



## HÁBITOS ALIMENTICIOS CONDICIONANTES DE SÍNDROME METABÓLICO EN POBLACIÓN MARGINADA DE CIUDAD DE MEXICO

Bertha Guadalupe Sánchez Dorantes<sup>1</sup>, Fernando Lopez<sup>1</sup> y Gabriela Uribe Jaimes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Medicina, UNAM. guadasandor@yahoo.com

**Antecedentes:** El hígado graso es un problema de salud pública en México, se considera una de las principales causas de cirrosis hepática no alcohólica, su prevalencia es de 17% en nuestro país, está fuertemente ligada a los malos hábitos alimenticios, obesidad, diabetes, síndrome metabólico e hiperlipidemia, todos estos trastornos están condicionados a una dieta rica en carbohidratos, lípidos. **Objetivo** Identificar hábitos alimenticios de familias de áreas de alta marginalidad en proceso de modernización que aumentan la probabilidad de desarrollar hígado graso. En la hipótesis se planteó que la inserción al consumo modernista favorece la ingesta de alimentos prograsos e hidratos de carbono. **Método:** Se realizó estudio observacional, transversal. Las variables se estudiaron a partir de: consumo semanal de comida rápida, frituras, lácteos light, cereales, refresco, pan, fortificados, helados o aderezos, embutidos, dulces, agua natural, leguminosas, carnes, pescados y mariscos, aves, jugos, lácteos, número de comidas al día. **Resultados:** Se estudiaron 691 familias, donde 54% fueron mujeres y 46% hombres, se incluyeron todos los integrantes de familia para diagnóstico familiar de consumo. Se identificó que 14% de familias tuvo hábitos alimenticios adecuados, 59.3% regulares y 26% hábitos inadecuados. Los datos de mayor relevancia se encuentra que 64% consume embutidos de una a siete veces a la semana y 27% de las familias tuvo ingesta de refresco mayor de 3 días a la semana. **Conclusión:** Se reportó un porcentaje mayor al nacional, los datos identificados muestran un alto consumo de alimentos que elevan el riesgo de hígado graso en el 26% de las familias por hábitos alimenticios inadecuados no conscientes, lo que proyecta alto índice para desarrollo de hígado graso y su complicación.