pero también determina el estado nutricional de la población (4).

Por lo tanto, para definir un patrón de alimentación tradicional hay factores que intervienen a lo largo del tiempo como: entorno físico, disponibilidad de recursos, actitudes y valores sociales, que realmente se refieren al ingreso y la posibilidad de gasto (3). La cultura, las tradiciones, los modos de vida, las creencias, son determinantes en el comportamiento alimentario, así como para el proceso salud-enfermedad de un individuo y/o de una población, porque explican la manera de comer, qué comer, cómo preparar los alimentos (5).

Se conoce que los alimentos que caracterizan a México son principalmente de los grupos de granos y tubérculos, leguminosas y verduras; de los cuales se destacan, el maíz, los frijoles, el chile, jitomate y cebolla, además de algunas hierbas y condimentos, todos ellos o la mayoría han prevalecido en el patrón alimentario de las familias mexicanas a lo largo de nuestra historia, pues otros han desaparecido de la dieta habitual del mexicano, algunos el consumo es nulo o de manera exótica, como algunos insectos (3,6).

Hablando de un patrón tradicional, cabe mencionar que la gastronomía mexicana es considerada un patrimonio y es parte de nuestra cultura, dejando huella en nuestra manera de alimentarnos a pesar de la transición del patrón alimentario y de influencia de un mundo globalizado que nos abre una mayor accesibilidad a diferentes culturas, por lo tanto, a diferentes alimentos y tipos de dieta.

Un poco de historia de la alimentación en México

En el proceso de poblamiento en el territorio mexicano se distinguen dos regiones etnográficas: Aridoamérica, al norte y Mesoamérica, hacia el sur. En Aridoamérica permanecieron los grupos nómadas y seminómadas, cuyos representantes en épocas posteriores son los chichimecas. Por las características de la región la dieta de los chichimecas debió ser muy similar a sus antecesores, favoreciendo la caza y/o pesca y la recolección para subsistir. Basado en lo que conocemos la dieta debió ser rica en productos de la fauna y flora comestible de las zonas desérticas como el nopal, el maguey, la tuna y el mezquite (7).

En la región de Mesoamérica, donde se desarrollaron las culturas tolteca, olmeca, zapoteca, mixteca y azteca, se domesticó el chile, el aguacate y la calabaza, seguido del maíz y el frijol que son ingredientes básicos de la alimentación tradicional mexicana (7).

Tras la conquista (1521), la comida prehispánica sufrió modificaciones, mezclando algunos ingredientes y técnicas culinarias con la comida española. En esta época se introdujeron algunos alimentos como: trigo, arroz, garbanzos, olivo, cerezas, uvas, duraznos, manzanas, cerdo, oveja, gallina, huevo, leche y derivados. Sufriendo una gran transición en la manera de preparar los alimentos, pasando de consumir en su mayoría alimentos crudos, hervidos o asados a consumirlos cocidos en agua y fritos por el uso de la manteca de cerdo y aceite de olivo. También se introdujeron vinos y destilados. No solo hubo influencia española, también hubo influencia asiática proveniente de China, introduciendo hierbas y especias. Iniciando así la época novohispana, la cual se forjó en las cocinas de los virreyes y en los conventos (5,7).

En 1821, en un México independiente, una vez más la gastronomía mexicana se transformó de manera significativa, recibiendo influencia francesa, polaca y austro-húngara (5,7).

En los últimos años, la cultura alimentaria nacional asumió tendencias orientadas a homogeneizar los patrones de consumo mediante la incorporación paulatina de nuevos alimentos en la dieta de la población, aunque no todos de buena calidad como de los alimentos introducidos en épocas anteriores, me refiero a alimentos con jarabe de maíz, soya, azúcar, bocadillos altamente calóricos y productos cárnicos (5).

En la revisión de Valerino - Perea et al. para definir la dieta tradicional mexicana menciona que los alimentos presentes en todo el país son los granos, leguminosas y verduras. De estos grupos, los alimentos principales son: el maíz en su representación en las tortillas, los frijoles, la calabaza, el jitomate, el chile y la cebolla. A su vez, el chile es el alimento característico de México, prevaleciendo a lo largo de la historia y presente en todas las regiones del país (norte, centro y sur) (6).

La esencia de los alimentos básicos que conforman la comida tradicional mexicana desde sus orígenes prehispánicos radica en la biodiversidad del país.

Patrón de alimentación actual

El patrón de alimentación actual ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos altamente calóricos y pobres en nutrimentos, se puede atribuir a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo, lo que ha ido desplazando poco a poco algunos alimentos del patrón tradicional.

El cambio de la alimentación en México se ve reflejado en la disminución del gasto per cápita en alimentos recomendables como frutas, verduras, lácteos y carnes, y un mayor gasto en alimentos altamente calóricos y de baja calidad nutricional. Dando como resultado una transición alimentaria y nutricional reemplazando el consumo de alimentos tradicionales, y asociándose con el riesgo de presentar sobrepeso y obesidad (8).

Los cambios del patrón de alimentación se deben por un lado a la situación económica del país, apertura de un mercado a bienes, con diversidad en ofertas, globalizado y nuevas formas de distribución; y por otro, una acelerada urbanización desde la década de los cincuenta. El conjunto de estos factores ha permitido la introducción de innovaciones en los productos pensando en

satisfacer las necesidades de un consumidor urbano con menos tiempo para preparar alimentos en casa (3) pero también modificando su preferencia por alimentos procesados, disminución de actividad física y cambio en los hábitos de vida poco saludables contribuyendo al aumento acelerado de los niveles de sobrepeso y obesidad, en consecuencia también aumento de las ECNT relacionadas con la inadecuada alimentación (4).

Debido a lo anterior, se ha notado la diferencia en la selección de los alimentos en las familias favoreciendo el consumo de alimentos procesados. Según datos de la FAO y OPS (9), América latina y el Caribe es la cuarta región del mundo que presenta una mayor venta de productos altamente procesados, con 129, 6 kilos per cápita anuales, siendo México, Chile, Argentina, Uruguay y Costa Rica los cinco países de América Latina que consumen este tipo de alimentos (4).

Las evoluciones de la selección de alimentos no son específicas de México, en realidad se han presentado en todo el mundo y se pueden explicar de diferentes maneras, por ejemplo, Europa los cambios han dado oportunidad de reorientación de la dieta para mejorar la salud, por el contrario, Estados Unidos, estos cambios los ha orientado hacia la necesidad de diferenciar el producto para captar consumidores que están modificando sus preferencias, siendo esto un panorama más cercano para nuestro país y muy sencillo de copiar (3).

La disponibilidad de energía ha alcanzado niveles superiores a los requerimientos promedio de la población, debido a una evolución creciente de la producción. Se estima que a nivel mundial la disponibilidad promedio de kilocalorías al día pasó de casi 2 380 kcal/persona/día en el periodo de 1960-1980, a cerca de las 2 750 kcal/persona/día en el periodo 2000-2013 (4).

De acuerdo con Popkin y Reardon (10), el consumo de azúcares agregados en América Latina y el Caribe es el triple de lo recomendado, siendo las bebidas azucaradas los productos protagonistas sobre esta aseveración. México, Argentina y Chile, son los tres países que registran las mayores ventas de bebidas azucaradas (4).

Este cambio se debe a una mayor participación de las empresas internacionales, sumada la acelerada urbanización y el desarrollo de las cadenas de supermercados, donde tiendas minoristas que comercializan alimentos frescos se han visto afectadas, dando como resultados las condiciones para favorecer la logística de la distribución de alimentos con mayor grado de elaboración (4). Es verdad que, un beneficio de las grandes cadenas de supermercados, han favorecido el acceso a muchos alimentos nutritivos, pero de igual manera se han favorecido las bebidas azucaradas y los alimentos altamente procesados de bajo o nulo valor nutricional (11).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de ingresos y gastos de los hogares en 2019, las familias mexicanas destinaron alrededor del 35% del gasto diario en alimentos y bebidas, siendo la carne (23%) el mayor gasto trimestral, seguido de los cereales (17.8%) y las verduras con (11.7%) (12). Entonces, a pesar de tener acceso a una variedad de alimentos, los cereales continúan presentes en productos como la tortilla de maíz, arroz, pan y pasta para sopas.

Según encuestas nacionales de ingreso-gasto desde el periodo de 1994 – 1996 se ha visto una disminución en el consumo de frutas y verduras, por el contrario, un incremento en la ingesta de grasa, en la compra de azúcares y carbohidratos refinados, principalmente refrescos (13).

Respecto a las bebidas azucaradas, es preocupante conocer que representan alrededor de un 70% de consumo porque se tiene evidencia que este tipo de bebidas aportan un porcentaje importante de la energía a la dieta total al día, quedando como la principal fuente de azúcares añadidos en la dieta mexicana (8), teniendo como consecuencia problemas de salud. Estudios en adultos han encontrado relaciones significativas entre patrones alimentarios y el riesgo de enfermedad (13).

Otros factores que afectan al Patrón de alimentación

Así como la situación económica del país ha influido en la transición del patrón de alimentación de los mexicanos, también la situación sociodemográfica, como edad, sexo, nivel socioeconómico, escolaridad, etnicidad, composición del hogar, etc., son factores que también han contribuido a estos cambios de alimentación (8).

De acuerdo, a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2006, en la región Norte y en población con más bajo nivel de bienestar mostró el menor consumo de frutas y verduras en comparación con el resto del país (14). Posteriormente, con datos de la Ensanut 2012 se encontró mayor consumo de frutas, verduras, lácteos, grasas y azúcares en el área urbana, la región Norte y el nivel socioeconómico alto (15). Confirmando cómo dependiendo el estado donde se vive, la zona urbana o rural, o el nivel socioeconómico, son factores que determinarán el consumo de ciertos alimentos en las familias mexicanas.

En el estudio de Gaona-Pineda et al. donde analizó el porcentaje de consumidores de grupos de alimentos recomendables y no recomendables para su consumo cotidiano en población mexicana por características sociodemográficas, encontraron que el consumo diario de frutas y verduras está presente en un bajo porcentaje, así mismo el consumo de agua natural diariamente. Sin embargo, un alto porcentaje consume bebidas endulzadas. Además, que a mayor nivel socioeconómico (NSE) es mayor el consumo de alimentos recomendables, pero de igual forma de los no recomendables por su mayor acceso a diferente alimentos (8).

Finalmente Gaona-Pineda et al. encontró que las grandes diferencias se presentaron por región del país y NSE, estas diferencias posiblemente son por las variaciones en la disponibilidad de alimentos como en la accesibilidad física y económica (8).

Valerino-Perea et al. también menciona dichas diferencias según la región que se analiza desde el punto de vista de alimentos tradicionales aún presentes, por ejemplo, en el norte de México, encontró menor variedad de alimentos, pero están presentes el huevo y los lácteos, los productos de maíz y una bebida que no aparece en otras regiones habitualmente es la cerveza. En el centro del país encontró una mayor variedad de alimentos, son más frecuentes el pescado y los mariscos, mientras que las frutas son las menos frecuentes. En esta región se incluyen alimentos tradicionales como el *huauzontle* (verdura). Y en el sur, están presentes las nueces, semillas, algunos insectos, *pinole* (maíz), *guaje*, *papaloquelite*, *quintoniles* (verduras), *nanche*, *ramón* (frutas), uso de manteca de cerdo para algunas preparaciones; *acedera*, *chipilín* (hierbas y condimentos) (6). Así que dependiendo la región en la que se vive, encontraremos algunas diferencias en el patrón de alimentación a pesar de pertenecer al mismo país.

Lozada et al. en su estudio de patrones dietarios en mujeres adolescentes, también encontró diferencias en este grupo de edad según características sociodemográficas (región, área de residencia, escolaridad, indigenismo y condiciones de vivienda), encontrando tres diferentes

patrones dietarios entre las adolescentes siendo: urbano-pobre, rural y occidental (13). Los patrones se diferenciaban en la ingesta de grupos de alimentos y porcentajes de energía. De acuerdo, al aporte energético entre patrones dietarios, los principales grupos de alimentos en el grupo urbano-pobre fueron el maíz y derivados (20%), industrializados (17%), trigo (10%) y refrescos (7.54%). En el rural fueron: el maíz y derivados (48.1), trigo y derivados (6.70%) y frijol y leguminosas (6.28); mientras el occidental el trigo y derivados (19%), maíz (13.6), carne roja y procesadas (10.6), productos lácteos bajos en grasa (8.28%) y frutas y verduras (6.46%) (13). Un panorama muy similar para la población en general en México, pero se demuestra que, para determinar el patrón de alimentación en una población, hay que verlo desde diferentes aristas no solo en los hábitos o situación económica y social del individuo sino también desde la edad, gustos, accesibilidad, y el conjunto de todo determinará el patrón alimentario a nivel poblacional.

Conclusión

Nos encontramos en un cambio constante, y en un estado de transición latente del patrón alimentario que permite conservar algunos rasgos tradicionales, aunque dicha característica tiende a debilitarse frente a un modelo que mantiene una variedad de ofertas, poco diversificada en su base y con diferencias en el acceso ante la permanente distribución desigual del ingreso. Sin embargo, existen costumbres alimentarias que resisten los cambios debido a que la población ha logrado transmitir sus prácticas; a pesar de los cambios, influencias y accesibilidad a todo tipo de alimentos, como todo esto se han mantenido como base algunos ingredientes de la comida prehispánica en especial: el maíz, el frijol y el chile (5).

Los cambios económicos y un mundo globalizado han traído avances positivos en diferentes áreas, la alimentaria es una de ellas, gracias a estos avances se pueden conocer alimentos y dietas de otros países, algunos teniendo una buena aceptación y beneficios; sin embargo, también se tienen consecuencias negativas abusando del consumo de algunos alimentos poco saludables dejando consecuencias en la salud.

El patrón de alimentación en México ha tenido muchos cambios a lo largo de la historia con incorporación de alimentos y formas de prepararlos, generando una transición nutricional de un cambio de dieta "tradicional" (basada en cereales, abundante fibra y pocos alimentos densos en energía) a una dieta tipo "occidental" (abundante en alimentos de origen animal, grasas y alimentos con alto índice glucémico), acompañada del aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

El análisis de un patrón de la dieta permitirá conocer la adecuación nutrimental de la dieta en general y el desarrollo de mensajes apropiados y focalizados que resulten más comprensibles para la población.

Las rápidas transformaciones por los sistemas alimentarios en las últimas décadas coinciden con el cambio de patrones alimentarios de la población. Por ello es urgente promover cambios profundos en los modos de consumo y producción de alimentos, promoviendo sistemas alimentarios más sostenibles, que valoren alimentos saludables, centrados en dietas equilibradas.

Se tiene un gran reto, y de carácter urgente el diseñar, innovar e implementar una amplia gama de políticas en los distintos elementos del sistema alimentario, creando guías y recomendaciones fáciles de interpretar para toda la población, para que les permita tomar mejores decisiones al momento

de seleccionar sus alimentos y formas de prepararlos, al mismo tiempo que sea una selección con consciencia para el cuidado de su salud.

Referencias

1. Uauy Ricardo. Desafíos para lograr una alimentación saludable y nutrición sustentable en América Latina [Internet]. 2015 [citado 14 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-16/>
2. Bertran Vila Miriam. Alimentación y salud en el México contemporáneo: una mirada sociocultural [Internet]. 2015 [citado 14 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-41/>
3. Torres Torres F. Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. *Probl Desarro Rev Latinoam Econ* [Internet]. 5 de octubre de 2009 [citado 8 de noviembre de 2020];38(151). Disponible en: <https://www.probdes.iiec.unam.mx/index.php/pde/article/view/7691>
4. Rapallo R, Rivera R. Nuevos Patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios [Internet]. 2019. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>
5. Gómez Delgado Y, Velázquez Rodríguez EB. Health and food culture in Mexico. *Rev Digit Univ* [Internet]. 2019 [citado 10 de noviembre de 2020];20(1). Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/>
6. Valerino-Perea S, Lara-Castor L, Armstrong MEG, Papadaki A. Definition of the Traditional Mexican Diet and Its Role in Health: A Systematic Review. *Nutrients* [Internet]. 17 de noviembre de 2019 [citado 13 de noviembre de 2020];11(11). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893605/>
7. Román S, Ojeda-Granados C, Panduro A. Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Rev Endocrinol Nutr*. 21(2013):42-51.
8. Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Valenzuela-Bravo D, Gómez-Acosta LM, Shamah-Levy T, et al. Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. *Salud Pública México*. 4 de mayo de 2018;60(3, may-jun):272.
9. FAO/OPS. Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad [Internet]. 2018. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i8156es/i8156ES.pdf>
10. Popkin BM, Reardon T. Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes*. agosto de 2018;19(8):1028-64.
11. Corvalán C, Garmendia ML, Jones-Smith J, Lutter CK, Miranda JJ, Pedraza LS, et al. Nutrition status of children in Latin America. *Obes Rev*. julio de 2017;18(Suppl Suppl 2):7-18.
12. INEGI. Encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares [Internet]. 2019 [citado 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/EstSociodemo/enigh2019_07.pdf

13. Lozada AL, Flores M, Rodríguez S, Barquera S. Patrones dietarios en adolescentes mexicanas. Una comparación de dos métodos. Encuesta Nacional de Nutrición, 1999. Salud Pública México [Internet]. agosto de 2007 [citado 14 de noviembre de 2020];49(4). Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000400006&lng=es&nrm=iso&tIng=es
14. Ramírez-Silva I, Rivera JA, Ponce X, Hernández-Ávila M. Fruit and vegetable intake in the Mexican population: Results from the Mexican National Health and Nutrition Survey 2006. Salud Pública México. 2009;51:12.
15. Rivera JA, Pedraza LS, Aburto TC, Batis C, Sánchez-Pimienta TG, González de Cosío T, et al. Overview of the Dietary Intakes of the Mexican Population: Results from the National Health and Nutrition Survey 2012. J Nutr. septiembre de 2016;146(9):1851S-1855S.