

Patrones dietarios y nivel de actividad física en la prevalencia de obesidad en comunidades rurales de Tabasco

Lizbeth Gómez Jiménez, Cristi Citlali Ramírez Zacarías, Sergio Quiroz Gomez, Crystell Guadalupe GuzmánPriego, Karla del Socorro Celorio Méndez

Introducción:

Este problema multifactorial se asocia a una dieta inadecuada, baja actividad física y factores socioeconómicos, afectando principalmente a mujeres y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión. Objetivo: analizar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en personas con obesidad en zonas rurales.

Material y métodos

- **Tipo de estudio:** Descriptivo, cuantitativo, transversal
- **Población:** mayores de 18 años de la comunidad "Dos Ceibas", Cunduacán, Tabasco (1,493 habitantes).
- **Muestra:** 95% IC, 306 participantes (muestreo aleatorio simple).
- **Análisis:** descriptivo, correlacional. SPSS V25.
- **NOM-012-SSA3-2012**, consentimiento informado



La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial, considerada por la OMS como una epidemia global y un grave problema de salud pública

De acuerdo con la ENSANUT 2023, el **40.2%** de los adultos que viven en zonas rurales de tabasco presentan **obesidad**



El patrón alimentario en Tabasco no cumple con las recomendaciones nutricionales

Resultados

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA



IPAQ

➤ Tendencia a sedentarismo



FFQ

➤ Dieta hipercalórica, tendencia hacia el consumo alimentos con alta densidad energética como: las carnes rojas y procesadas

NIVEL DE CALORÍAS



IMC

NIVEL DE PESO



IMC

➤ Prevalencia de exceso de peso en la población estudiada



CORRELACIONES

➤ Correlación entre calorías de consumo de cerdo e IMC (.203**), calorías del azúcar y el IMC (.166**), entre la actividad física moderada y el IMC (-.064)

Instrumentos

- **FFQ + (Guía de Alimentos para la Población Mexicana)**



- **Registro antropométrico**



- **IPAQ: Nivel de actividad física**



Discusión

Santiago, 2023

Relación positiva entre la cantidad de locales de comida no saludable y la obesidad, lo que indica que el entorno alimentario influye en los hábitos dietarios

Hernández, 2021

Compara la relación entre el nivel de actividad física reportado por adultos y sus características sociodemográficas, familiares, hábitos saludables, presencia de enfermedades y acceso a servicios de salud.

Conclusión

- En las zonas rurales de Tabasco, la mala alimentación (ultraprocesados, azúcares, grasas) y la baja actividad física (>90%) son factores clave en la prevalencia de obesidad.
- Suele asociarse la obesidad con áreas urbanas, pero estudios han demostrado que las zonas rurales también enfrentan este problema

Bibliografía

- Rivas Acuña, V., García Hernández, N., Guevara Valtier, M. C., & García Falconi, R. (2020). Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. Horizonte sanitario, 19(3), 453–459. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3593>
- Román, J. (2020). Nutrición clínica y dietética hospitalaria. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/182/164>
- Portal INSP. (s/f). Insp.mx. Recuperado el 4 de junio de 2025, de <https://insp.mx/novedades-editoriales/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-continua-2023-resultados-nacionales>
- Goni, L., Aray Miranda, M., Martínez, J. A., & Cuervo, M. (2016). 1391-1399 10.20960/nh.800 Introduction: The assessment of intake and eating habits become increasingly important to relate them to the risk of disease. In this sense, food frequency questionnaires (FFQ) are a common dietary tool used in both clinical practice and nutritional epidemiological studies. La Rioja. jalfmtz@unav.es. Aray Miranda Maritza M Martínez J. Alfredo JA Cuervo Marta M spa Journal Article Validation Studies Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. 2016 11 29. Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral, 33(6), 1391–1399. <https://doi.org/10.20960/nh.800>