

# Hoja resumen de prácticas alimentarias de las personas de 15 años y más



## ¿Qué es la ENSPA?

La Encuesta Nacional de Salud de Panamá (ENSPA) es un estudio epidemiológico pionero en su tipo en nuestro país que permitió la medición de la magnitud y la prevalencia de los problemas de salud evaluándose en su conjunto determinantes de salud, el acceso, uso y calidad de servicios de salud, factores ambientales, nutricionales, antropométricos y biomarcadores en adultos y menores de la población panameña.

## Objetivos de la ENSPA

Su principal objetivo fue: “Conocer la condición de salud y de enfermedad, así como sus factores protectores y de riesgos, que impactan a la población residente en la República de Panamá”, alcanzándose mediante 14 objetivos específicos. En este documento resumen se presentan los principales resultados de las prácticas alimentarias en personas de 15 años y más.

## Metodología y resultados generales de la ENSPA

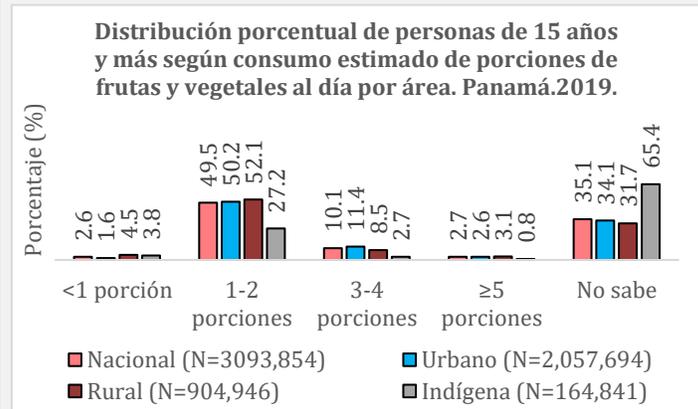
Este estudio, de carácter voluntario, tuvo un diseño muestral aleatorio complejo, (trietápico, estratificado y por conglomerados), alcanzando representatividad a nivel nacional, regional, distrital para todo el país, excepto en los distritos de Panamá y San Miguelito, donde su representatividad alcanzó hasta el nivel de corregimiento. El diseño muestral también consideró la representatividad a nivel urbano, rural e indígena del total del país y de cada región de salud, alcanzando una participación del 89.5% de hogares (n=18,017). La población objetivo incluyó a toda la población del país, con representatividad para la población de 0 a 14 años, cuya participación alcanzó el 85.4% (n=10,486) y la de 15 años y más con una participación de 89.4% (n=17,997).

La participación de la toma de presión que se realizó en personas de 18 años y más fue de 77.3% (n=14,946).

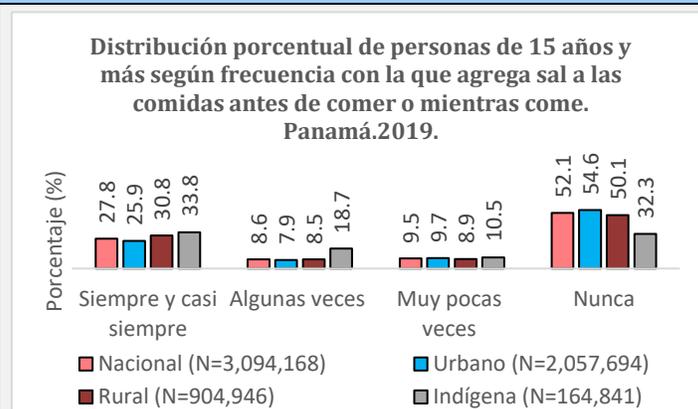
La medición de biomarcadores se trabajó con una submuestra con representatividad nacional y por área (urbana, rural e indígena). La participación de los que se tomaron los biomarcadores fue de 77.6% (n=5,212), en el caso de la población de 15 años y más, y 42.5% (n=2,801) en los menores de 15 años.

## CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES

- A nivel nacional solamente 2.7% de las personas de 15 años y más reportó cumplir con la recomendación del consumo de 5 o más porciones diarias de frutas y/o vegetales sin encontrarse diferencias significativas entre el área urbana-rural y reportándose un menor consumo en el área indígena (0.8%).
- A nivel de región de salud, la Comarca Emberá reportó la frecuencia de consumo recomendado de frutas y/o vegetales más alta (10.0%) y a su vez, la comarca Ngäbe Buglé, la más baja (0.4%).
- El 62.2% de las personas a nivel nacional reportaron un consumo diario menor de 5 porciones de frutas y/o vegetales.



## CONSUMO DE SAL ANTES O MIENTRAS COME



- La mitad de la población de 15 años y más, independiente del sexo, mencionó que nunca agregaban sal a las comidas preparadas antes de comer o mientras comían, pero se observó que 1 de cada 4 personas siempre y casi siempre realizaban esta práctica.



# Hoja resumen de prácticas alimentarias de las personas de 15 años y más

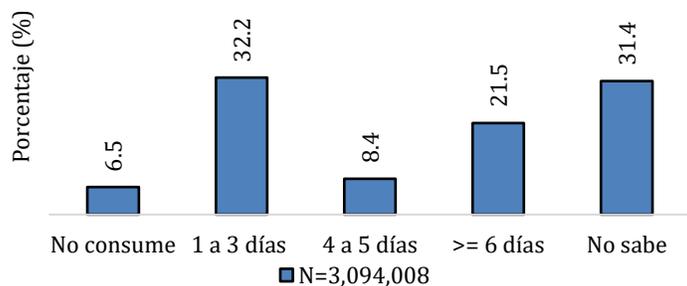


## CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN LAS ÚLTIMAS 24 HORAS

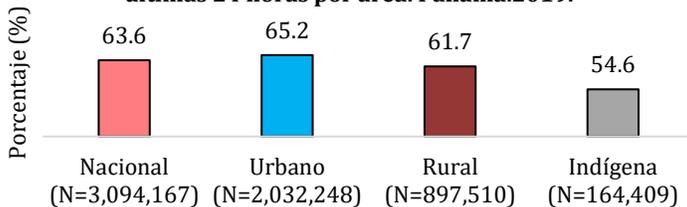
- El consumo de alimentos ultra procesados altos en sodio como sopa instantánea, snack salados, o embutidos fue de 45.1% a nivel nacional sin encontrarse diferencias significativas según sexo, pero estimándose su consumo en una de cada dos personas en las personas de 15 a 40 años.
- La mayor proporción de consumo de alimentos ultra procesados fue registrada en el área urbana (49.6%), seguido por el área rural (39.7%) y la indígena (19.2%).
- La proporción del consumo más bajo de ultra procesados fue reportada por la comarca Ngäbe Buglé (15.7%).

## BEBIDAS AZUCARADAS

Distribución porcentual de personas de 15 años y más según consumo de bebidas azucaradas en una semana corriente. Panamá.2019.



Distribución porcentual de personas de 15 años y más según consumo de bebidas azucaradas en las últimas 24 horas por área. Panamá.2019.



### Consumo semanal

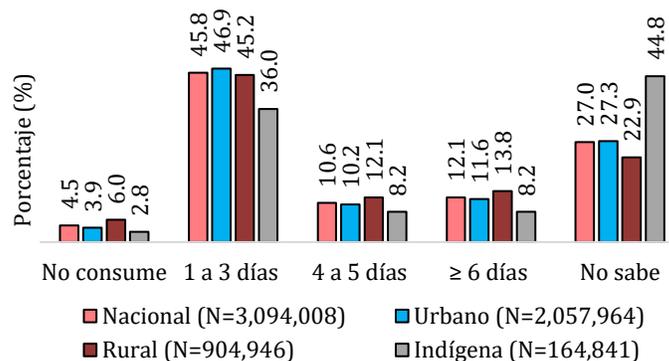
- El consumo semanal de bebidas azucaradas con una frecuencia de 4 o más días a la semana fue de 29.9% mientras que solamente un 6.5 % de los encuestados reportó no consumir bebidas azucaradas.
- La región de salud con mayor proporción de frecuencia de consumo de 6 o más días a la semana fue la Comarca Guna Yala (55.0%) seguido por la región de Coclé (39.5%) y Colón (30.5%).

## Consumo en las últimas 24 horas

- Se observó un consumo de alguna bebida azucarada en las últimas 24 horas en 6 de cada 10 personas mayores de 15 años.
- Por rangos de edad este consumo de bebidas azucaradas va disminuyendo, entre los 15 a 39 años se estimó en 7 de cada 10 personas, entre 40 a 54 años en 6 de cada 10, entre 55 a los 79 años en 5 de cada 10 y a partir de los 80 años en 4 de cada 10.
- Las regiones y comarcas con un consumo de estas bebidas por arriba del 70% de la población fueron Guna Yala, Chiriquí, Panamá Metro, Emberá y Panamá Este; y las de menor consumo fueron Herrera y Veraguas con un 49%.

## CONSUMO DE ALIMENTOS FRITOS

Distribución porcentual de personas de 15 años y más según consumo de alimentos fritos en una semana corriente. Panamá.2019.



- A nivel nacional 22.7% de las personas de 15 años y más reportaron consumir alimentos fritos 4 o más veces a la semana mientras que el 45.8% indicó su consumo de 1 a 3 días a la semana.
- El 13.8% de la población del área rural reportó una ingesta de frituras de 6 a 7 veces a la semana, la cual fue mayor en comparación con el área urbana-indígena.
- A nivel de región de salud, el consumo de frituras de 1 a 2 veces a la semana fue reportado por el 48.9% de las personas en la región de salud de Veraguas. Por otro lado, en la comarca Emberá se estimó la mayor proporción de personas que indicaron un consumo semanal de frituras de 6 a 7 veces a la semana (43.8%).

