

Artículo Original

Comparación de los patrones alimentarios de mujeres de tres grupos de edad, adscritas al Seguro Popular en Mérida, Yucatán

Tamayo-Pérez DM¹, Rojas-Bolaños ML¹, Moreno-Macías L¹.

¹ Facultad de Medicina. Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, Yucatán, México

RESUMEN

Introducción: El estudio de los patrones alimentarios permiten valorar la combinación de alimentos que conforman la dieta de una población; estos patrones han cambiado a través del tiempo, principalmente por la globalización. **Objetivo:** Comparar los patrones alimentarios familiares y su calidad nutricional, en tres grupos de mujeres adscritas al Seguro Popular. **Métodos:** Estudio transversal, observacional y descriptivo, realizado con 95 mujeres que asistieron a la consulta externa de Medicina Familiar en el Centro de Salud Urbano de Mérida de la Secretaría de Salud de Yucatán. Las mujeres se encuentran en rango de edad de 16 a 75 años y pertenecen al decil 0 o 1 del Seguro Popular. Para su estudio se clasificaron en: 16 a 35 años, 36 a 55 años y 56 a 75 años de edad. Siguiendo la metodología de FAO-PESA los alimentos fueron agrupados de acuerdo a su función en el organismo: Básicos (energía), Formadores (proteínas) y Protectores (vitaminas y minerales). Se describen los patrones alimentarios y su calidad nutricional, para cada grupo de edad. **Resultados:** Se observa mayor proporción de alimentos Básicos en el patrón alimentario familiar de las mujeres de 16 a 35 años y 36 a 55 años, únicamente en el grupo de 56 a 75 años se observa un mejor equilibrio entre los alimentos. Ningún grupo de edad presenta la proporción referida por la FAO-PESA; encontrando una inadecuada calidad nutricional en la integración del patrón alimentario. **Conclusión:** Los patrones alimentarios familiares en los tres grupos de mujeres muestran mínima variedad de alimentos y un desequilibrio en la proporción de los grupos, lo que refleja inadecuada calidad nutricional. En los tres grupos de mujeres, los alimentos Formadores se encuentran por debajo de la recomendación de la FAO-PESA, situación preocupante porque la ingesta adecuada de proteínas es necesaria a lo largo de la vida.

Palabras clave: Patrones alimentarios, mujeres, Mérida, Yucatán.

ABSTRACT

Introduction: The study of dietary patterns allow us to evaluate the combination of foods that structure the diet of a population; these patterns have changed over time, mainly by globalization. **Objective:** To compare the family dietary patterns and nutritional quality in three groups of women affiliated to Seguro Popular. **Methods:** Cross-sectional, descriptive, observational study was performed in 95 women who attended the outpatient clinic of Family Medicine at the Urban Health Center, of Merida Yucatan Health Ministry. Women are in the age range of 16-75 years and belong to decile 0 or 1 Seguro Popular. For their study they were classified as 16-35 years old, 36-55 years old and 56-75 years old. Following the methodology of FAO-PESA, foods were grouped according to their function in the body: Basic (energy), Trainers (proteins) and Protectors (vitamins and minerals). Dietary patterns and nutritional quality are described for each age group. **Results:** Basic larger proportion of consumption was found in the family dietary patterns of women 16-35 years old and 36-55 years, only in the group of 56-75 years, a better balance between foods seen. No age group has the proportion reported by FAO-PESA; finding inadequate nutritional quality of the dietary pattern

integration. **Conclusion:** Family dietary patterns in the three groups of women show low variety of food and an imbalance in the proportion of groups, reflecting poor nutritional quality. In all three groups of women, food trainers are below the recommendation of the FAO-PESA, a worrying situation because adequate protein intake is necessary throughout life

Autor de correspondencia: M en C. Lidia Moreno-Macías. Profesora de la Licenciatura en Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Yucatán. Av. Itzáes 498, Centro CP 97000, Mérida, Yucatán. México. Tel. +52(999)9240554, correo electrónico: Immacias@uady.mx

Fecha de recepción: 14 de noviembre de 2014

Fecha de aceptación: 13 de marzo de 2015

Introducción.

El alimento es una forma de comunicación, vehículo de conductas, normas y prohibiciones religiosas. Cada comunidad selecciona sus alimentos entre lo que encuentra en su entorno, según sus hábitos alimentarios, dando respuesta a realidades históricas, medioambientales y socioeconómicas. La alimentación es un aspecto de la vida que crea relaciones del hombre con el hombre, con sus divinidades y con el entorno natural. Cada cultura va a definir lo que es o no válido como alimento, condicionando así su utilización más allá de su disponibilidad. Debido al papel central del alimento en el día a día, y más en concreto en las relaciones sociales, las creencias y prácticas alimentarias, son difíciles de cambiar, aun cuando interfieren con una correcta nutrición (1).

El estudio de los patrones alimentarios es una estrategia que permite valorar la combinación de alimentos o platillos que conforman la dieta de una población. Contrarrestando, las investigaciones que generalmente se centran en los nutrimentos o alimentos de forma aislada.

El estudio de los patrones alimentarios se fundamenta estadísticamente en el análisis de factores o análisis de conglomerados; a pesar de que no existe un patrón alimentario de referencia; múltiples estudios han demostrado relaciones significativas entre los patrones alimentarios y el riesgo de enfermedades (2).

Debido a que en la alimentación se involucran factores sociales, biológicos y psicológicos; los patrones alimentarios han sido estudiados desde diferentes perspectivas. Antropológicamente, el patrón alimentario es la frecuencia con que un individuo o grupo de

individuos ingieren alimentos comestibles preparados y que puede ser medido tanto en los propios alimentos comestibles, en alimentos comestibles preparados o en micro o macronutrientes, dependiendo de las necesidades de la investigación (3). Según Torres, economista mexicano, se define como el conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse (4). Desde el punto de vista nutricional, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y el Proyecto Estratégico para la Seguridad Alimentaria (PESA) en México, se define el patrón alimentario como “el conjunto de alimentos que un grupo social dado, acostumbra consumir como base principal de su dieta en forma cotidiana”, la cotidianidad es evaluada aplicando el criterio universal de 50% más uno en la frecuencia de consumo (5).

Aunque la dieta del mexicano promedio satisface los requerimientos de energía, su diversidad de alimentos es mínima. De 1990 a 1998, el 68.5% del total de kilocalorías consumidas en el país se centró en cinco productos: maíz, azúcar, trigo, leche y aceite de soya, los cuales tuvieron una cobertura de requerimientos nutricionales del 85.1% (6). Durante el periodo de 1988 a 1997 el consumo promedio de kilocalorías de los mexicanos permaneció en una cifra cercana a las tres mil

kilocalorías diarias per cápita, y el consumo de proteínas se incrementó al pasar de 80.5% de proteínas promedio por día en 1988 al 82.5% en 1997. La fuente del total de las kilocalorías consumidas en México se dividió en: 83.5% de origen vegetal y 16.5% de origen animal. El 60.5% del consumo total de proteínas fue aportado por productos de origen vegetal y el resto por productos de origen animal; el consumo total de grasas se dividió en 57.1% de origen animal y 42.9% de origen vegetal. El aporte energético por grupo de alimentos fue principalmente de cereales (46.6%), azúcar (15.4%), aceites vegetales (8.7%) y carnes (6.9%); y en menor proporción, leche (4.7%) y leguminosas (4.3%) predominantemente el frijol. Un aspecto importante de la composición de los alimentos en la dieta del mexicano, se refiere al mayor consumo de maíz, cuyo porcentaje dentro de los cereales fue de 71.9%, seguido por el trigo con 23.7% (6).

En Yucatán, se realizó un estudio en Sudzal; los investigadores compararon los patrones alimentarios y estado nutricional obtenidos en la encuesta aplicada en 1959 por el Instituto Nacional de Nutrición con los registrados en el año 2000 por los autores, encontrando que los alimentos básicos de la población rural fueron los mismos a través del tiempo, es decir, maíz y frijol; sin embargo, existió un ligero aumento de las kilocalorías provenientes principalmente por el consumo de frijol y nuevos productos como refrescos embotellados, variedad de pastas y frituras con alta densidad energética, al mismo tiempo que disminuye el consumo de proteínas de origen animal. Por otro lado, la investigación reporta que la desnutrición aguda y crónica así como la ingesta de energía permanecieron sin diferencias significativas a través de cuatro décadas (7).

Rodríguez en 2007, realizó un estudio en 206 localidades rurales del sur de México, con mujeres de 14 a 49 años, con el objetivo de identificar los patrones de la dieta y evaluar su relación con el sobrepeso y la obesidad, cuya prevalencia en etapa inicial fue de 54.45% y la de seguimiento de 63.81%. Durante el estudio

se identificaron tres tipos patrones alimentarios: rural, de transición y cárnico. Al asociar el tipo de patrón alimentario con los riesgos en la salud, se identificó que el patrón rural tiene menor probabilidad de acompañarse de sobrepeso, sin embargo es una dieta de limitada variedad, y las poblaciones que las consumen están en alto riesgo de sufrir deficiencias de micronutrientes. El patrón cárnico posee mayor concentración de grasas saturadas y colesterol, vinculada con riesgos cardiovasculares. Con lo anterior, es claro que el mayor reto es incrementar los micronutrientes en el contexto de una dieta saludable, en la cual las frutas y verduras tengan una presencia más notoria y el consumo de grasas saturadas disminuya sin comprometer el aporte de hierro biodisponible (8).

Pérez, et al. realiza un estudio en 2012 acerca de las percepciones alimentarias en indígenas de las comunidades de Mucuyché y Xanláh en Yucatán. En la primera se encontró que el cultivo de la milpa para el autoconsumo ha quedado rezagado y la población con mayor porcentaje de estudiantes y emigrantes, percibe sus ingresos mediante trabajos asalariados. En la segunda, la situación es totalmente contraria, existe un mayor porcentaje de beneficiarios del programa "Oportunidades", sin embargo en Mucuyché la cantidad monetaria percibida por los beneficiarios es mayor. Aunque el nivel de ingreso y disponibilidad de alimentos fueron factores que influyeron en la dieta, se detectó el poco valor "social" que las personas entrevistadas otorgaron a los alimentos tradicionales, los alimentos industrializados ocuparon un lugar preferente en la dieta, al considerarlos de mayor "estatus social", y automáticamente convertirse en alimentos "buenos" para la mayor parte de la población (9).

La actividad económica y el nivel de ingreso de la población, sin duda son determinantes en los patrones alimentarios, Ramírez, et al. atribuyen el cambio hacia una dieta más "industrializada" a la cercanía con países industrializados, la migración hacia dichos países y a políticas como

el Tratado de Libre Comercio, así como a la globalización y al capitalismo (10); y que según Pérez, et al., han propiciado el abandono del autocultivo de las milpas, para favorecer el trabajo asalariado o el cultivo de alimentos “rentables” (9).

Daltabuit y Ríos, realizaron un estudio en el municipio yucateco Yalcobá durante el año 1992 para evaluar el cambio en la dieta de las familias de la comunidad en relación a su nivel económico y la migración masculina; la alta frecuencia de consumo de azúcar, refrescos embotellados y alimentos procesados, mostró el deterioro de la calidad de la dieta, cabe mencionar que las familias que no migraron recurrieron más a los alimentos tradicionales (11). Resultados similares han sido reportados por diversos investigadores, detectándose en comunidades rurales la presencia de alimentos industrializados, cuyo consumo era directamente proporcional al nivel de ingreso familiar (7,9,12).

Los patrones alimentarios de la población han cambiado a través de los tiempos, con la presencia de nuevas variables capaces de modificarlos, destacando la globalización que juega un relevante papel en todos los factores involucrados en la alimentación. Consecuencia de esos procesos de industrialización, urbanización y salarización resulta la diferencia entre los patrones alimentarios de los entornos urbanos y los rurales; esta diferencia ha sido documentada por diversos autores en diversos momentos y lugares; coincidiendo en la descripción de una dieta rural rica en cereales pero pobre en proteínas de alto valor biológico, incompleta y poco variada (8,10,12,13).

Material y Métodos.

Estudio de tipo transversal, observacional y descriptivo, realizado con mujeres que asistieron a la consulta externa de Medicina Familiar en el Centro de Salud Urbano de Mérida de la Secretaría de Salud de Yucatán (SSY).

Con el propósito de describir los patrones alimentarios familiares y su calidad nutricional,

se entrevistó a mujeres de 16 a 75 años de edad, no embarazadas ni en lactancia materna y de nivel socioeconómico bajo (pertenecientes al decil 0 o 1 del Seguro Popular); usuarias del Centro de Salud Urbano de Mérida de la SSY que acudieron durante el periodo de marzo - abril de 2014, tanto del turno matutino como vespertino. Se estima que la población universo estuvo conformada por 3,849 mujeres, que correspondieron al 57% del total de 6,753 consultas al mes; estimación derivada del comportamiento según sexo y edad observado en noviembre 2013. La población del estudio fue seleccionada por muestreo no aleatorio, incidental con un 90% de confiabilidad, considerando que se trató de un estudio exploratorio. Se aplicó la fórmula de tamaño de muestra para una proporción; dando como resultado 95 mujeres y se consideró un 10% de no respuesta. La variable dependiente a estudiar es el patrón alimentario; que es definido por la FAO-PESA como “conjunto de alimentos que un grupo social dado acostumbra consumir como base principal de su dieta en forma cotidiana”. Valorando la cotidianidad a través de la reiteración con que se consumen los alimentos; al basarse en una frecuencia de siete días de la semana y aplicando el criterio universal del 50% más uno, se considera que la familia consume un alimento cotidianamente cuando la frecuencia de ingesta reportada es igual o mayor a tres días de la semana (5). La calidad nutricional de la dieta se evaluó siguiendo la clasificación de los alimentos empleada en el FAO-PESA, la cual se fundamenta en la función que tienen éstos en el organismo; así mismo establece que una buena alimentación la conforman una proporción de 40% del grupo de básicos, 40% del grupo de formadores y 20% del grupo de protectores (Tabla 1). Como variable independiente se estudió el comportamiento de los patrones alimentarios en mujeres de tres grupos de edad: 16 a 35 años, 36 a 55 años y 56 a 75 años. La información fue recolectada a través de entrevista realizada en el mismo Centro de Salud, se aplicó un cuestionario para obtener los

datos generales y socioeconómicos. Los datos dietéticos se recolectaron a través de la Encuesta alimentaria para la obtención del patrón alimentario, diseñada por la FAO para el PESA. Con la intención de aminorar sesgos, durante la entrevista se utilizaron réplicas de los

alimentos de mayor consumo así como tazas y cucharas medidoras, lo cual facilitó que las mujeres reconocieran con mayor precisión el alimento, el tamaño de la porción y la cantidad consumida.

Tabla 1. Clasificación de los alimentos, según el PESA

Grupo	Principal aporte nutrimental
Básicos	Energía
Formadores	Proteína
Protectores	Vitaminas y minerales

Análisis Estadístico.

Las variables estudiadas fueron de tipo cuantitativo, en escala nominal y ordinal, el modelo de análisis estadístico es descriptivo, se realizó a través del cálculo de frecuencias, razones y porcentajes de cada una de las variables y de los indicadores.

El análisis de las variables se realizó considerando los tres grupos de edad en que fueron clasificadas las mujeres. Los patrones alimentarios se construyeron con la agrupación de los alimentos consumidos al menos tres días de la semana y se clasificaron de acuerdo a su función. La calidad nutricional se evaluó como variable dicotómica; tiene calidad nutricional si la proporción de los alimentos es: 40% básicos, 40% formadores y 20% protectores.

Consideraciones Éticas.

De acuerdo al artículo 17 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, este estudio se consideró como una investigación sin riesgo, pues únicamente se emplearon métodos de investigación tipo encuesta, y no se realizó ninguna intervención o modificación intencionada en las variables fisiológicas, psicológicas y sociales de los individuos que participaron en el estudio.

Resultados.

Se estudiaron a 95 mujeres en un rango de edad de 16 a 75 años para conocer y describir los

patrones alimentarios familiares y su calidad nutricional. Presumiblemente, el Centro de Salud Mérida de la SSY, atiende principalmente a mujeres jóvenes en edad reproductiva, la prevalencia muestra que 49% de la población se encuentra en un rango de edad de 16 a 35 años; mientras que a mayor edad, acuden menor número de mujeres, observándose que el grupo de 56 a 75 años de edad, apenas representa el 21% de la población estudiada.

Se analizaron los alimentos que cotidianamente consumen las familias de las mujeres entrevistadas; en la Tabla 2 se observa que la variedad de alimentos básicos es más amplia en las familias de las mujeres del grupo de 16 a 35 años y esta variedad se va mermando como va aumentado la edad; es así como el primer grupo reporta nueve alimentos, mientras que las mujeres de 56 a 75 años indicaron que el consumo familiar de alimentos básicos se caracteriza por el consumo de arroz, galletas dulces sin relleno y pan francés, únicamente. En lo que se refiere a los alimentos clasificados como Formadores y Protectores, el comportamiento es contrario; es decir, a mayor edad, las familias consumen mayor variedad de alimentos que aportan proteínas, vitaminas y minerales. El patrón alimentario de las familias de las mujeres de 56 a 75 años de edad se caracteriza por consumir cotidianamente carne de cerdo, frijol y huevo como fuente de proteínas, mientras que la cebolla, tomate rojo, plátano y papa son el principal aporte de

vitaminas y minerales; como se observa en la Tabla 2, el patrón alimentario de las mujeres de

mayor edad, es ligeramente más variado que los dos grupos de mujeres más jóvenes.

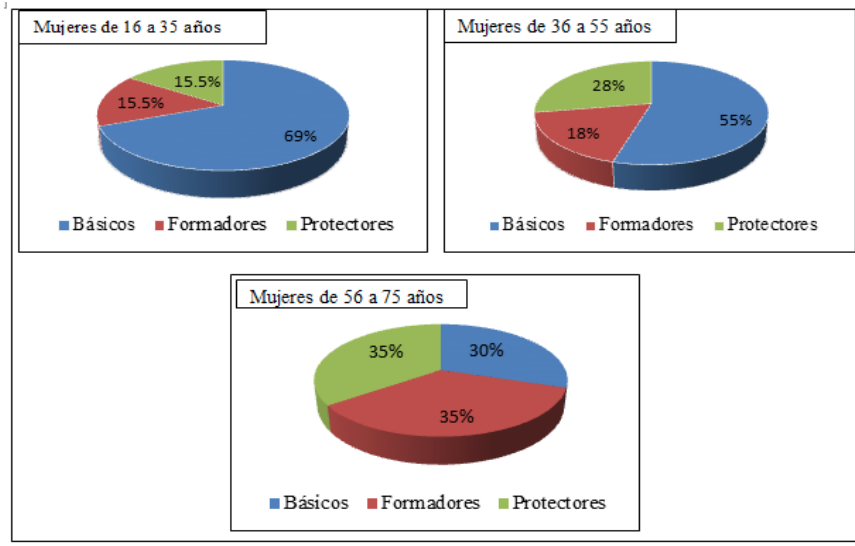
Tabla 2. Patrón alimentario familiar, según grupo de edad

Grupo de alimentos	Grupos de edad		
	16-35 años	36-55 años	56-75 años
<i>Básicos</i>	Arroz, azúcar, café (con azúcar), coca cola (u otros refrescos embotellados no light), galletas dulces sin relleno, pan francés, papas fritas, sopa instantánea, tortilla de maíz amarillo.	Arroz, azúcar, coca cola (u otros refrescos embotellados no light), galletas dulces sin relleno, pan francés, tortilla de maíz amarillo.	Arroz, Galletas dulces sin relleno, Pan francés
<i>Formadores</i>	Frijol Huevo	Frijol Huevo	Carne de cerdo Frijol Huevo
<i>Protectores</i>	Cebolla Tomate rojo	Cebolla Tomate rojo Plátano	Cebolla Tomate rojo Plátano Papa

El análisis del comportamiento de la distribución de los grupos de alimentos consumidos cotidianamente, muestra diferencias importantes entre los tres grupos de edad de las mujeres entrevistadas. Se observa una mayor proporción de alimentos Básicos en el patrón alimentario familiar de las mujeres de los grupos de edad 16 a 35 años y 36 a 55 años, y

únicamente en el grupo de mujeres de 56 a 75 años se observa un mejor equilibrio entre los grupos de alimentos. Sin embargo ningún grupo de edad presenta la proporción referida por la FAO-PESA: 40% básicos, 40% formadores y 20% protectores; encontrando en todos los grupos de edad, una inadecuada calidad nutricional en la integración del patrón alimentario (Figura 1).

Gráfico 1. Porcentaje de distribución de los grupos de alimentos, según grupo de edad



El equilibrio entre los grupos de alimentos es inversamente proporcional a la edad, siendo las mujeres de edad más joven quienes reportaron un patrón alimentario familiar con menor calidad nutricional, ya que el 69% de su dieta lo conforman alimentos del grupo Básico, 15.5% alimentos Formadores y 15.5% alimentos que aportan vitaminas y minerales. En este grupo de mujeres que se encuentran en edad reproductiva el consumo adecuado de proteínas, vitaminas y minerales; especialmente zinc, hierro, ácido fólico y calcio son de especial importancia para el correcto desarrollo fisiológico propio de la etapa de su vida e indispensables durante la gestación y lactancia; tal como lo describe el Programa internacional – Los primeros 1000 días de vida-, la alimentación correcta durante este periodo previene daños irreversibles y de alto costo, por deficiencia de micronutrientes o exceso de energía, hidratos de carbono simples o grasas saturadas. También es importante resaltar el papel que juega la mujer en la formación de adecuados hábitos de alimentación en la familia, por lo que el equilibrio entre los tres grupos de alimentos favorecerá mantener la salud en todos sus integrantes. Por otro lado, se observa el consumo de alimentos con alta densidad energética, como son los refrescos embotellados, las galletas dulces y las papas fritas, mismos que se han relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, las cuales son ya un problema de salud pública en el Estado.

Las mujeres de 36 a 55 años mostraron un patrón alimentario familiar ligeramente excedido en alimentos Protectores, que como su nombre lo dice, la ingesta correcta de frutas y verduras, protege al individuo de desarrollar enfermedades tanto infecciosas (fortalecen sistema inmune) como crónicas degenerativas, ya que aportan ácidos grasos omega 3 y son fuente de antioxidantes, entre otros nutrientes. Sin embargo, este grupo de mujeres también reportan el consumo cotidiano de alimentos con alta densidad energética,

aumentando la probabilidad de sumarse a las prevalencias de enfermedades prevenibles como el exceso de peso, diabetes mellitus, y enfermedades cardiovasculares.

En conclusión, los patrones alimentarios familiares en los tres grupos de mujeres muestran mínima variedad de alimentos y un desequilibrio en la proporción de los grupos, lo que refleja inadecuada calidad nutricional. En los tres grupos de mujeres, los alimentos Formadores se encuentran por debajo de la recomendación de la FAO-PESA; situación contraria se observa con el grupo de alimentos Básicos. Este desequilibrio en el patrón alimentario se relaciona con el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas; además, es preocupante la ingesta insuficiente de proteínas por su intervención en múltiples funciones del organismo.

Discusión.

Siguiendo la metodología de FAO-PESA se identificó que los patrones alimentarios difieren para cada grupo de edad; siendo más notable esta diferencia entre el grupo de mujeres más jóvenes (16 a 35 años) y las mujeres de 56 a 75 años. A pesar de esas distancias, ningún grupo de mujeres mostró un patrón alimentario con calidad nutricional.

Entre los tres grupos de mujeres del estudio, se observa una repetición de los alimentos que conforman cada uno de los grupos de alimentos; coincidiendo con el análisis realizado por Martínez y Villezca, en el periodo de 1990 a 1998 donde identificaron que el 68.5% de la energía consumida en México, provenía de únicamente cinco alimentos: maíz, azúcar, trigo, leche y aceite de soya (6).

Las mujeres de 16 a 35 años de edad consumen mayor variedad de alimentos del grupo denominado – Básico – caracterizado por ser el aporte energético de la dieta. Las mujeres de este grupo, incluyen ciertos alimentos tradicionales y resalta la presencia de alimentos con alta densidad energética que no

corresponden a la alimentación tradicional, como son: refrescos embotellados, galletas dulces sin relleno, papas fritas e inclusive sopas instantáneas; reflejando los cambios en la alimentación descritos por Balam, et al (7), quienes documentan la inclusión de este tipo de productos en familias que residen en comunidades rurales de Yucatán y, que a decir por Rodríguez S, este patrón alimentario es insuficiente en el aporte de micronutrientes; además incrementa el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad (8). Aun cuando las mujeres del presente estudio no residen específicamente en una zona rural si pertenecen al decil 0 o 1 del Seguro Popular, siendo posiblemente una condición limitante para el acceso a alimentos del llamado grupo Protectores, que aportan principalmente vitaminas y minerales. En este contexto, las mujeres de 16 a 35 años de edad, manifestaron que sus familias consumen cotidianamente, únicamente cebolla y tomate rojo como fuentes principales de micronutrientes; lo cual refuerza el comportamiento observado en el 2007 por Rodríguez S (8). En un mundo globalizado como el del presente siglo, la selección de alimentos está influenciada por la disponibilidad y accesibilidad de productos industrializados; por lo que es cada vez más frecuente encontrar alimentos de alta densidad energética y con bajo aporte de micronutrientes en la dieta familiar; y posiblemente, estos alimentos suelen ser incorporados en la dieta por mostrar un “estatus social” como lo refiere Pérez y cols (9). Entre los tres grupos de mujeres que conforman el estudio, se observa el consumo cotidiano de frijol y huevo como fuentes de proteínas (alimentos Formadores); únicamente las mujeres mayores de 56 años reportaron el consumo familiar de carne de cerdo en mínimo tres veces por semana. Al igual que lo observado por Balam y cols., la población más joven está disminuyendo la ingesta de proteína de origen animal (7). Llama la atención que alimentos como la leche no fueron mencionados por las mujeres entrevistadas. En México,

generalmente la leche se distribuye como un alimento fortificado con vitaminas y minerales, partiendo del supuesto de una alta ingesta por las familias mexicanas. En los años noventa, Martínez y Villezca también reportaron que la leche apenas conformaba el 4.7% del aporte energético de la dieta (6).

En el presente estudio, la calidad de la dieta es evaluada con los puntos establecidos por la FAO para el programa PESA; concibiendo una dieta con calidad nutricional aquella que está conformada por 40% básicos, 40% formadores y 20% protectores (5). Dicha distribución no se observó en las familias de las mujeres entrevistadas; el grupo de 56 a 75 años mostró un consumo de 30% básicos, 35% formadores y 35% protectores que es el más similar a la distribución recomendada por el organismo internacional. El grupo de Formadores (alimentos con aporte proteico) se va haciendo más presente en la dieta a medida que avanza la edad de las mujeres.

Las mujeres tienen un papel muy relevante y determinante en la selección y preparación de los alimentos que conforman la dieta familiar, por lo que es conveniente promover programas de salud alimentaria dirigidos principalmente a mujeres jóvenes con el fin de fomentar patrones alimentarios con variedad de alimentos regionales para mejorar su calidad nutricional y de esta forma prevenir el desarrollo de enfermedades por deficiencias o excesos de energía o nutrientes.

Bibliografía.

1. Montoya P. Alimentación, nutrición y salud. Serie 1. Madrid: Prosalud: Salud y Nutrición. 2005.
2. 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 Mex. 2007;49:263-273
3. Reynoso C editor. Patrón alimentario, Cocina y Dieta: definiciones antropológicas desde una perspectiva

- teórica. 1ra ed. Buenos Aires, Argentina: Alegua; 1990-2008.
4. Torres F, Trápaga Y, Gasca J, Rodríguez S, Rodríguez D, Oseguera D editores. Dinámica económica de la industria alimentaria y patrón de consumo en México. Capítulo 5: El fast-food y el cambio de los hábitos alimentarios en México. Capítulo 6: Tendencias en el consumo interno de alimentos industrializados. 1ra ed. México, D.F: Delegraf; 1997.
 5. FAO – Proyecto Estratégico de Seguridad Alimentaria. México. Guía para la obtención e interpretación del patrón alimentario. 2013; Disponible en:http://www.utn.org.mx/docs_pdf/patron_alimentario/guia_patron_alimentario.pdf. Consultado 22 Noviembre, 2013.
 6. Martínez I, Villezca P. La alimentación en México: Un estudio a partir de la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares y de las hojas de balance alimenticio de la FAO. Ciencia UANL. 2005;3(1):196-208.
 7. Balam G, Gurri F, Ochoa E. La desnutrición en Yucatán desde una perspectiva histórico social. Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán. 2004;19(228):3-7.
 8. Rodríguez S. Patrones dietéticos y su riesgo con sobrepeso y obesidad en mujeres del área rural del sur de México. Salud Pública Mex. 2007;49(1):109-111.
 9. Pérez O, Nazar A, Pérez-Gil S, Castillo M, Mariaca R. Percepciones alimentarias en personas indígenas adultas de dos comunidades mayas. RevEspNutr. 2012;18(2):103-114.
 10. Ramírez J, García M, Cervantes R, Mata N, Zárate F, Mason T. Transición alimentaria en México. AnPediater. 2003;58(6):568.
 11. Daltabuit M, Ríos A. Cambio de la dieta familiar en Yalcobá. An, Antrop. 2010;29(1):23-33.
 12. Aguirre J, Escobar M, Chávez A. Evaluación de los patrones alimentarios y la nutrición en cuatro comunidades rurales. Salud Pública Mex . Salud Publica Mex 1998;40(5):398 - 407.
 13. Contreras J. Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX. Zainak. 2000;20(1):17-33.
 14. Pérez O, Nazar A, Salvatierra B, Pérez-Gil S, Rodríguez L, Castillo M. Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México. Estud Soc. 2012 Ene-Jun 2012;20(39):157-184.