

# NUTRICIÓN

para TU salud

Volumen No 01-2023

## NUTRICIÓN COMUNITARIA

# 1

### ACTUALIDAD

- Obesidad en Niños y Adolescentes en México

---

### TENDENCIA

ARTÍCULOS

# 2

- Inseguridad alimentaria y percepción de cambios en la alimentación en hogares mexicanos durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19

- Contrastes regionales de malnutrición infantil en México

- Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México

---

# 3

### ¿QUÉ ESTA PASANDO EN GLOBAL?

- How to make nutritious diets affordable and sustainable?

---

# 4

### NESTLÉ EN TU VIDA

- Nestlé® Nutri Rindes®



## ACTUALIDAD

### Obesidad en Niños y Adolescentes en México

**Mtro. Gerardo Juan Rodríguez Hernández**  
Investigador en Ciencias Médicas  
Dpto. Nutrición Aplicada y Educación Nutricional  
Dirección de Nutrición  
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición  
Salvador Zubirán  
Correo: gerardo.rodriguez@incmsz.mx  
Twitter: @GerardRodH  
Facebook: Obesidad en México, Nutrición en México,  
Nutrición en Adolescentes

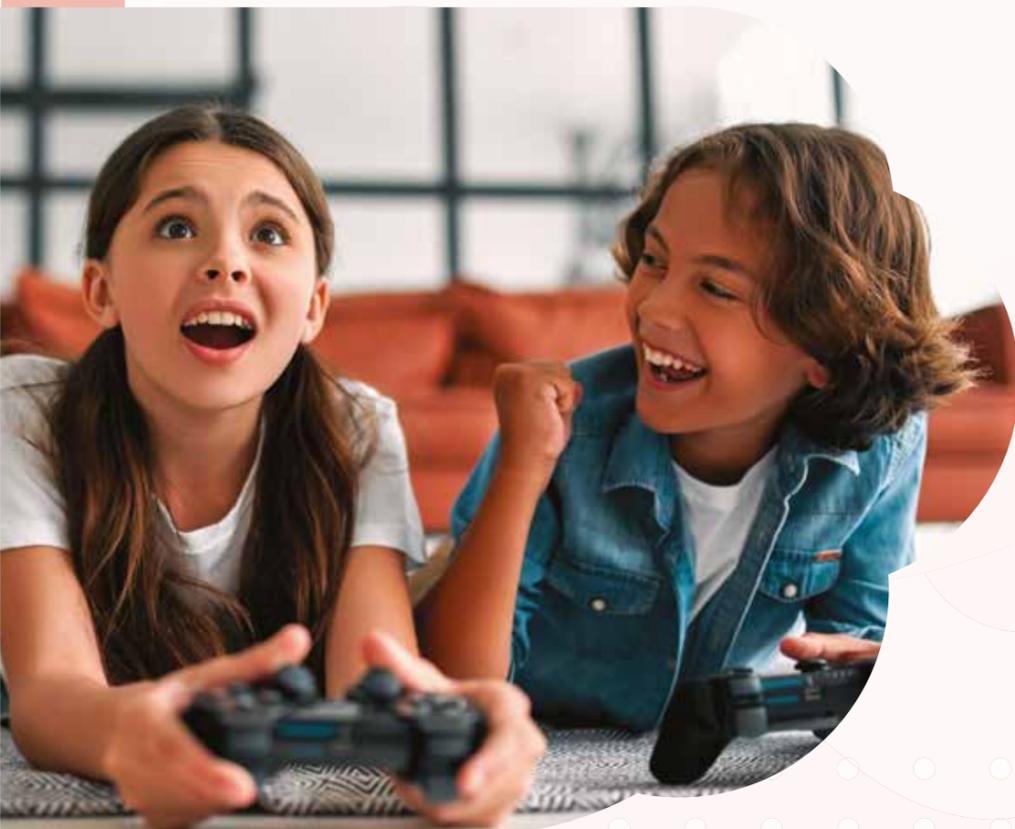


Los problemas relacionados con la alimentación y la nutrición en nuestro país se distribuyen en los siguientes rubros: epidemia de sobrepeso y obesidad, epidemia de diabetes, cambios en el ambiente alimentario y una extensa oferta de productos ultraprocesados. Últimamente, podemos agregar la pandemia (COVID-19), las redes sociales, el cambio climático y la inflación. Su importancia radica en que son un grupo de variables con efectos sobre la salud de la población

#### ¿Qué es la obesidad?

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de ingredientes refinados como azúcar, almidones, aceites vegetales y sal; o sintetizados, como grasas trans, proteína hidrolizada y/o aditivos. En México se consumen **214 kg** de estos productos por persona al año.

De manera general, la obesidad se presenta cuando existe una mayor ingesta de energía, en relación con un disminuido gasto. Las causas más comunes son el exceso en el consumo de alimentos preparados, productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, aunado a una baja actividad física.



El excedente de energía, por lo regular, se almacena en depósitos de grasa que, cuando son cuantiosos y constantes, generan lo que se conoce como obesidad.

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedad respiratoria obstructiva crónica, litiasis renal, diversos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon), problemas óseos y articulares, hígado graso, asma, desviación de la columna, pérdida de la agilidad, así como problemas cardiovasculares, entre otras. La obesidad también se asocia con problemas de depresión, trastornos del sueño y trastornos psicológicos. Durante la pandemia de **COVID-19, el 36% de las muertes estuvieron asociadas a la presencia de obesidad**, ya que tiene efectos negativos en el sistema inmunitario.

La obesidad actualmente se presenta en todos los grupos de edad, siendo **la población infantil y adolescente de las más vulnerables**, lo que a menudo genera que el niño y el adolescente, padezcan ya los problemas de salud antes mencionados, enfermedades que durante mucho tiempo se consideraban solamente de adultos.



#### ¿Cuáles son las causas más frecuentes en la población infantil y adolescente?

Alto consumo de productos ultraprocesados, dentro y fuera del hogar. Son extremadamente sabrosos, a veces hasta casi adictivos, imitan a los alimentos y la mercadotecnia les hace ver como saludables; fomentan el consumo de botanas o snacks; se anuncian y se comercializan de manera constante en casi todos los medios de comunicación. 53.7% de la población infantil y adolescente los consumen frecuentemente.



## ACTUALIDAD

Elevado consumo de refrescos y bebidas azucaradas. Hidratarse con este tipo de bebidas no es una práctica saludable, ya que contienen una alta cantidad de energía, ya sea en forma de azúcar o algún endulzante. Incrementan el riesgo de sufrir diabetes, irritan el estómago, aumentan el riesgo de padecer litiasis renal (cálculos renales), deterioran la dentadura, además de provocar descalcificación de los huesos. **89% de los escolares y 95% de los adolescentes consumen bebidas azucaradas.**

Bajo nivel de actividad física y presencia de sedentarismo. Asociado a un número importante de horas en que los niños y adolescentes ven pantallas, juegan videojuegos o están conectados a redes sociales. Ya sea durante el día y/o a altas horas de la noche. Los espacios en el hogar y en la escuela ya no son suficientes para jugar. Resulta más cómodo quedarse a jugar sentado o acostado, lo cual es poco saludable. 80% de los niños y adolescentes en México no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física y 60% excede dos horas de tiempo frente a una pantalla al día.

### ¿Es posible saber si mi hijo o hija tiene obesidad?

Para los niños y adolescentes, se utiliza el Índice de **Masa Corporal (IMC)** con base en tablas de referencia o curvas de crecimiento con respecto a la edad y el sexo, para dicha valoración, se recomienda el apoyo de un profesional de la salud, quien además podrá llevar a cabo otra serie de evaluaciones para determinar si el niño o adolescente tiene obesidad.



1. Monteiro C, Geoffrey C, Bertazzi R, The Food System. Ultra-processing: The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutrition, Vol 3 No 12 (2012).
2. Alimentos y Bebidas Ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Organización Panamericana de la Salud. Washington DC. 2015.
3. Sobrepeso y obesidad en México. <https://www.insp.mx/avisos/4737-sobrepeso-obesidad-mexico.html>
4. Rivera Dommarco Juan Ángel, Aguilar Salinas Carlos A., Hernández Ávila Mauricio. Obesidad en México: Recomendaciones para una Política de Estado. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México. México 2015.
5. Past history of obesity triggers persistent epigenetic changes in innate immunity and exacerbates neuroinflammation. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abj8894>
6. Barquera, S., y Rivera, J. Obesity in Mexico: rapid epidemiological transition and food industry interference in health policies. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 8(9), 746-747. 2020.
7. COVID-19 Obesidad y enfermedades crónicas afectan la salud de las y los mexicanos: el ISSSTE Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, gob.mx ([www.gob.mx](http://www.gob.mx)) 2022.
8. Obesidad en niños y adolescentes en México. <https://alimentacionysalud.unam.mx/> Alimentación y Salud (unam.mx) 2022.
9. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Índice de Masa Corporal para niños y adolescentes. CDC. 2022. [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi)
10. Shamah-Levy T, Mundo-Rosas V, Rivera-Dommarco JA. Magnitude of food insecurity in Mexico: Its relationship with nutritional status and socioeconomic factors. Salud Publica Mex. 2014;56(suppl 1):79-85.
11. Shamah Levy T, Vielma Orozco E, Heredia Hernández O, Romero M, Cuevas L, Rivera Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019. Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.

Es importante, además, observar y poner atención en los niños y adolescentes, si existe la presencia de acantosis nigricans, que son zonas de la piel oscuras, ya sea en la parte posterior e inferior del cuello, cintura, axilas o ingles.

### ¿Cuántos niños y adolescentes tienen obesidad en México?

Las cifras en México son preocupantes, ya que **2,797,298 niños entre 5 y 11 años** padecen obesidad, siendo la edad de 9 años donde existe una mayor prevalencia, con un porcentaje de **26.1%**. Esto es que uno de cada cuatro niños en esa edad padece obesidad.

Para los adolescentes entre **12 y 19 años**, el número de quienes padecen obesidad es de 3,293,103, siendo la edad de mayor prevalencia (**26.1%**) a los **16 años**.

Por citar, el número total de habitantes en el estado de **Guanajuato es de 6,166,934** y en el país de **El Salvador es de 6,201,947**, cifras que casi equivalen al número total de niños y adolescentes con obesidad en nuestro país: **6,090,401**.

La magnitud es grave, y el panorama no suele ser alentador, ya que hoy en día se suma a la obesidad y a sus múltiples padecimientos ya mencionados, la osteoporosis (porosidad de los huesos) y la sarcopenia (baja cantidad de masa muscular), debido al aumento de la inactividad física acompañado de múltiples horas de sedentarismo.

**De manera general, el problema de obesidad en niños y adolescentes cobra vital importancia, debido a que existe una mayor probabilidad de tener obesidad en las subsecuentes etapas de la vida**

EDAD	Número total de Niños y Adolescentes en México	Niños y Adolescentes con Obesidad	
		Porcentaje	Frecuencia
5	1,897,300	11.6	220,087
6	2,314,900	12.2	282,418
7	2,190,600	16.0	350,496
8	2,114,500	17.1	361,580
9	2,243,400	26.1	585,527
10	2,002,800	24.3	486,680
11	2,310,000	22.1	510,510
12	2,112,900	11.6	245,096
13	2,429,200	12.2	296,362
14	2,362,700	16.0	378,032
15	1,996,300	17.1	341,367
16	2,167,400	26.1	565,691
17	2,124,500	24.3	516,254
18	2,301,300	22.1	508,587
19	1,998,700	22.1	441,713
	<b>32,566,500</b>		<b>6,090,401</b>

Fuente: Ensanut 2020 sobre COVID19, México.



## TENDENCIA

### Inseguridad alimentaria y percepción de cambios en la alimentación en hogares mexicanos durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19

La falta de empleo y los altos precios de los alimentos originados por la **pandemia Covid-19** han llevado al deterioro de la **inseguridad alimentaria en México**, ya que se tiene un vínculo estrecho con la pobreza. Al haber un incremento en los precios de los alimentos, pone en **grave riesgo la cantidad y la diversidad** de la dieta de la población.

Los alimentos como **frutas, verduras y cereales** que nos aportan fibra, vitaminas y minerales son más costosos que aquellos que aportan azúcares, grasas y energía. La inseguridad alimentaria severa en el hogar se asoció con mayores **cambios negativos percibidos en la alimentación**.

"Rodríguez-Ramírez S, Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Romero-Martínez M, Mundo-Rosas V, Shamah-Levy T. Inseguridad alimentaria y cambios en la alimentación en hogares mexicanos durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Salud Publica Mex. 2021;63:763-772. <https://doi.org/10.21149/12790>"



Conoce más [aquí](#)

### Contrastes regionales de malnutrición infantil en México



El artículo busca cuantificar las formas de malnutrición que existen en nuestro país y distribuir las según la región. Se basaron en la **ENSANUT 2016** y se observó que en las regiones centro y sur de México hay un gran porcentaje de **niños menores de 5 años con retraso en crecimiento y emaciación**, principalmente en zonas rurales y población femenina. Mientras que el exceso de peso predomina en la región norte, zonas urbanas y población masculina.

Esto genera una doble carga para los sistemas de salud, ya que ambos casos **pueden generar enfermedades no transmisibles en el curso de su vida**.

Velasco, Mariano; Cantellano, Humberto y Carmona, José Luis. Contrastes regionales de malnutrición infantil en México. Regiones y desarrollo sustentable. 2020;20(39):11 a 35. <http://coltlax.edu.mx/openj/index.php/ReyDS/article/view/110/pdf>

Conoce más [aquí](#)

### Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México

**La seguridad alimentaria** es un término que se usó por primera vez en la **década de 1970** y tiene cuatro dimensiones, la disponibilidad se usa en las escalas global y nacional, el acceso en el nivel hogar, el uso en lo individual y la estabilidad es el cruce de los anteriores.

Las nuevas dinámicas rurales **tuvieron impacto en una pérdida de identidad con el cambio de dietas** y alto consumo de alimentos externos, lo que ha provocado problemas de salud.

El sistema alimentario global tiene efectos locales, por lo que hay que replantear el sistema alimentario mexicano y **poner énfasis en fenómenos como la vulnerabilidad a nivel hogar**.

Marcial Romero N, Sangerman- Jarquín DM, Hernández Juárez M, León Merino A, Escalona Maurice MJ. Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México. Remexca. 2019;10(4):935-4.



Conoce más [aquí](#)



¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN GLOBAL?

## How to make nutritious diets affordable and sustainable?

### Conferencia FINUT 2022

#### **Moving Towards more nutritious, affordable and sustainable food systems**

**Por: Prof Eileen Kennedy**

Cuando hablamos de accesibilidad tenemos que pensar en más que el costo de los alimentos, la preparación puede representar incluso un porcentaje mayor del precio del mismo alimento. La profesora Kennedy nos comparte más sobre este tema y su impacto en una dieta saludable, las diferentes formas de malnutrición y la sustentabilidad.

#### **Effective nutritional strategies to make diets nutritious and affordable**

**Por: Dr. Noel Solomons**

Una dieta nutritiva puede ser accesible, así como no puede serlo. El Dr. Solomons nos explica sobre los retos que tienen las dietas nutritivas y accesibles como la pandemia, la guerra, la recesión económica y el sistema alimentario, así como las prioridades que debemos tener al hacer las dietas nutritivas.

#### **Leveraging food technology and innovation to deliver tasty and nutritious foods**

**Por: Prof. José Miguel Aguilera**

La alimentación abarca diferentes pilares, desde como producimos los alimentos, los procesamos, consumimos, compartimos y hasta como digerimos. Además de que se debe contemplar la parte social y mental. Tenemos la capacidad, tecnología y conocimiento de producir alimentos para acoger la demanda y deseos de la persona. El profesor Aguilera nos enseña las bases de como los alimentos se han ido rediseñando para satisfacer las nuevas necesidades y demandas de la población y del medio ambiente con ayuda de la tecnología.



Conoce más [aquí](#)



# NUTRICIÓN

para TU salud

Volumen No 01  
2023



## Nestlé® Nutri Rindes®

El producto lácteo combinado **Nestlé Nutri Rindes(r)** está fortificado con 13 nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños **A, B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, D.**

CON **FUERZA MÁS**®\*



QUE COMPLEMENTA  
SU DESAYUNO.



**Hierro, vitaminas B5, A y ácido fólico:** Ayudan a reducir la sensación de cansancio y fatiga.

- **Calcio, Vitamina D, fósforo y zinc:** Favorecen el crecimiento de los huesos y dientes.

- **Vitamina A:** Interviene en el mantenimiento de la vista

- **Vitamina B1, B2, B6 y B12:** Contribuye al desarrollo del cerebro y las funciones cognitivas.

Además, contiene carbohidratos y proteínas que aportan energía para poder realizar las actividades diarias.

Conoce más ***aquí***

• Nos interesa tu opinión, contáctanos:  
[carolina.muniz1@mx.nestle.com](mailto:carolina.muniz1@mx.nestle.com)



Ponemos a tu disposición nuestro aviso de privacidad integral, el cual puede encontrar disponible ***aquí***