

Instituto Nacional de Salud Pública

Ingestión de ácidos grasos en la dieta de la población Latino Americana y los riesgos para la salud

Salvador Villalpando, Yaveth Lara-Zamudio, Alejandra
Contreras-Manzano, Vanessa de la Cruz

Antecedentes

- La grasa es esencial para la vida: principal reserva de energía, estructura de las membranas celulares, hormonas y vitaminas.
- El exceso se ha asociado a obesidad y riesgo cardiovascular.
- Su impacto como causal de obesidad es función de la ingesta total de energía.
- Su impacto como factor de riesgo cardiovascular depende más de la calidad que de la cantidad de grasa.

Riesgo cardiovascular por grupos de ácidos grasos

- **AG Monoinsaturados**

Oleico

- **AG Poliinsaturados**

- **Omega 3 y 6**

Linoléico, alfa
Linolénico

CARDIOPROTECTORES

- **AG Saturados**

Malos: Mirístico, palmítico
Neutro: Esteárico

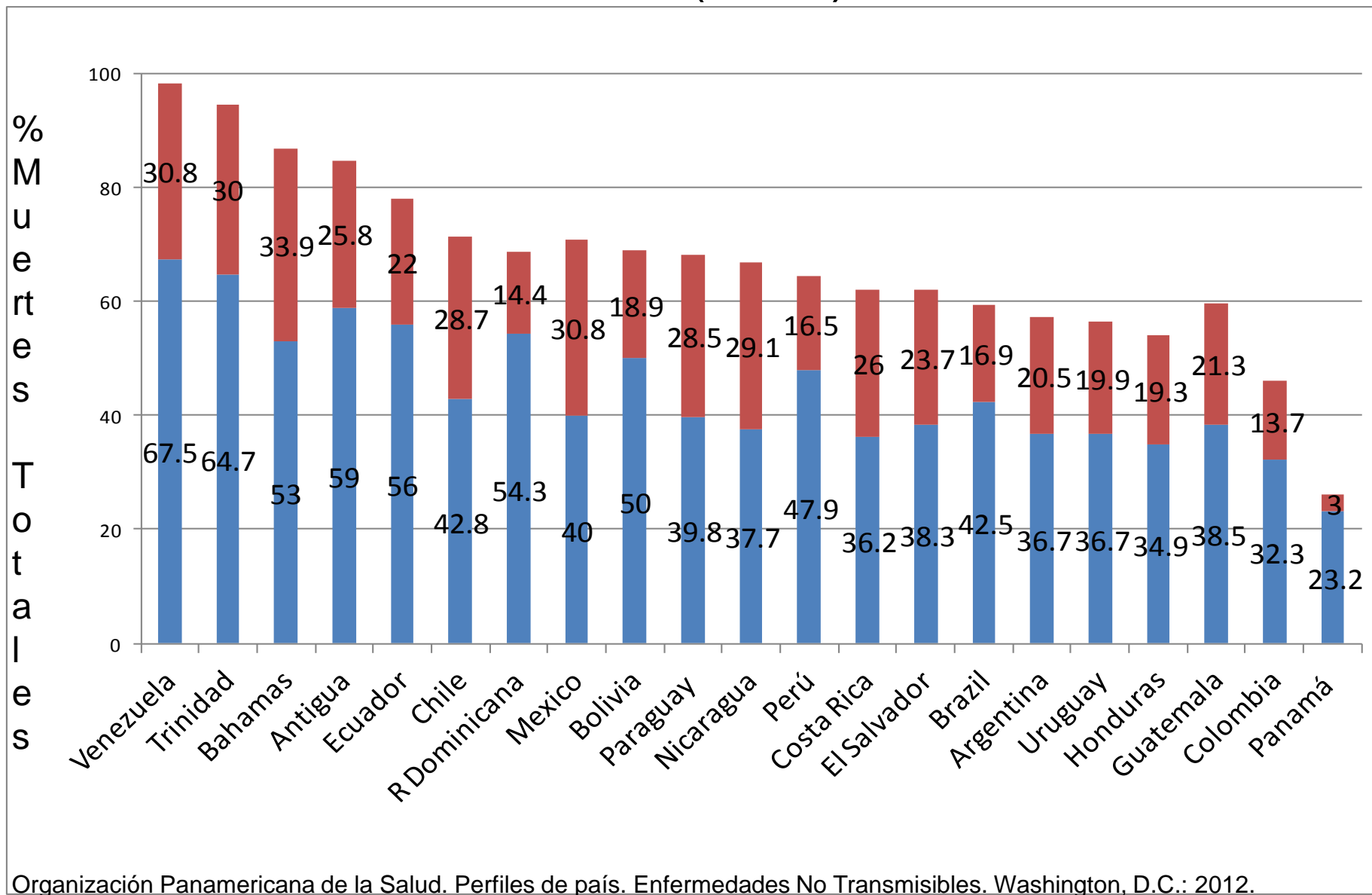
- **AG Trans**

**ALTO RIESGO PARA
ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
(ECV)**

Objetivos

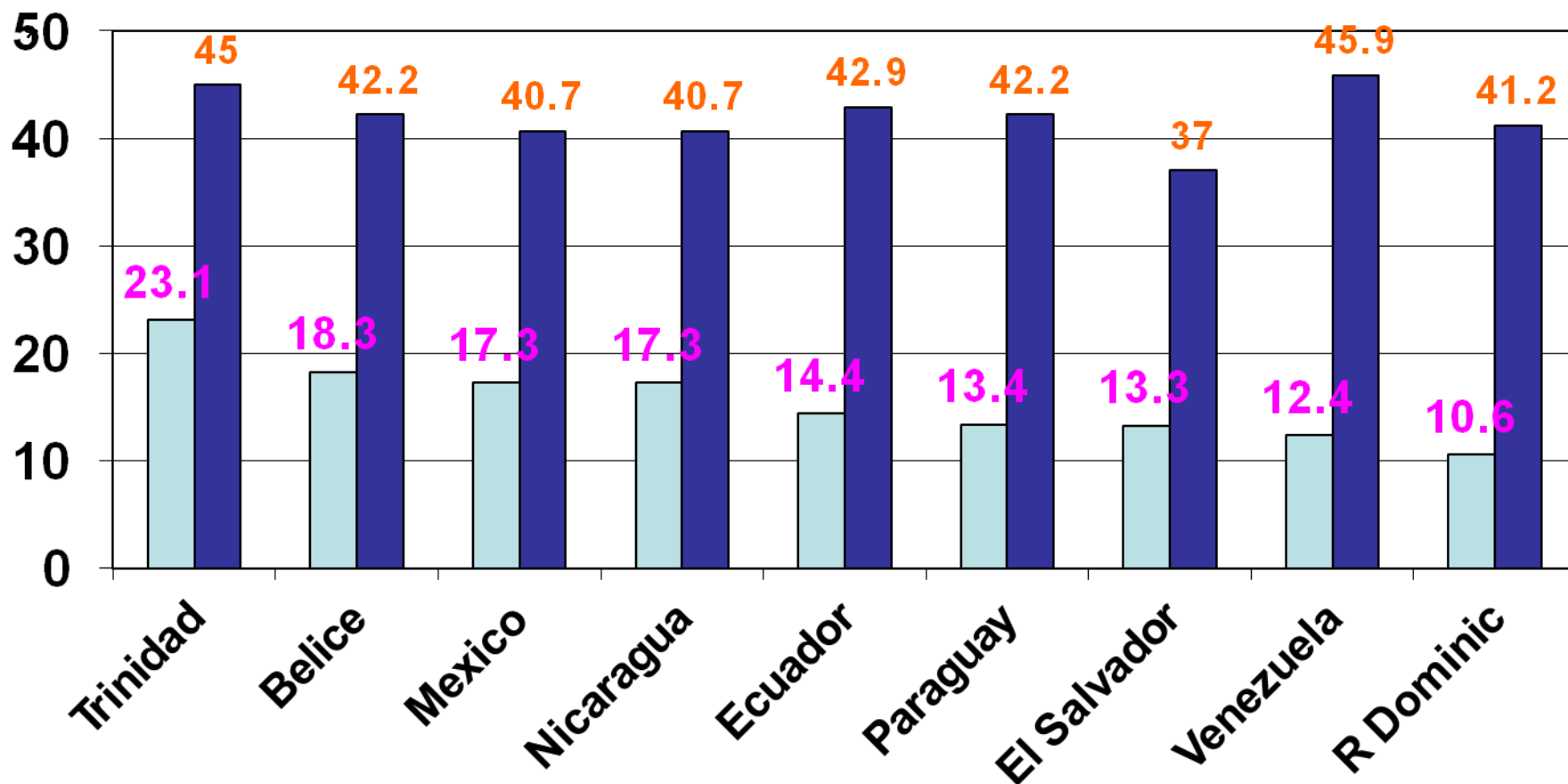
- Analizar las prevalencias de DM, enfermedad cardiovascular a la luz de las prevalencias de sobrepeso y obesidad.
- Analizar el consumo de grasa total y el consumo de ácidos grasos en las poblaciones de riesgo

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en America Latina (2010)

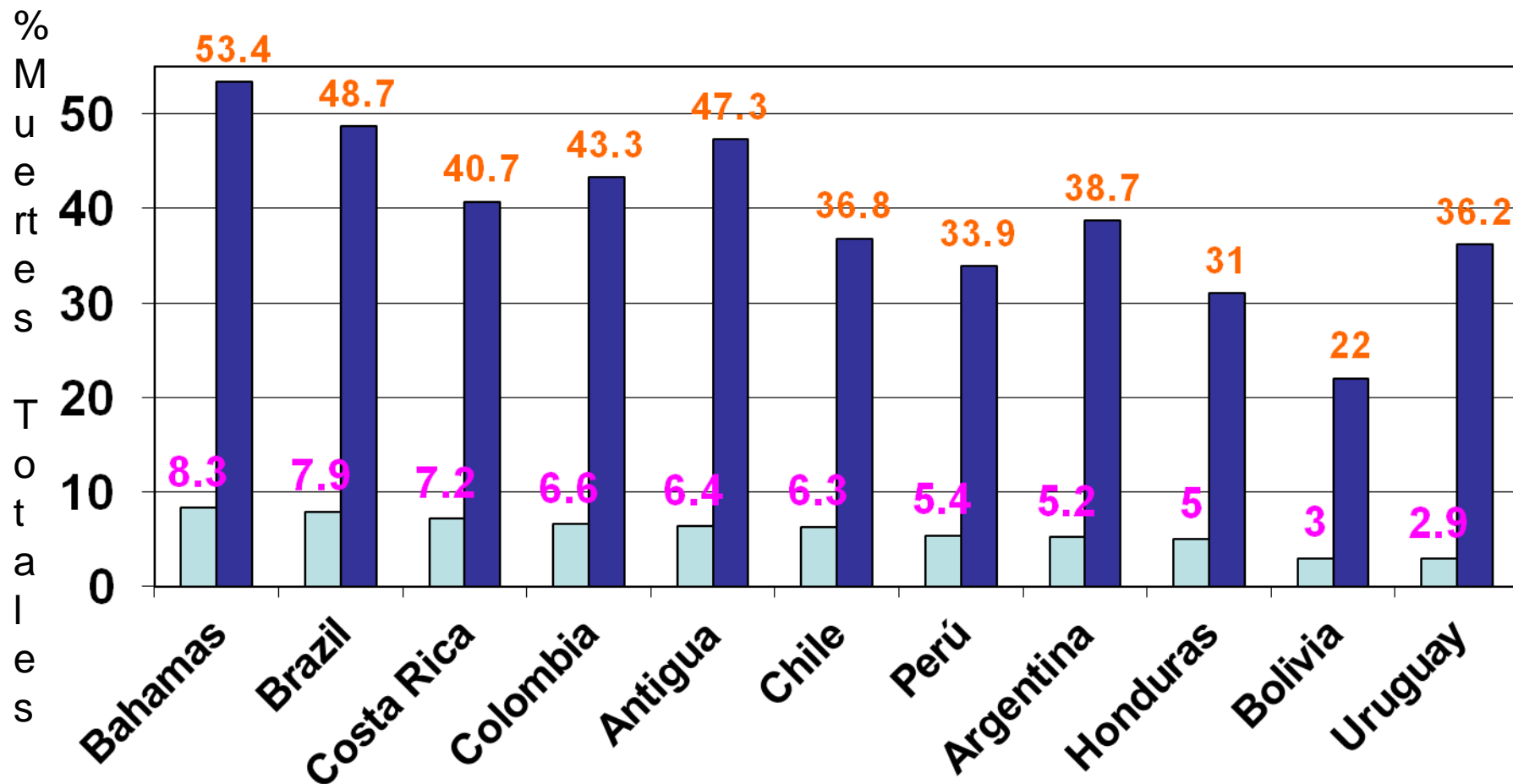


Contribución de muertes prematuras (<70 años) de la Diabetes y de enfermedad cardiovascular

■ Diabetes ■ Enf Cardiovascular



Contribución de muertes prematuras (<70 años) de la Diabetes y de enfermedad cardiovascular



¿Estamos luchando contra el enemigo real?

La literatura internacional ha recomendado innumerables veces reducir la cantidad de grasa como una medida para reducir la prevalencia de obesidad.

Esto parece adecuado para la cultura americana y europea donde el consumo de grasa es muy alto (cerca del 40%) en la dieta.

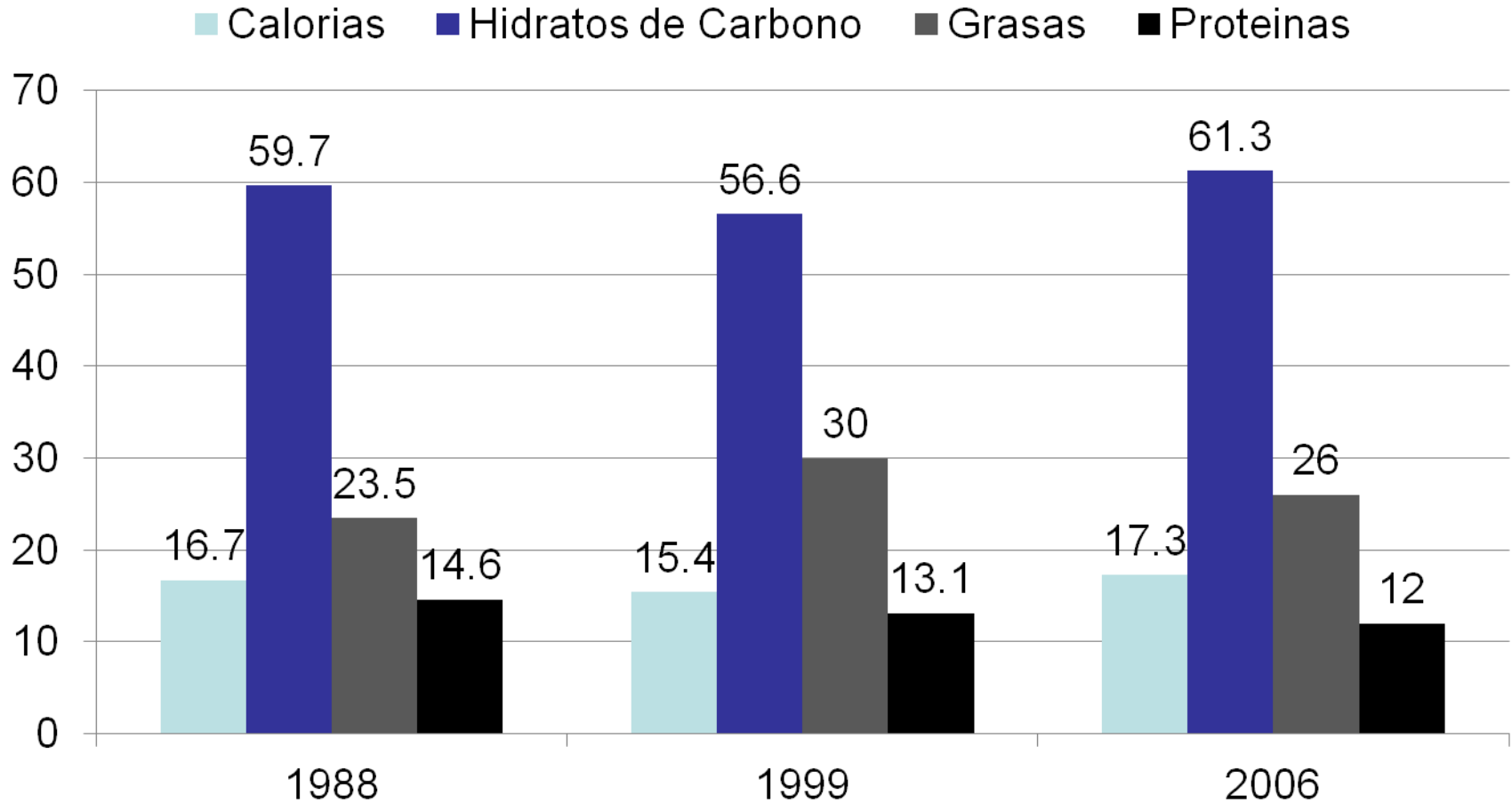
En la mayor parte de países latinoamericanos la ingesta más alta es de hidratos de carbono (60-70%) de la energía de la dieta.

En nuestra lucha contra la obesidad ¿estamos poniendo énfasis en la grasa, pero poco en los H de C o en la ingesta total de energía.

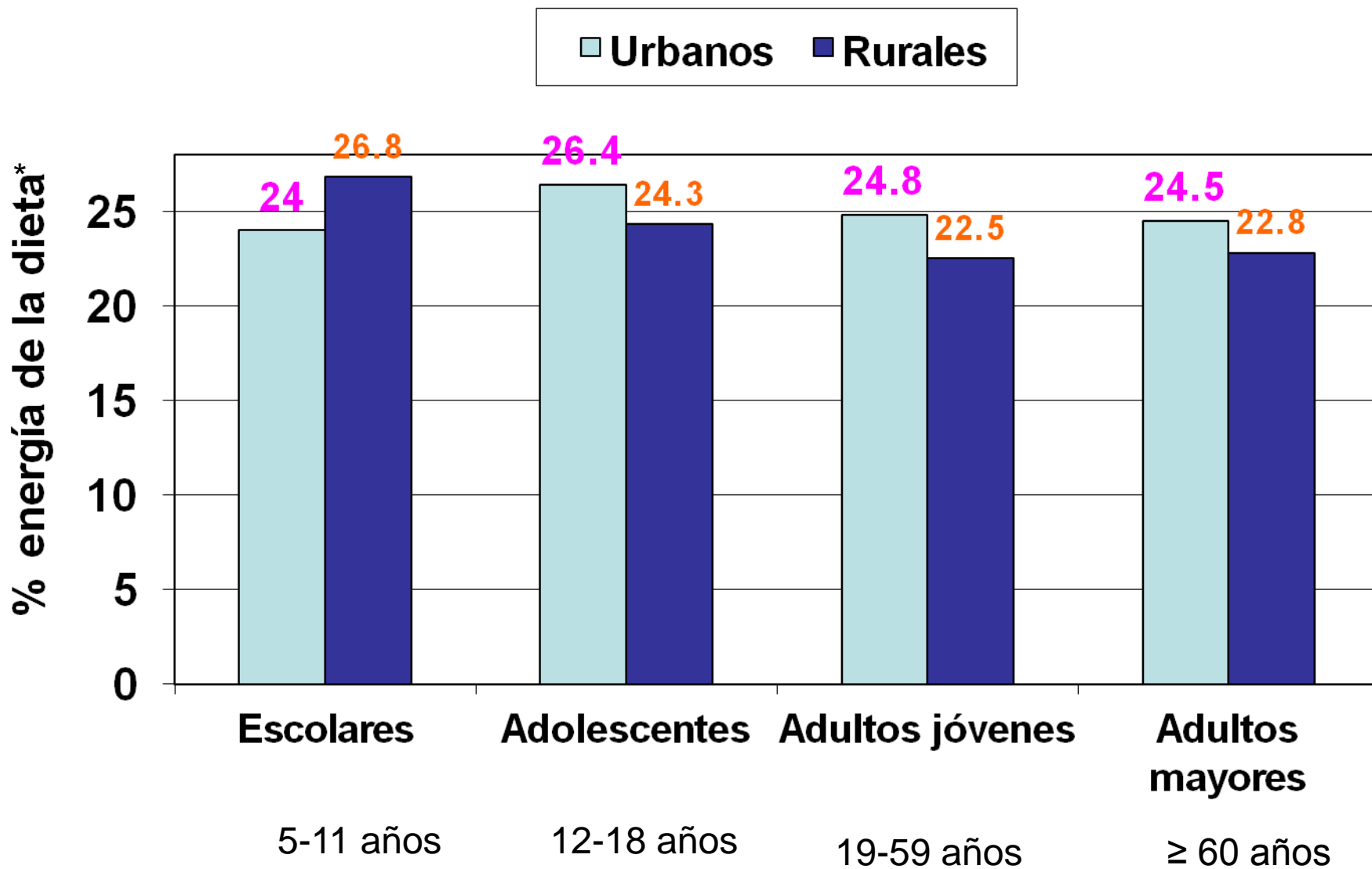
La mayor parte de los países Latino Americanos consumen grandes cantidades de maíz, trigo, yuca y sobre todo azúcar (bebidas endulzadas).

Pocos consumen grandes cantidades de carnes, embutidos y leche. El principal producto animal que se consume es el huevo.

Distribución de hidratos de carbono, grasas y proteínas 1999 y 2006 (México)

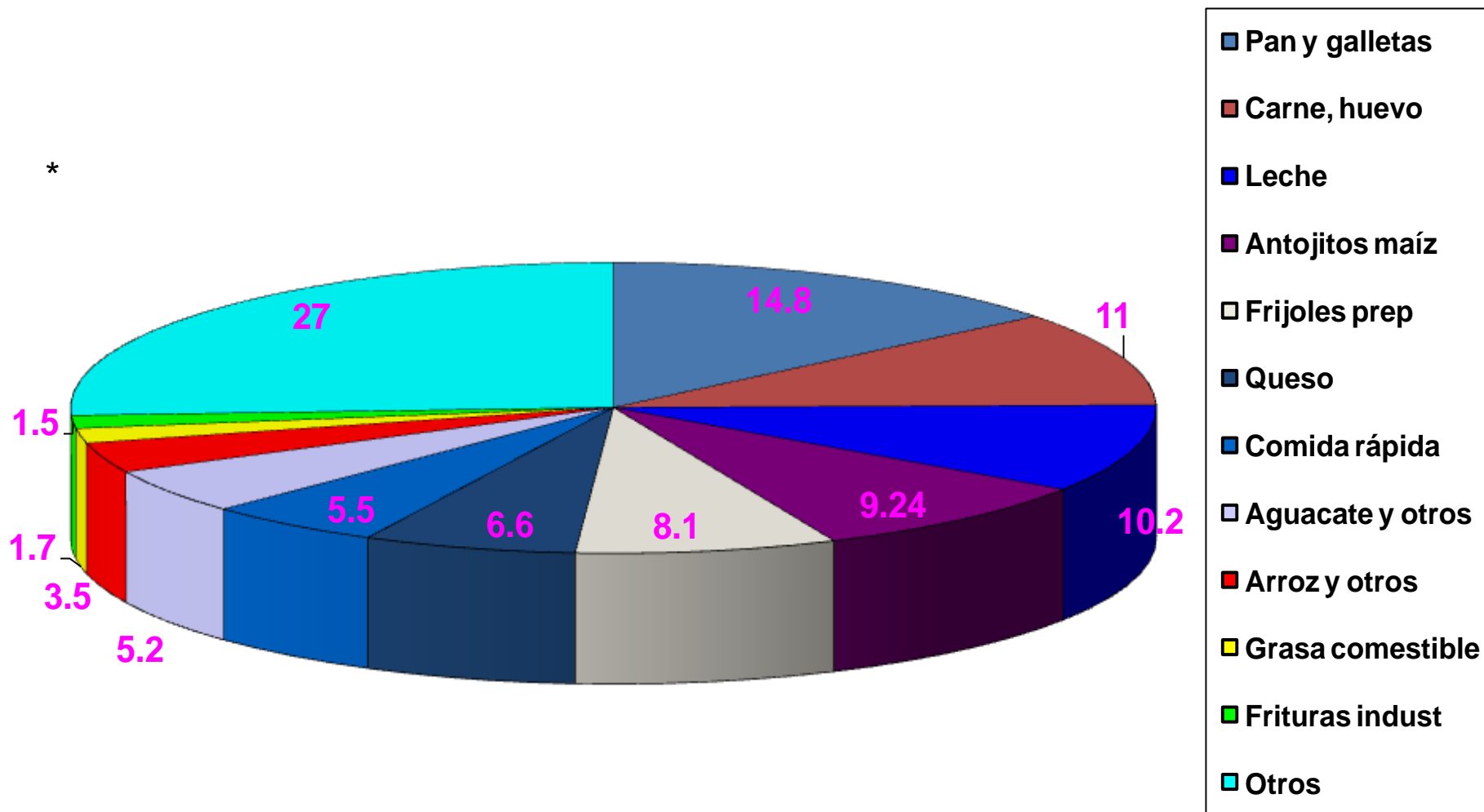


Contribución de la grasa total a la dieta. ENSANUT-2006



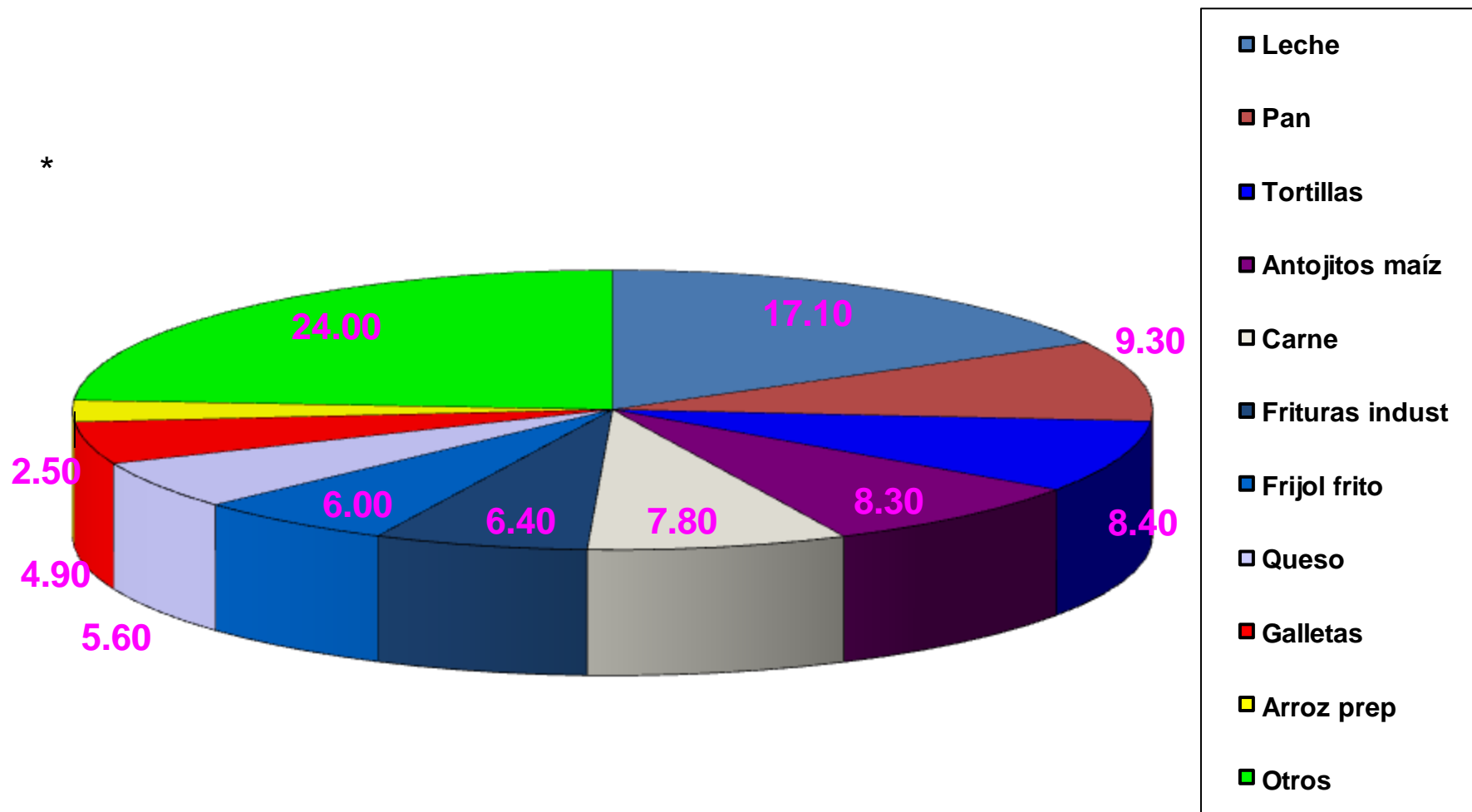
* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

Alimentos que contribuyen a la ingesta total de grasa en adultos



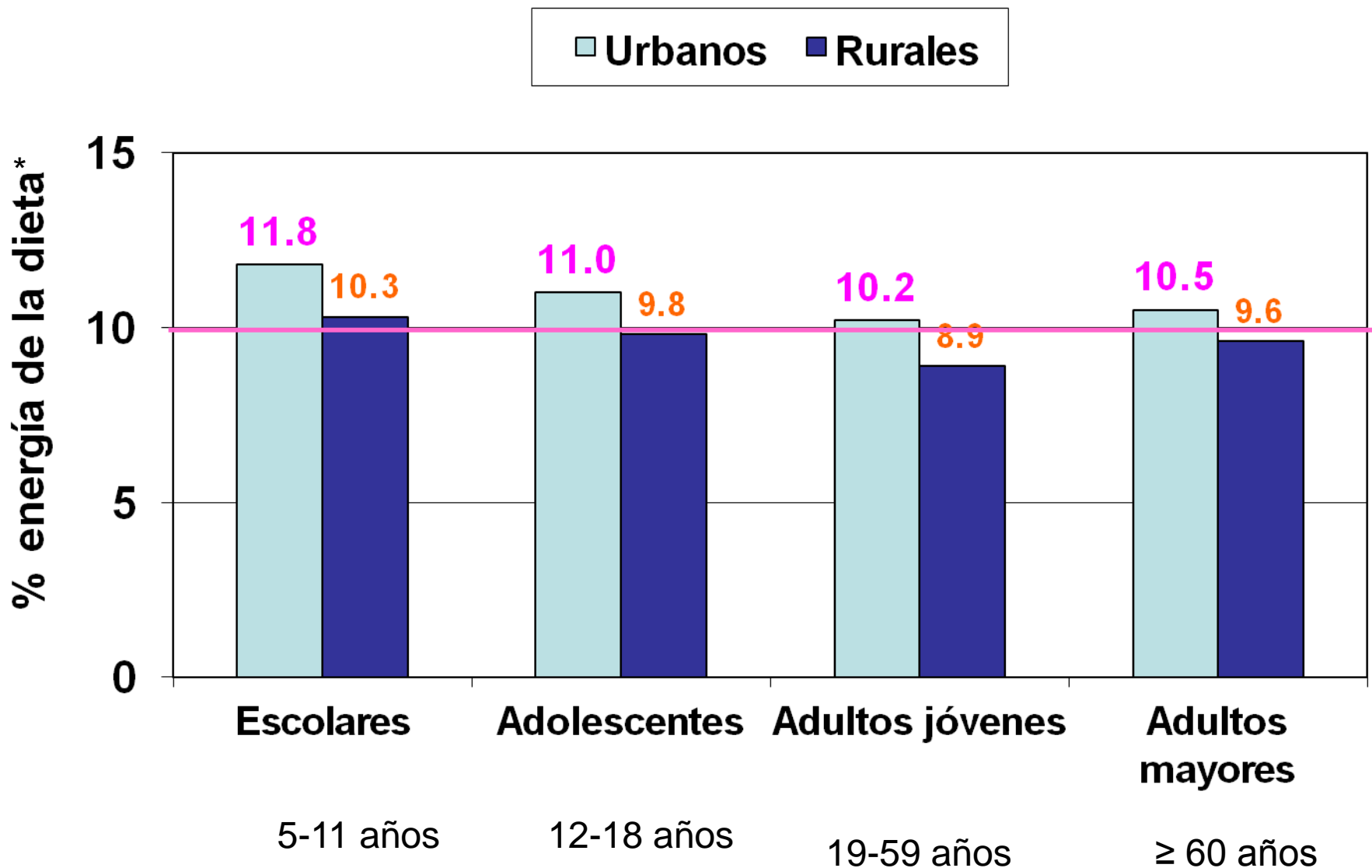
* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

Alimentos que contribuyen a la ingesta total de grasa en escolares. ENSANUT-2006



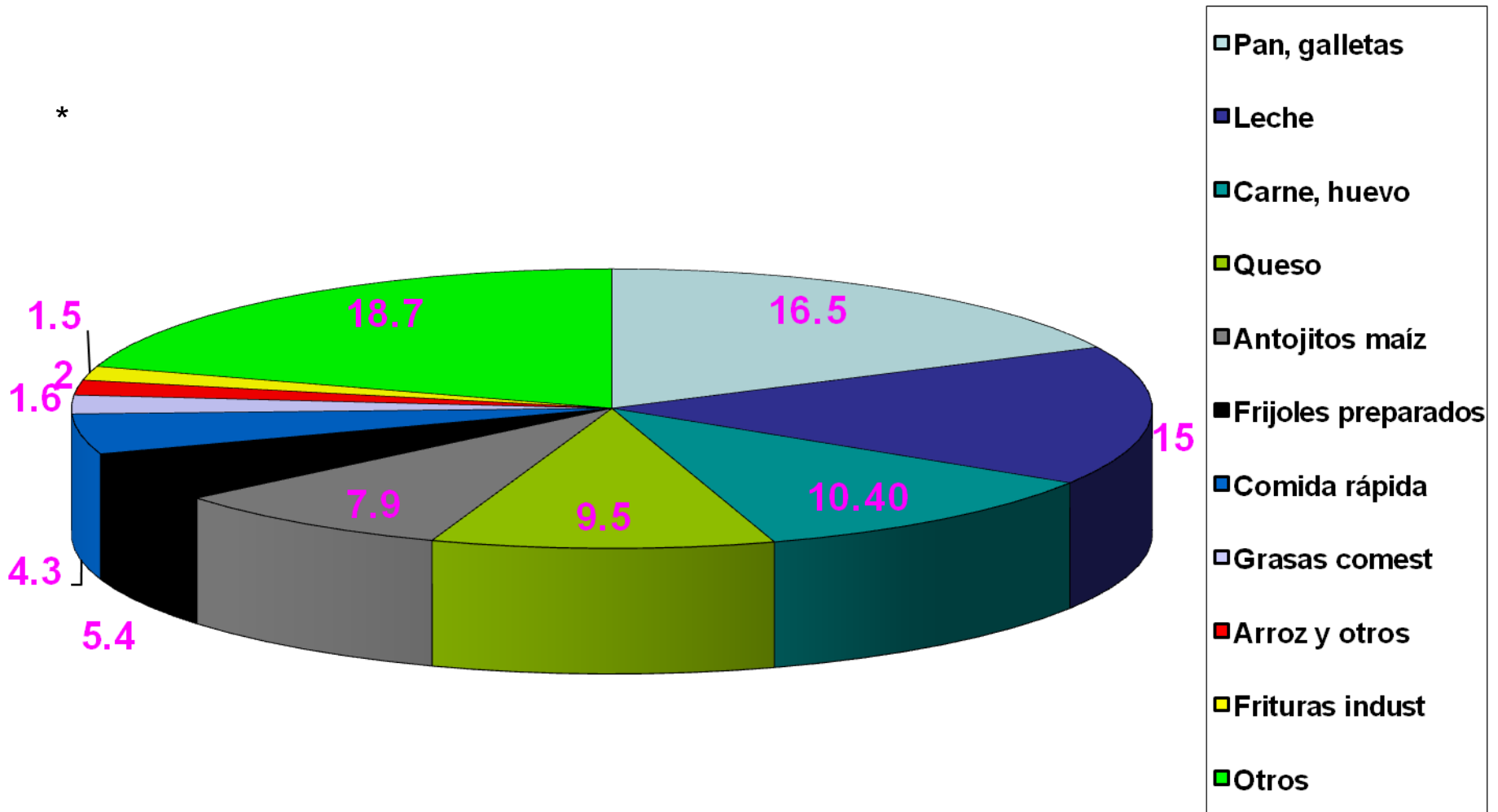
* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

Contribución de los ácidos grasos saturados a la dieta. ENSANUT-2006



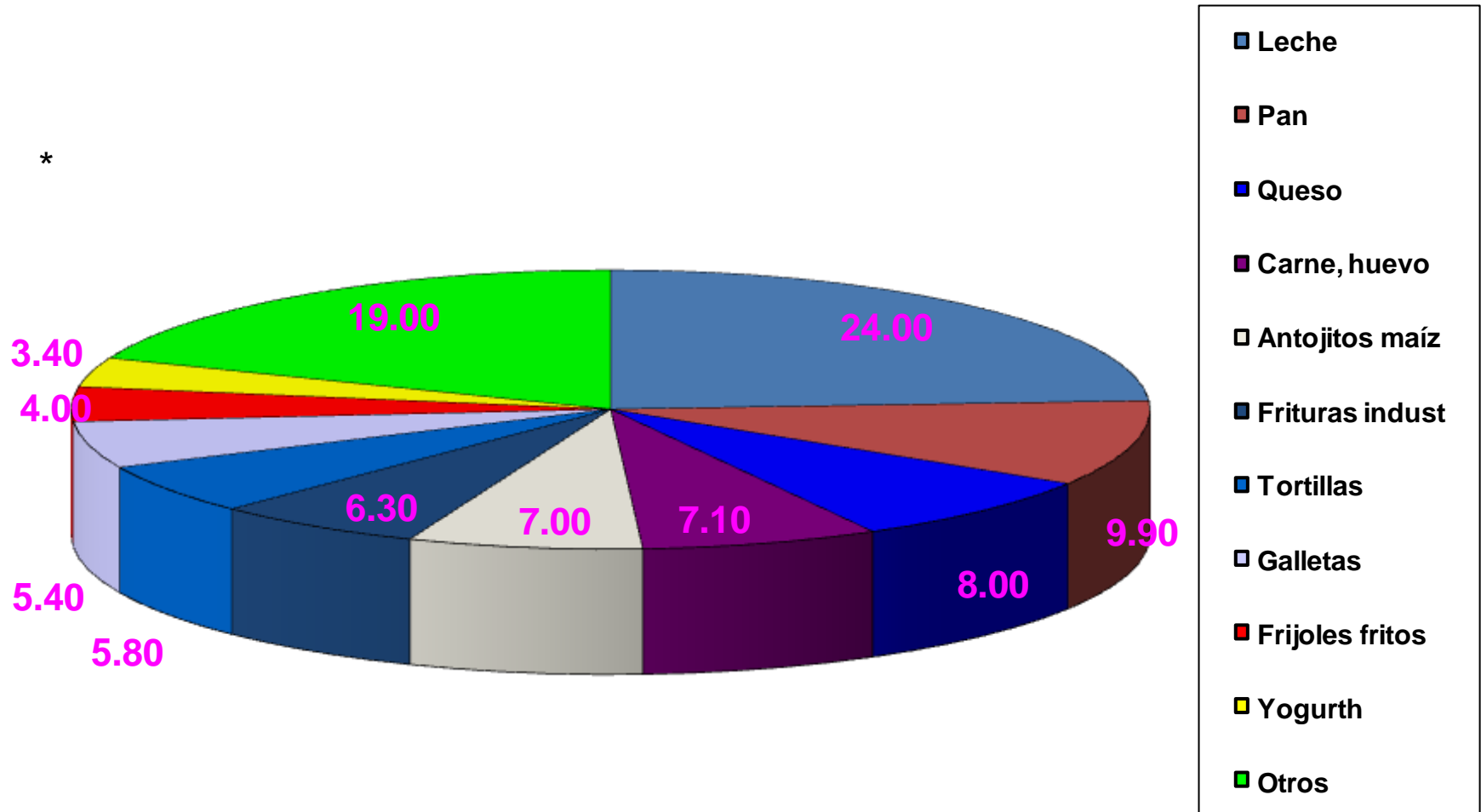
* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

Alimentos que contribuyen a la ingesta de ácidos grasos saturados en adultos



* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

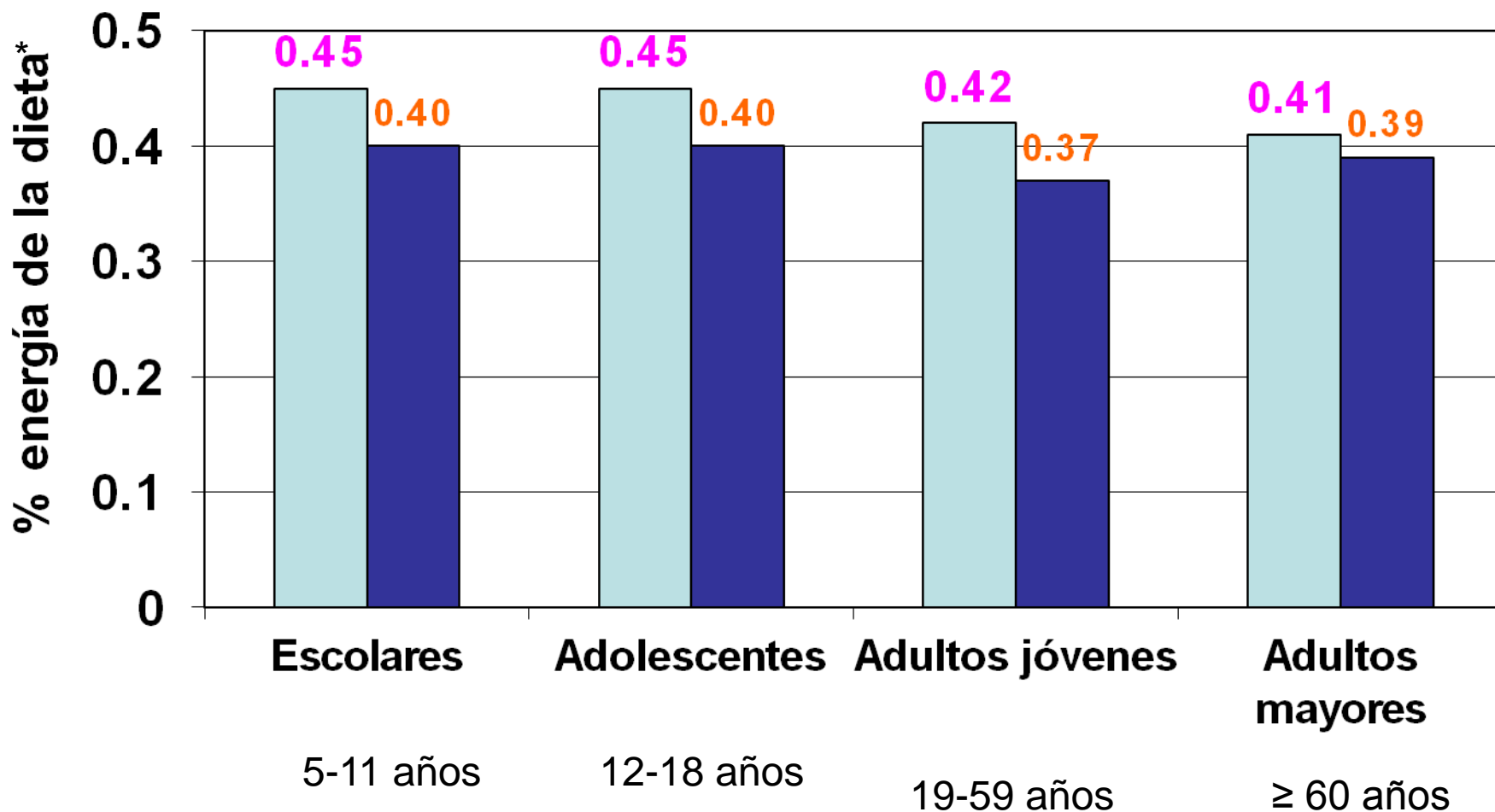
Alimentos que contribuyen a la ingesta de grasas saturadas en escolares. ENSANUT-2006



* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

Contribución de ácidos grasos trans a la dieta. ENSANUT-2006

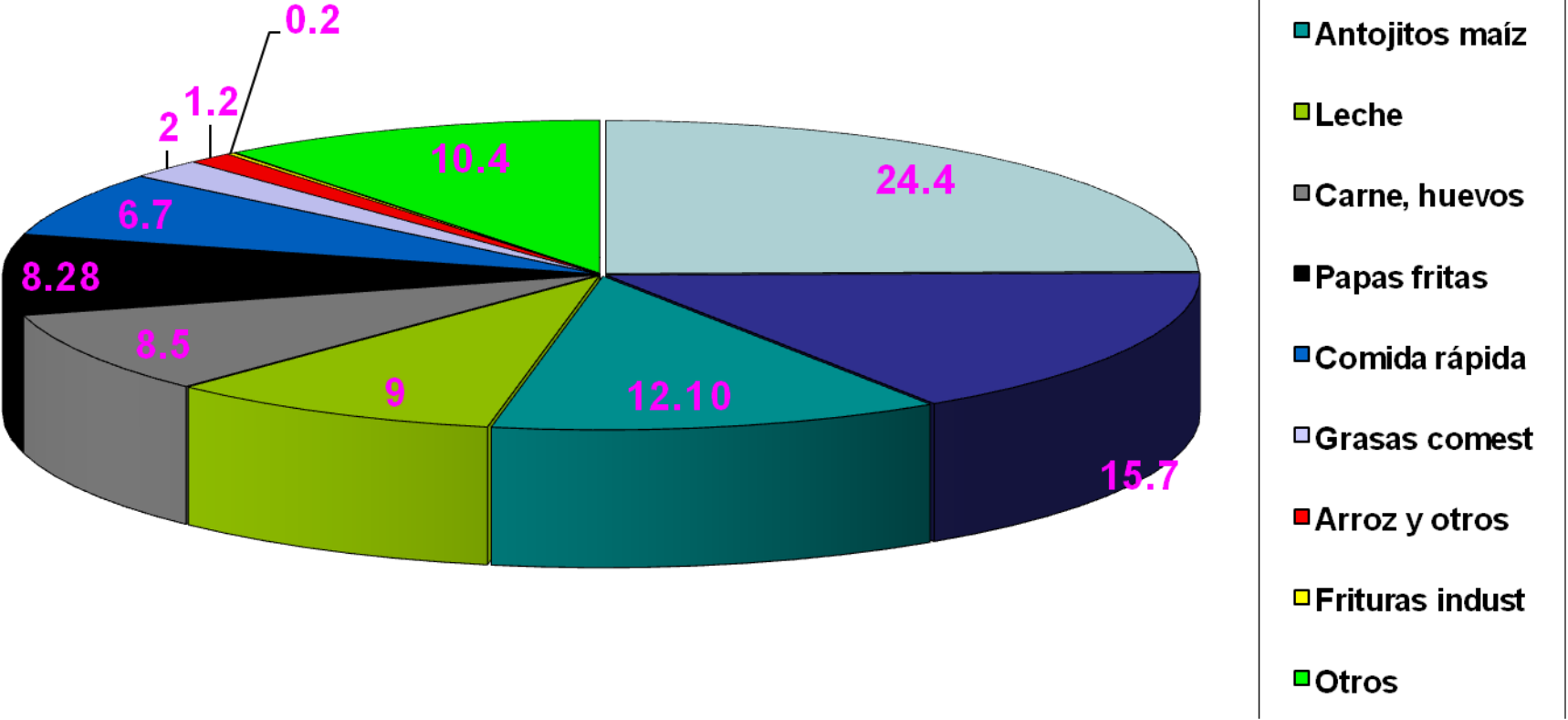
Urbanos Rurales



* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

Alimentos que contribuyen a la ingesta de ácidos grasos trans en adultos

*

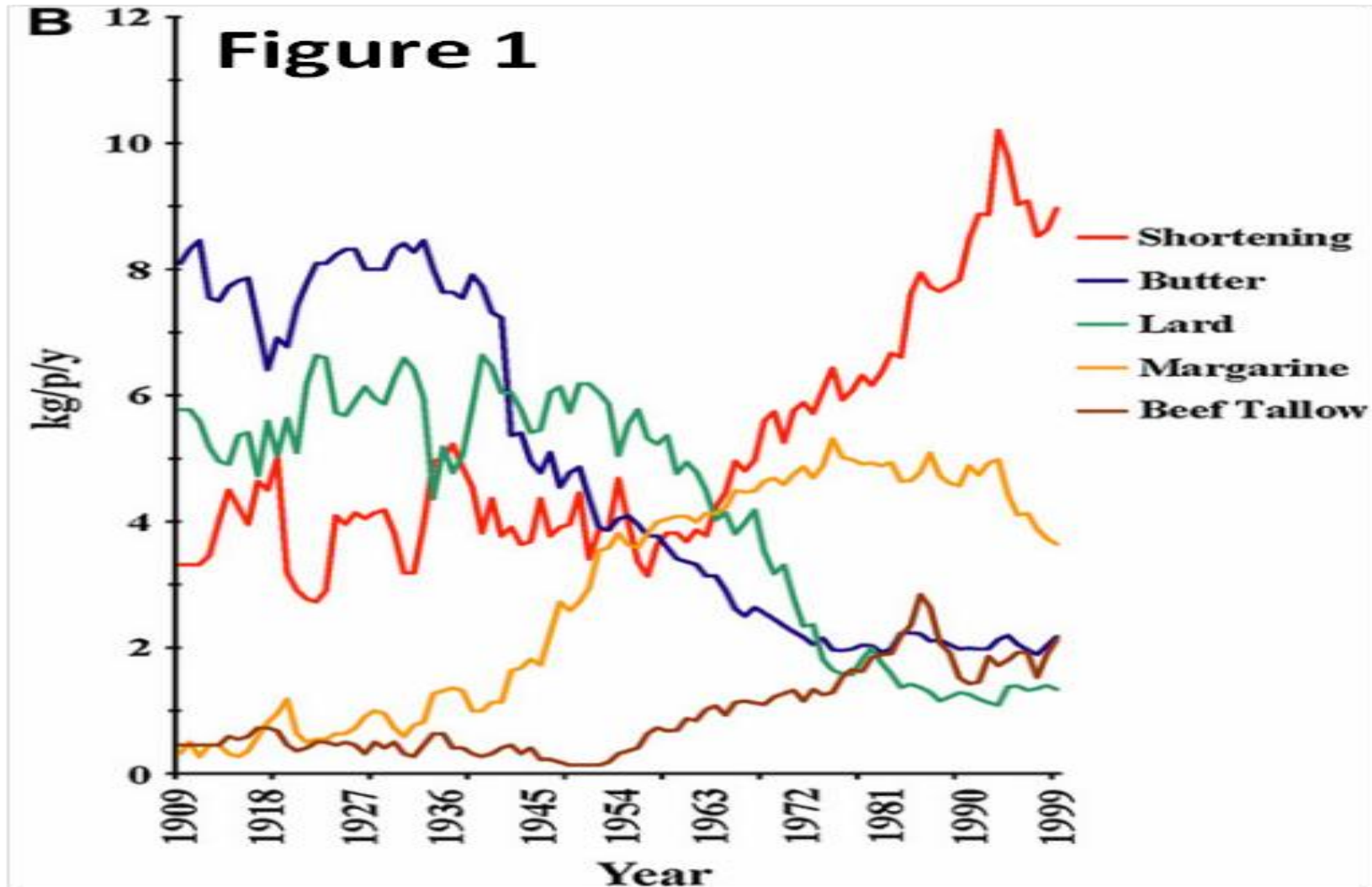


* Medias ajustada por sexo, edad, nivel socioeconómico y diseño de la encuesta.

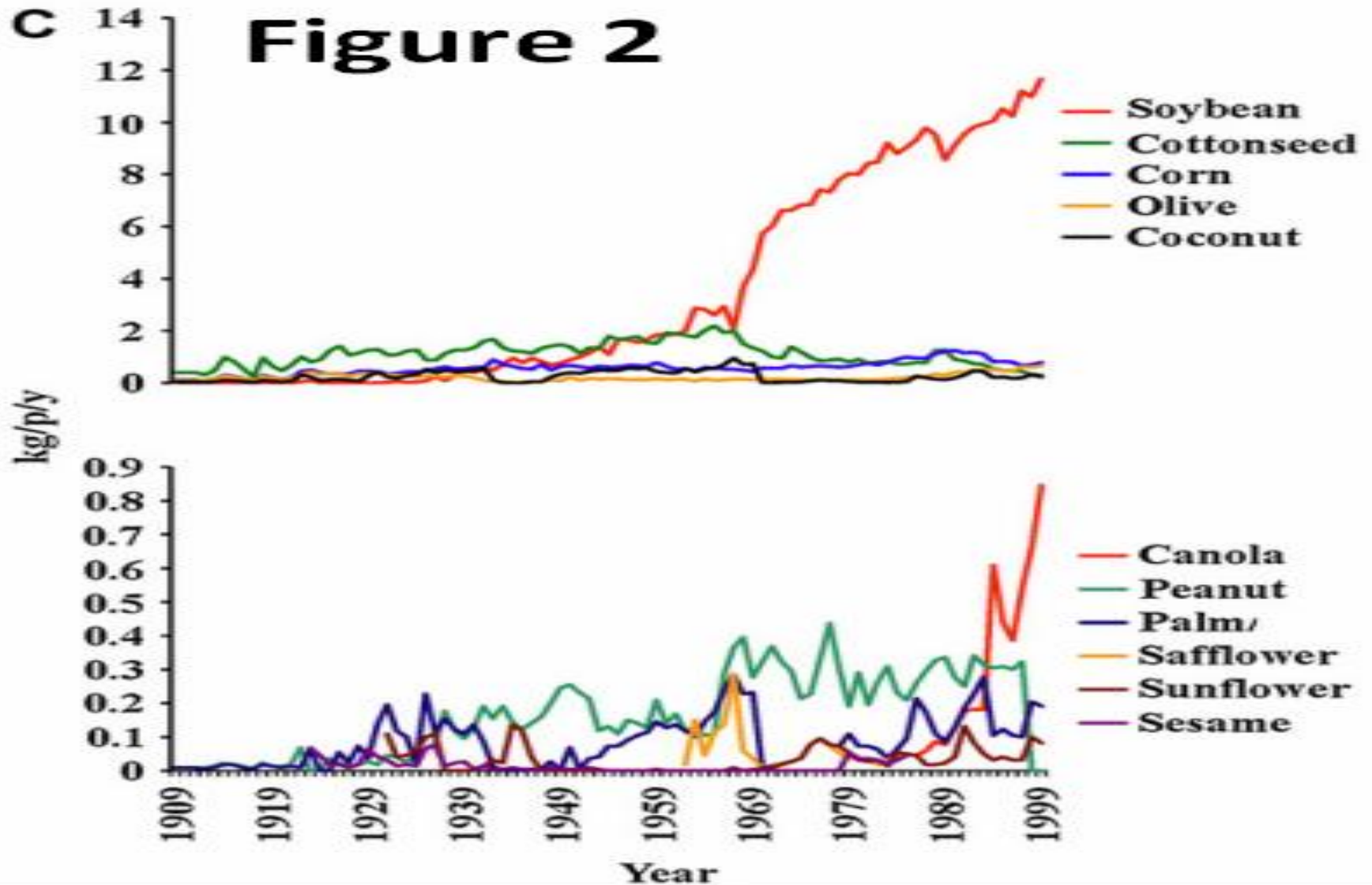
Ingestión de grasa de origen animal en EUA



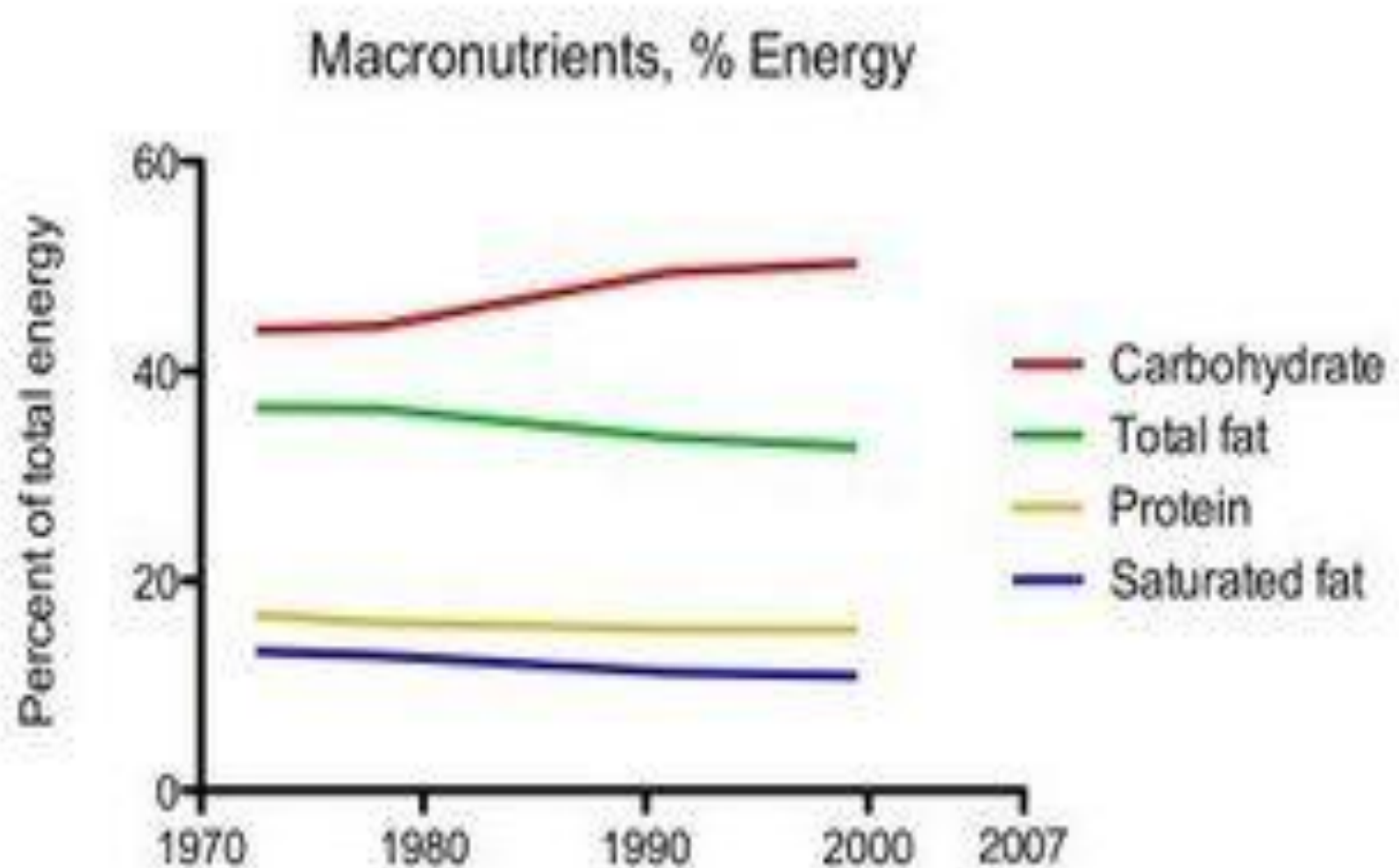
Consumo por tipos de grasa en EUA



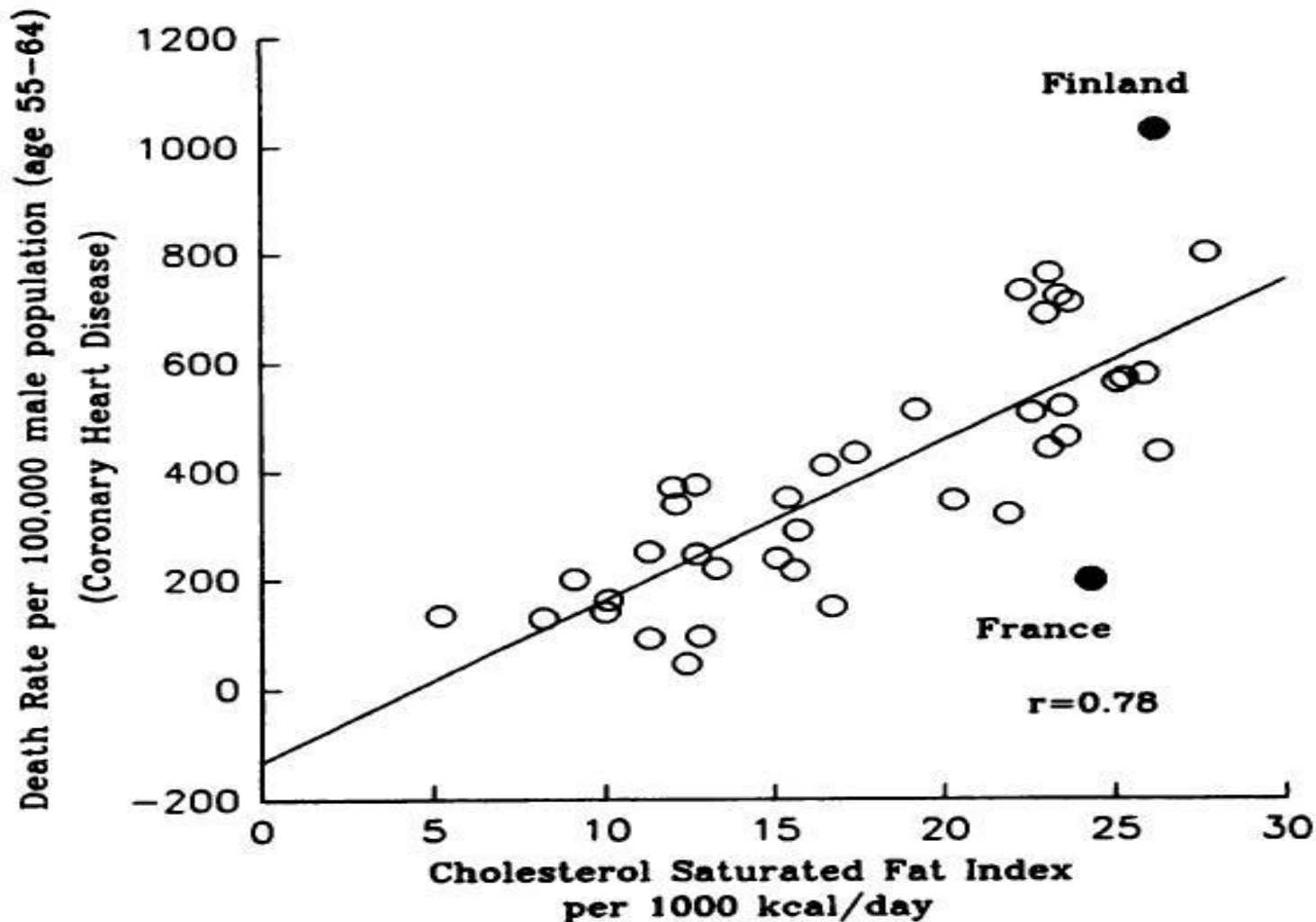
Consumo mas frecuente de aceites en EUA



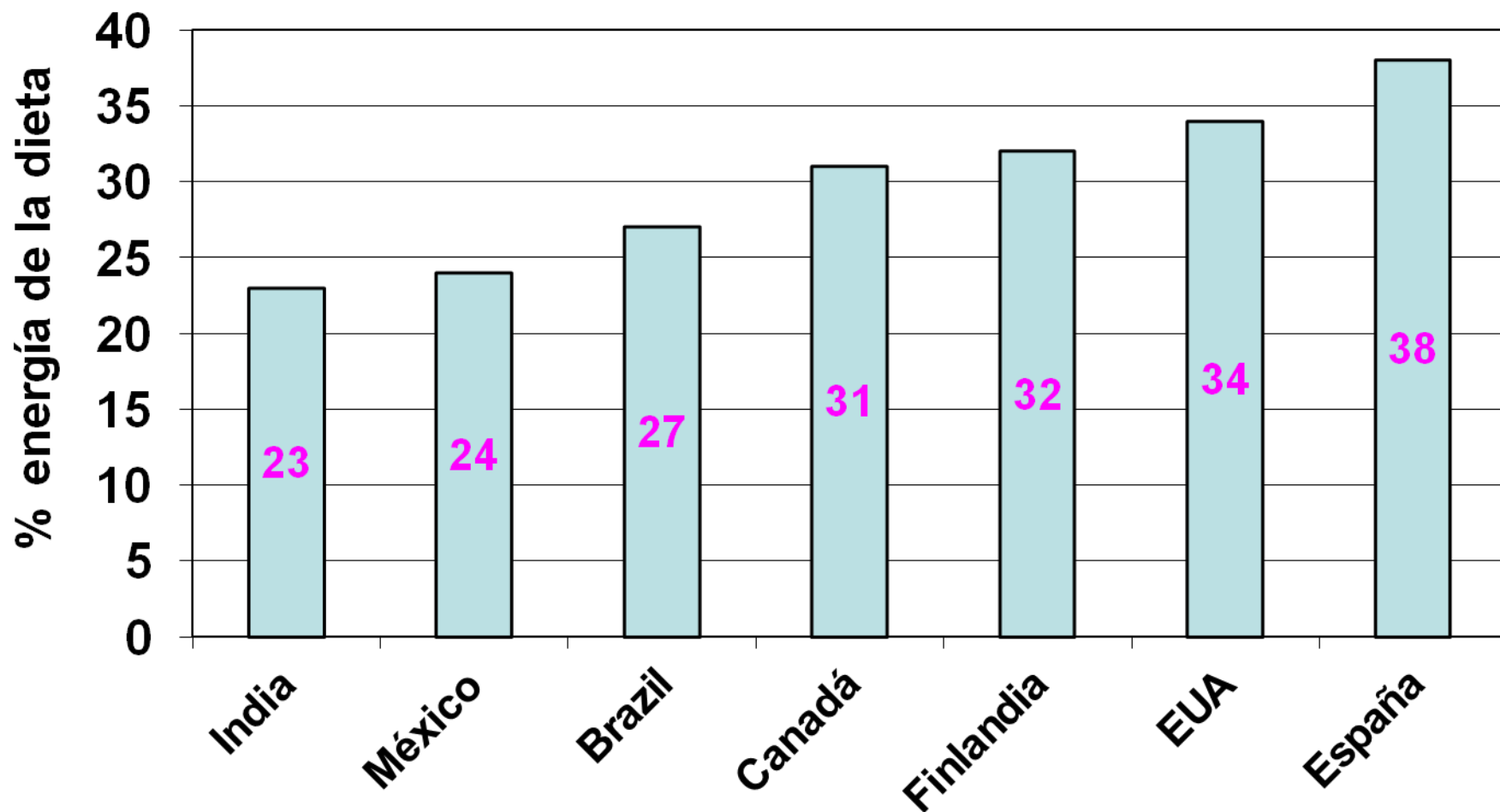
Cambios en la ingestión de macronutrientes



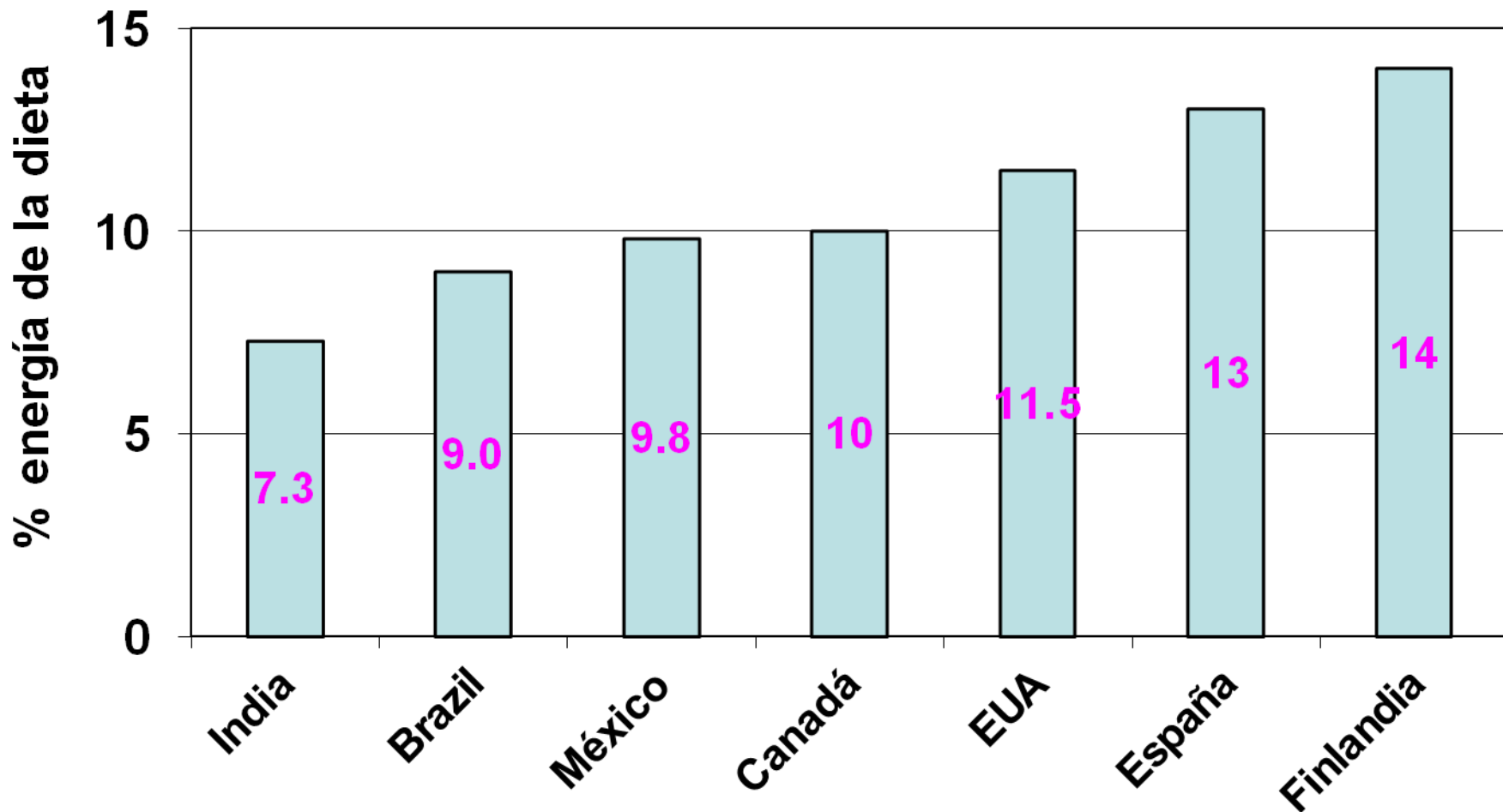
Relación entre el consumo de colesterol/AGS y muerte por ECV



Comparación de la ingestión de grasa total en adultos



Comparación de la ingestión de grasas saturadas



Resumen y Conclusiones

- La contribución de la grasa total a la energía de la dieta está dentro de los límites recomendados en la mayor parte de los países Latino Americanos.
- Mas del 50% de la población consume ácidos grasos saturados en niveles de riesgo.
- Solo una pequeña proporción de la población consume ácidos grasos trans por arriba de los límites de riesgo