



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**“LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN
JÓVENES ADULTOS DE 20 A 30 AÑOS DE EDAD DESDE LA
PEDAGOGÍA SOCIAL”**

**TESINA
(ENSAYO)**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

RAÚL JOSUA GONZÁLEZ VÁZQUEZ

ASESOR:

MTRO. HÉCTOR REYES LARA

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE, 2021

Agradecimientos

A mis padres por haber estado presentes conmigo en todo momento, por sus muestras de cariño y porque siempre me tendieron la mano cuando más lo necesitaba, porque al recorrer este camino, ustedes también son parte de este logro y no tengo palabras para agradecer todo lo que ustedes han hecho por mí.

A mis abuelos, María y Tomás porque siempre fueron una inspiración en mi vida, porque aunque no estén físicamente ustedes me han apoyado y estoy seguro que me dieron buenos ejemplos de trabajo, lucha y superación, a mi abuelita Dominga por siempre tener buenos consejos para mí, por preocuparse por mí y por nunca dejarme solo.

A mis amigas María, Tere, Erika y Atzín por darme apoyo moral durante todo este proceso de elaboración de la Tesina y por permanecer conmigo durante toda la carrera y después de ella; y a mi amigo Lennin (Lenon), porque siempre ha sido una buena persona, todos deberían de tener su corazón.

Al maestro Héctor, por permitirme ser su asesorado, por toda la paciencia que me tuvo y por recomendarme cómo es que se debe de vivir.

A toda mi familia y amigos... gracias.

Reflexiones

Durante todo este tiempo de estudiante universitario, me di cuenta que la felicidad no está relacionada a las cosas materiales, ni a la lujosidad, la felicidad misma está en vivir, lo aprendido en la universidad ha sido bastante que no sé por dónde comenzar. Voy a comenzar por lo importante que ha sido la inteligencia emocional a veces quería rendirme y no continuar pero siempre había un motivo para continuar, ya sea una clase que me llamara la atención, un profesor o profesora que me motivara a seguir adelante, una amiga que me motivara a seguir en mi proceso de preparación o incluso el mismo diseño arquitectónico de la universidad, a veces uno mismo siente que ya no puede continuar y necesita de alguien o de algo para motivarse, eso mismo aprendí y ahora cuando he sido maestro, trato de que mis alumnos tengan el mismo motivante o las mismas palabras de aliento para seguir.

De mi trayecto como estudiante, también aprendí a cuestionar la vida a través de la retórica y a cuestionar mis actos y mis acciones para ser una mejor persona, para así entender a todas las personas y ser más humano con sus causas, incluso entendí que algunos procesos míos de aprendizaje pudieron haber sido mejores y ahora trato de reaprender y de ser mejor.

La vida ha estado llena de altibajos, pero ese es el “chiste” de vivir, sentir absolutamente todo y aprender de todo lo que a uno le pasa, por eso mismo también me agradezco por permitirme aprender, leer, llorar, reír, caminar, correr, subir y bajar, porque todo lo que he vivido ha sido el resultado de lo que soy ahora.

Escogí este tema de Tesina porque también aprendí a que la educación alimentaria es importante, es un tema que me interesa porque está interrelacionado con la política, la sociología, la pedagogía, la economía, y es un tema importante para mí me interesa que los jóvenes tengamos conciencia sobre los ejemplos que les estamos dando a la niñez mexicana, en donde en muchos lugares del mundo aún existen personas que no tienen qué comer, por lo tanto, es importante atender todo lo relacionado con las buenas prácticas de salud, una niñez sana es una sociedad sana.

La universidad tiene estudiantes muy capaces, aprender de todas ellas y ellos fue muy importante, las experiencias de cada uno fueron enriquecedoras porque ahora

sé qué hacer si me enfrento a ciertas circunstancias que la vida me ponga, a trabajar a través del diálogo y soltar la pena para hablar y expresarme. También quiero contar que durante algunos lapsos de tiempo estudiando la carrera, tuve que moldear mi carácter porque aún sentía que tenía una adolescencia prolongada pero de cierta manera moldear mi carácter fue bueno porque así me tomé más en serio y tomé con mayor madurez cada acción que hacía y hago ahora.

Aprendí a tener paciencia con mis compañeros, amigos, alumnos y familia, en especial la paciencia pude verla reflejada con la pedagogía del amor de Paulo Freire con mi abuelita, la única que aún me queda, al estar con ella y que me cuente sus experiencias, con sus tiempos de caminar o de hablar, entiendo que poco a poco se va a realizando, pero me nace tener empatía con ella y tratar de enseñarle a vivir y la estoy motivando para que termine su primaria, pero eso es paulatino.

La Pedagogía me ha enseñado a ser una mejor persona con todos los seres vivos que habitan este planeta, ya sean animales, plantas y seres humanos, otros se encargan de hacer guerras, propagar virus y hacer desastres, alguien tiene que darle un sentido al humanismo y al amor por la vida.

El proceso de elaboración de esta Tesina estuvo lleno de obstáculos, iniciando en año 2020 con la pandemia por COVID-19, en donde antes de esta pandemia, acudía a la universidad hasta el mes de febrero a tomar algunas asesorías presenciales, en aquel momento buscando a algún maestro del campo de pedagogía social, pero los encontraba ocupados dando clases, por lo que entraba a la biblioteca “Gregorio Torres Quintero” a documentarme para realizar el marco teórico y el estado del arte; saliendo del trabajo siempre me dirigía a la universidad, después fue un contraste aprender sobre las plataformas virtuales para tomar asesorías con el maestro Héctor y dar clases por zoom a mis alumnos, fue todo un cambio de la manera de vivir habitual, supongo que de la mayoría de las personas, aprendí a buscar información a través de los medios digitales, ésta vez mi estado del arte estaba enfocado en la búsqueda de información a través del internet de las cosas, en donde consulte en las bibliotecas de todo el mundo y en las instituciones que México tiene, y al mismo tiempo a aprender de la tecnología en los espacios estudiantiles y académicos. Tanto fue el cambio, que tomé conferencias en la UAM acerca de la obesidad y de la industria de alimentos ultraprocesados por Zoom, al

igual que en el IPN, y de estas experiencias puedo decir que es práctico en algunas cuestiones pero se pierde la interacción humana entre las personas, pues solo se puede escuchar lo que dicen los expertos pero no puedes hablar, ni conversar con alguien sobre los temas de interés.

Estará recordada en nuestra memoria y escrita en libros y en el presente documento este hecho histórico que fue el COVID-19.

ÍNDICE:

Introducción.....	1
CAPÍTULO 1. LA OBESIDAD DESDE SU ANÁLISIS CLÍNICO Y COMO FENÓMENO EN MATERIA DE SALUD PÚBLICA:	
1.1 Concepto de sobrepeso y obesidad.....	4
1.2 Principales causas del sobrepeso y obesidad	7
1.3 Panorama en México.	9
CAPÍTULO 2. ESTRATEGIA PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SOBREPESO Y OBESIDAD:	
2.1 Instituciones de salud (OMS, OPS, SS, INCMNSZ, IMSS e ISSSTE).	14
2.2 Instituciones del ámbito educativo (UNESCO, SEP, UPN, UNAM...).....	48
2.3 El Habitus: el sobrepeso y obesidad en jóvenes de 20 a 30 años.....	55
CAPÍTULO 3. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN JÓVENES DE 20 A 30 AÑOS DE EDAD:	
3.1 Reflexiones y análisis desde el habitus (interpersonal e intrapersonal)	60
3.2 Reflexiones y análisis desde la Pedagogía Social.....	64
Conclusiones... ..	67
Referencias.....	70
Anexos.....	76

Introducción

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad de adulto, considerándose adultos en México a personas mayores de 18 años, es decir jóvenes, es por ello que es necesario intervenir desde la educación en sus diferentes situaciones tangibles (familia, trabajo, escuela, curriculum y habitus propios de cada persona) para poder mitigar esta enfermedad que se visualiza en un aumento constante en cifras en México y el mundo.

El presente trabajo tiene como fin contribuir a que la sociedad tome conciencia sobre el sobrepeso y obesidad, en donde demos cuenta que existe la prevención, y diagnosticar desde el hecho de la enseñanza- aprendizaje a través de medidas establecidas que sirvan al pedagogo en el hecho de educar por medio de la pedagogía social, para su correcta alimentación, actividad física, estilo de vida, y en general de apropiarse de factores pedagógicos que sirvan para la mejora de la salud en los jóvenes de 20 a 30 años y a la sociedad en general.

Se tiene como propósito reflexionar en torno a las posibles causas del sobrepeso y obesidad como un problema de salud pública por parte de los diferentes actores sociales que conviven en un mismo medio (Estado, población, programas educativos, procesos psicológicos, educación para la salud, etcétera) y aunque durante muchos años la gran mayoría de las personas visualizaron al sobrepeso y obesidad como un problema puramente de salud y clínico, esta investigación reflexiona y analiza si se trata primordialmente de un problema de salud pública que ha detonado en una enfermedad crónica-degenerativa en el siglo XX Y XXI.

El presente ensayo permite reflexionar desde varias miradas que integran acerca de cómo es un problema social que conlleva al colapso de los sistemas sanitarios en México, debido a que la obesidad se encuentra relacionada con otros problemas de salud como diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, entre otras; y cuáles son las recomendaciones por parte de los diferentes sectores que están inmersos en este problema de salud pública.

Esta investigación permitirá conocer y conceptualizar sobre esta epidemia vista desde el aspecto clínico científico, pasando por un análisis en materia de recomendaciones para una política de Estado, analizando las estrategias que dispone la nación para el tratamiento y control del sobrepeso y obesidad de manera integral, incorporando al sector educativo para su mejor comprensión en México en particular de jóvenes adultos de 20 a 30 años y de ser así reflexionar sobre su prevención.

Debido al panorama de sanidad en México en materia de sobrepeso y obesidad, es importante reflexionar que la educación puede ser una gran disciplina para tratar de coadyuvar a disminuir este padecimiento que aqueja a mexicanos de todas las edades.

Este trabajo se hace con la intención de recopilar la información más reciente que existe en México y en el mundo en relación al sobrepeso y la obesidad de manera general para así poder explicar sencillamente las causas posibles y con ello poder analizar y reflexionar sobre las posibles medidas que pueden apoyar en prevenir esta enfermedad que va en aumento en México. En este ensayo se trata de explicar cómo puede la sociedad prevenir relacionando a la alimentación, la actividad física y en general de los buenos hábitos.

El presente documento consta de tres capítulos, en el primero se explica brevemente el concepto general de sobrepeso y obesidad, y cuál es el diagnóstico en México, partiendo que la pedagogía puede abarcar temas de educación para la salud se pretende indagar sobre el concepto de este padecimiento para comprenderlo desde diversos enfoques y concretizar éste en el hecho educativo.

Los capítulos restantes comprenden a las realidades en México, en las instituciones del sector salud qué estrategias están realizando para disminuir o de ser posible eliminar este padecimiento con el conocimiento de los alimentos procesados y ultraprocesados, la actividad física, la forma en la que podemos evitar el sedentarismo, los alimentos que pueden resultar dañinos para nuestro organismo entre otros temas, y que la educación puede apoyar a eliminar esta enfermedad, cuáles son las acciones de las instituciones educativas en sus diferentes niveles y qué estrategias han realizado desde la modificación de los planes y programas de estudio en educación básica, hasta la elaboración de contenidos y programas en

áreas sustantivas en diferentes organismos de la nación, incorporando la teoría de la reproducción del Sociólogo francés Pierre Bourdieu para entender a la cultura, los hábitos y los patrones de conducta y comportamiento que tiene el mexicano y con éste comprender por qué la cultura de la alimentación actúa de esta manera; y finalmente en el último capítulo se anexan reflexiones sobre la importancia de la cultura de la alimentación en el habitus vista desde las diferentes clases sociales, corporalidades y aceptación social del cuerpo en cada sociedad con un trasfondo de salud, y finalmente las reflexiones desde la pedagogía social que puede abarcar situaciones tangibles y filosóficas para entender y transformar la realidad de la salud en México.

Por último se incluyen conclusiones, sugerencias, referencias y anexos.

CAPÍTULO 1. LA OBESIDAD DESDE SU ANÁLISIS CLÍNICO Y COMO FENÓMENO EN MATERIA DE SALUD PÚBLICA

1.1 Concepto de sobrepeso y obesidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021), la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso y con un IMC igual o superior a 30 es considerada con obesidad. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas degenerativas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE), realiza algunas especificaciones sobre el concepto de obesidad y sobrepeso:

- El sobrepeso y la obesidad no son iguales; el sobrepeso se refiere a tener un exceso de peso y la obesidad se caracteriza por tener un exceso de grasa.
- El sobrepeso puede ser por un exceso de músculo, de agua o de grasa y, cuando es por esta última, se considera como una condición de riesgo para desarrollar obesidad.
- La obesidad siempre es por un exceso de grasa y es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer (mama, endometrio, colon y próstata), entre otras.

(Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado, 2019)
 Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/sobrepeso-y-obesidad-combatelos-con-ppresyo-alimentacion-adecuada-y-actividad-fisica>

A continuación, para mayor comprensión, se muestra un cuadro del IMC y su relación con el sobrepeso y la obesidad.

Cuadro I Clasificación de obesidad por índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de la cintura

	IMC (kg/m ²)	Clase de obesidad	Riesgo de enfermedad	
			Hombre ≤ 102 cm Mujer ≤ 88 cm	Hombre ≥ 102 cm Mujer ≥ 88 cm
Bajo peso	< 18.5		–	–
Normal	18.5-24.9		–	–
Sobrepeso	25.0-29.9		Aumentado	Alto
Obesidad	30.0-34.9	I	Alto	Muy alto
	35.0-39.9	II	Muy alto	Muy alto
Obesidad extrema	> 40.0	III	Extremadamente alto	Extremadamente alto

Barrera et al., (2013), Clasificación [Figura 1], Recuperado de IMSS p 292-299

Existe una clasificación del peso en adultos igual o mayor a 20 años de edad según su Índice de Masa Corporal (IMC) y se muestra a continuación:

“Los valores del IMC en adultos están establecidos con base en el efecto que el exceso de peso corporal tiene en el desarrollo de enfermedades y la mortalidad, y se encuentran razonablemente relacionados con la adiposidad. El IMC se desarrolló con un indicador de riesgo de enfermedad; a medida que el IMC aumenta, también incrementa el riesgo a padecer algunas enfermedades como muerte prematura, afecciones cardiovasculares, DM*¹, HTA**², osteoartritis y algunos tipos de cáncer.

¹ DM*:Diabetes Mellitus.

En los adultos de 20 años de edad o más los puntos de corte se establecieron según lo que se indica en el Cuadro A1. Los puntos de corte para los adultos con baja estatura (menos de 1.50 m en la mujer y 1.60 m en el hombre) se muestran en el Cuadro A2”.

A continuación se muestra una imagen con una tabla de datos en adultos con edad igual o mayor a 20 años y su relación con el IMC y el tipo de clasificación de sobrepeso u obesidad y de qué grado se desarrolla en esa etapa de la vida.

Cuadro A1. Clasificación del peso en adultos ≥ 20 años de edad según su IMC.

IMC	Interpretación
Menor 18.5	Bajo peso
18.5 a 24.9	Peso saludable
25.0 a 29.9	Sobrepeso
30.0 a 34.9	Obesidad clase 1
35.0 a 39.9	Obesidad clase 2
40.0 o más	Obesidad clase 3

Cuadro A2. Clasificación del peso en adultos con baja estatura* ≥ 20 años de edad según su IMC.

IMC	Interpretación
≥ 23.0 a < 25.0	Sobrepeso
≥ 25.0	Obesidad

Borvecchio et al., (2014). [Figura 2] Recuperado de Guías Alimentarias y de Actividad Física en el Contexto de Obesidad y Sobrepeso en la Población Mexicana.

Para finalizar es importante reflexionar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la definición de sobrepeso y obesidad muestra que el Índice de Masa Corporal (IMC) es un dato muy importante en el diagnóstico de éste padecimiento,

² HTA**:Hipertensión Arterial.

por ello se mostró una serie de imágenes a modo de tablas para dar cuenta del peso adecuado que debe de tener cada persona de 20 años o más en México.

1.2 Principales causas del sobrepeso y obesidad

En México podemos hablar de multiculturalidad, biodiversidad y diversos contextos económicos, políticos y sociales; y con ello dar cuenta que los problemas de salud son causados de diferentes maneras y formas, para ello se menciona a continuación un párrafo de la revista Médica del IMSS:

En este fenómeno juegan un papel importante tanto el comportamiento individual, como el entorno familiar, comunitario y el ambiente social. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos (que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes), y un descenso en la actividad física (como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización).

La transición nutricional que experimenta el país tiene como características una occidentalización de la dieta, en la cual 1) aumenta la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados que son adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal; 2) se presenta un aumento en el consumo de comida rápida y comida preparada fuera de casa para un sector creciente de la población; 3) disminuye el tiempo disponible para la preparación de alimentos; 4) aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos que facilitan las tareas cotidianas y el trabajo de las personas, lo cual disminuye su gasto energético; 5) aumenta el poder adquisitivo de la población; 6) aumenta la oferta de alimentos industrializados en general; y 7) disminuye de forma importante la actividad física de la población.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo, y de la

falta de políticas de apoyo a sectores como la salud, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.

Dependiendo de la edad y la etnia, la obesidad se asocia con una disminución de la esperanza de vida, entre 6 y 20 años. A nivel mundial, cada año mueren, como mínimo, 2.8 millones de personas adultas a causa de la obesidad o el sobrepeso. Existe evidencia de que las personas con obesidad grave mueren de 8 a 10 años antes que las de peso normal, al igual que los fumadores. Se estima que cada 15 kilogramos extra aumentan el riesgo de muerte temprana aproximadamente en 30%. (Barrera et al., 2013, 292-299)

Por estas causas es relevante asumir que el papel de la pedagoga y el pedagogo en temas relacionados al sobrepeso y obesidad a manera de conocer y dar a conocer este mismo padecimiento tiene que ser de manera integral para que con ello se tenga una perspectiva más amplia de esta enfermedad, también asumiendo el conocimiento que este mismo padecimiento pueda desarrollar otros males en el cuerpo y mente de las personas, por ejemplo, presión arterial, enfermedades cardiovasculares, etcétera.

Dentro de las causas, también existen diversos factores de riesgo, que datos de la Secretaría de Salud lo describen a modo de tabla y a continuación se presentan en el documento:

Cuadro 1. Factores de riesgo para obesidad

FACTORES DE RIESGO
Factores conductuales
Sedentarismo (mínima o nula actividad física y más de 2 h/día de TV)
Horarios de comida no establecidos con períodos largos de ayuno
Hábitos alimentarios inadecuados (dietas altas en grasas y carbohidratos simples) y aumento en el consumo de alimentos industrializados (refrescos y jugos)
Bajo consumo de verduras, vegetales y fibra
Factores biológicos
Antecedentes de obesidad en familiares de primer grado
Ablactación temprana (antes de los 6 meses de edad)
Hijo de madre con diabetes gestacional o madre diabética
Hijo de madre obesa
Retraso de crecimiento intrauterino

Secretaría de Salud & CENETEC, (2012). [Figura 3] Recuperado de: http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/ni%C3%B1os%20y%20adolescentes/GPC%20UTILIZADAS/SS-025-08_GRR.pdf

Las causas que refieren este padecimiento pueden ser generadas en situaciones simplemente cotidianas como se revisa en el cuadro, por ejemplo; mirar la TV prolongadamente, así como pasar tiempo en los dispositivos tecnológicos, puede contribuir a la adquisición de esta enfermedad, es incentiva y propicia el sedentarismo, también si la madre tiene diabetes al momento de gestar al bebé éste puede desarrollar obesidad pero también se ha demostrado que las madres que dan pecho a los bebés pueden contribuir a prevenir el padecimiento de la obesidad en niños e incluso en la etapa adulta, esto se ha demostrado en estudios recientes.

1.3 Panorama en México

En México el sobrepeso y la obesidad es causada como ya vimos, de diferentes maneras, existen en todas las entidades de la República programas en los tres niveles de gobierno que tratan de coadyuvar a erradicar este padecimiento a través de la difusión, principalmente en sus programas de redes sociales como los son Facebook y Twitter, propagandas del sector salud, que recientemente con las vacunas en relación al virus del Sars-Cov-19 implementaron una historieta para crear conciencia de lo importante que es controlar y de ser posible eliminar este padecimiento de la época actual en la vivimos en el siglo XXI.

Se debe de tomar en cuenta diversos factores clínicos que como mexicanos ya tenemos predispuestos en nuestra forma de relacionarnos con los otros culturalmente, en nuestros genes por herencia en relación a este tipo de enfermedades y en otros diversos estudios relacionados.

A continuación se muestra un cuadro de la historia clínica en referencia al sobrepeso y obesidad en relación a la cultura de los mexicanos:

Cuadro 2. Historia clínica para sobrepeso y obesidad

HISTORIA CLÍNICA
Durante la anamnesis se deberá interrogar sobre:
Antecedentes familiares de obesidad, hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares y dislipidemia
Antecedentes perinatales de peso alto o bajo al nacer, alimentación con leche materna o fórmula láctea, edad de inicio de ablactación
Edad de inicio con obesidad (rebote de adiposidad)
Obesidad con discapacidad intelectual y anomalías físicas
Tipo de alimentación familiar actual
Consumo excesivo de carbohidratos simples y grasas
Actividad física
Horas al día de ver televisión, juegos de video o computadora
Trastornos psicológicos
Trastornos de conducta alimentaria
Ronquido con/sin apneas
Antecedente de asma

Secretaría de Salud & CENETEC, (2012). [Figura 4] Recuperado de: http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/ni%C3%B1os%20y%20adolescentes/GPC%20UTILIZADAS/SS-025-08_GRR.pdf

Como se observa en la tabla anterior, el mexicano está predispuesto a adquirir este tipo de padecimientos, en su genética tiene antecedentes que al incurrir en un mal hábito detonan la enfermedad y no solo eso sino que también al adquirir este padecimiento tienen un riesgo elevado de desarrollar otra enfermedad, es posible evitar adquirir malos hábitos, para que durante nuestra vida podremos reducir el riesgo de morir por sobrepeso u obesidad.

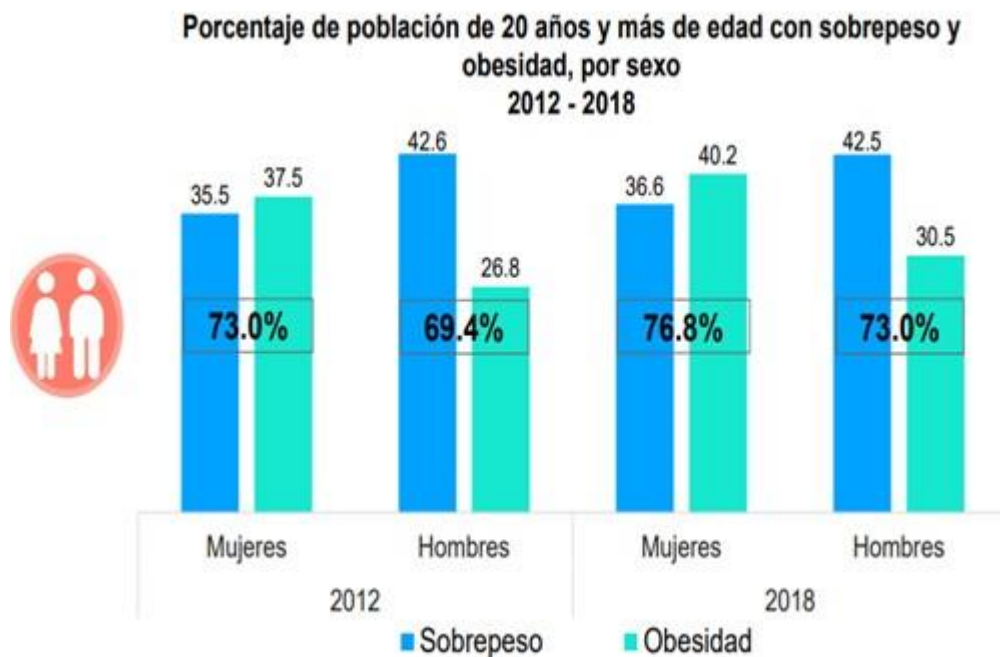
El sobrepeso y la obesidad en México puede causar adicionalmente otras enfermedades que detalla el sector salud a continuación:

Cuadro 4. Detección de comorbilidades pacientes con sobrepeso y obesidad

DETECCIÓN DE COMORBILIDADES
Diabetes mellitus tipo 2
Hipertensión arterial
Hiperinsulinemia
Hiperuricemia
Dislipidemia
Esteatosis hepática
Apnea obstructiva el sueño
Asma
Síndrome de ovarios poliquísticos
Trastornos ortopédicos (desplazamiento de cabeza femoral)
Trastornos psicológicos (baja autoestima, depresión, trastornos de la conducta alimentaria)

Secretaría de Salud & CENETEC, (2012). [Figura 5] Recuperado de: http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/ni%C3%B1os%20y%20adolescentes/GPC%20UTILIZADAS/SS-025-08_GRR.pdf

Según datos del INEGI “a nivel nacional, en 2018, el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad es de 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad), porcentaje que en 2012 fue de 71.3 por ciento.” Esto quiere decir que la estimación parece aumentar conforme pasan los años pues en 6 años aumentó 4 puntos porcentuales.



Instituto Nacional de Estadística y Geografía & Instituto Nacional de Salud Pública, (2018). [Figura 6] Encuesta Nacional de Nutrición p 41.

En la gráfica se observa que el sobrepeso y la obesidad en México abarcan gran parte de la población, es por esto que de primera mano se toman datos para poder revisar el panorama general de esta enfermedad y con ello partir para poder tratar de darnos cuenta y reflexionar sobre esta epidemia.

Durante el año 2020 y 2021 nos dimos cuenta de lo importante que es tener buenos hábitos relacionados a la actividad física, la alimentación, la hidratación, la lactancia materna y la concientización del propio ser humano de acabar con esta epidemia, que, si bien es cierto que las causas de la obesidad y el sobrepeso no solamente tienden a relacionarse exclusivamente con “comer frutas y verduras” digámoslo así, sí puede mitigar y apoyar en el proceso en donde la población disminuya en términos porcentuales este padecimiento en las ciudades en donde el sedentarismo se apropia de la manera de vivir de la población urbana y también se está dando en los últimos años en la población rural e indígena.

Citando el diario español El País por (Lagos, 2021, Marzo 19), De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), México es el país de América Latina que tiene la mayor tasa de sobrepeso y

obesidad entre su población, lo cual ha desencadenado otros padecimientos, como la hipertensión y la diabetes. Los expertos auguran un incremento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, subimos de peso durante el confinamiento, tardaremos meses en volver a bajarlo. La OCDE estima que para 2030, el 40% de los adultos mexicanos tendrá obesidad.

La cuarentena causada por el COVID-19 que después se prolongó en México, ha tenido repercusiones en la salud mental y física, es por ello que según el periódico español, El País (Lagos, 2021, marzo 19), El confinamiento y la incertidumbre provocada por la pandemia dejarán huella en la báscula de los mexicanos. Un promedio de 8,5 kilogramos extra y un incremento de los índices de sobrepeso y obesidad, según los expertos e informes consultados, será la factura que pagarán los ciudadanos por estos meses de semáforos rojos y naranjas, donde se acumulan las pérdidas, los problemas económicos y el estrés.

En el estudio *Acciones e intervenciones para la pérdida de peso*, publicado por la multinacional de investigación de mercados Ipsos, un grupo de científicos exploraron los hábitos alimenticios y de ejercicio en 30 diferentes países durante la pandemia de coronavirus. Según sus hallazgos, los mexicanos son los que más han ganado peso durante la pandemia, en promedio ganaron 8,5 kilos. Sigue Arabia Saudita con ocho kilos; Argentina con 7,9 kilos y Perú con 7,7 kilos. El promedio mundial es de 6,1 kilogramos extra.

CAPÍTULO 2. ESTRATEGIA PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

2.1 Instituciones de salud (OMS, OPS, SS, INCMNSZ, IMSS e ISSSTE)

Las instituciones de salud han sido pioneras en diagnosticar, prevenir, dar seguimiento y evaluar las medidas y proyectos que se han destinado en relación al sobrepeso y obesidad. Varias instituciones destinadas a los tres niveles de salud se han preocupado y han trabajado para que la población mexicana tenga sentido de corresponsabilidad del padecimiento; es por ello que a lo largo de este capítulo se presentan diversas medidas de erradicación del sobrepeso y obesidad por parte de diferentes instituciones en materia de salud y en educación.

Como se mencionó existen tres niveles de salud en donde la revista Scielo (2011), menciona que: Se define como niveles de atención como una forma ordenada y estratificada de organizar los recursos para satisfacer las necesidades de la población.

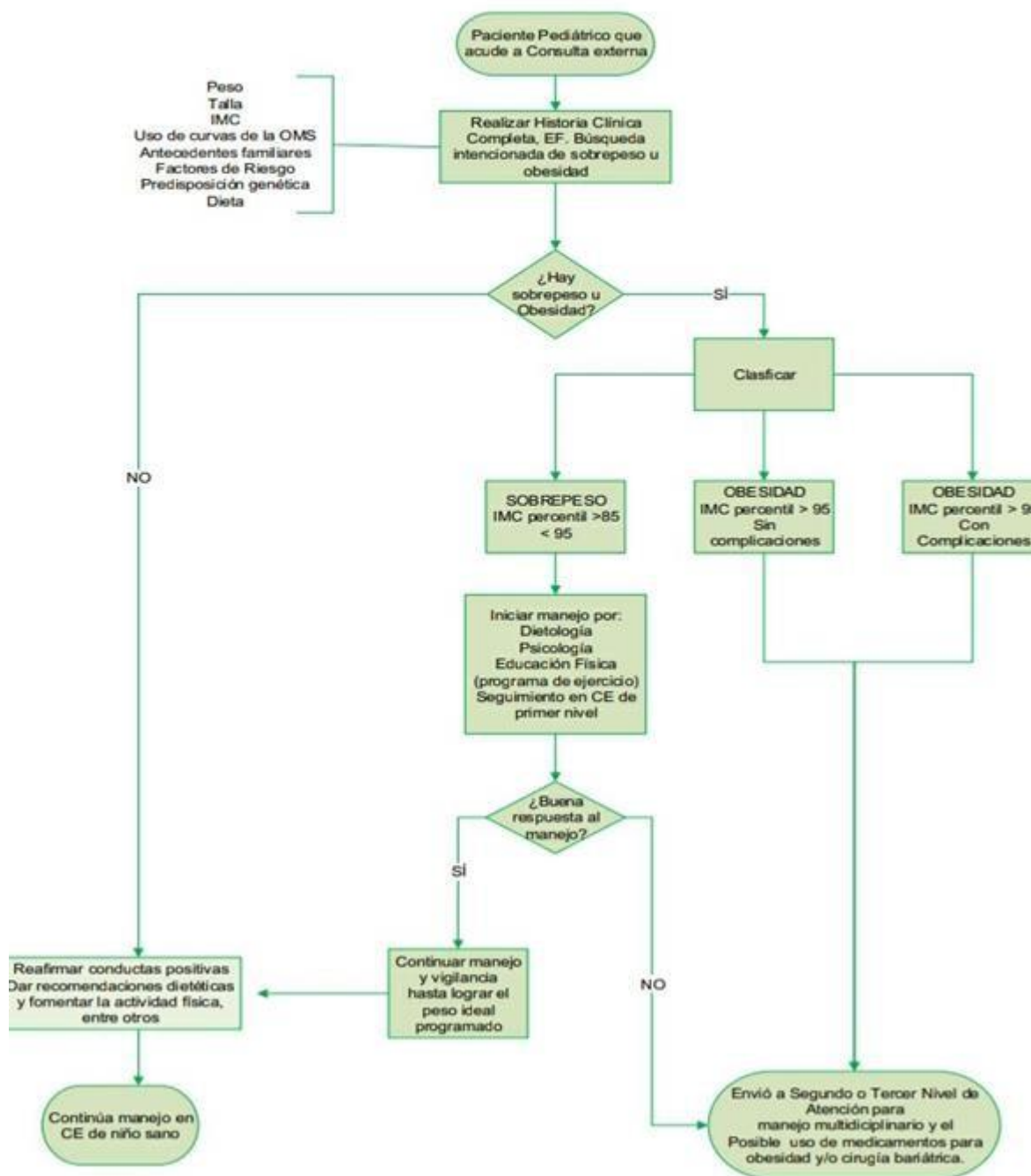
En este sentido, el sector salud en México cuenta con programas y proyectos destinados a cada nivel de atención en relación al sobrepeso y obesidad, para tratar de sortear y eliminar dichas enfermedades y otras más como la diabetes, la hipertensión arterial y la prevención del hígado graso, entre otros padecimientos.

En este sentido el primer nivel de salud citando a Scielo (2011), Está dado en consecuencia como la organización de los recursos que permite resolver las necesidades de atención básicas y más frecuentes que pueden ser resueltas con actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y por procedimientos de recuperación y rehabilitación. Es la puerta de entrada al sistema de salud. Se caracteriza por contar con establecimientos de baja complejidad, como consultorios, policlínicas, centros de salud.

Datos de la Secretaría de Salud en coedición con la Secretaría de la Defensa Nacional y la Secretaría de Marina ponen a disposición un manual sobre: “La Prevención y Diagnóstico de Sobrepeso y Obesidad en niños y adolescentes en el primer nivel de atención”, en donde es importante destacar un diagrama de flujo que en relación a este padecimiento nos muestra cuál es la función de un Centro de Salud en su primer nivel y en dado caso que el paciente requiera por este padecimiento de algún especialista, a partir de cuándo se necesita canalizar al segundo y tercer nivel.

A continuación se presenta el flujograma para conocimiento de la población mexicana.

1. DIAGRAMAS DE FLUJO



Flujograma: Diagnóstico y Manejo de Sobrepeso y Obesidad

Secretaría de Salud & CENETEC, (2012). [Figura 7] Recuperado de: http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/ni%C3%B1os%20y%20adolescentes/GPC%20UTILIZADAS/SS-025-08_GRR.pdf

En relación a este flujograma se puede observar que el primer nivel de salud es el que pareciera ser el más importante respecto de que si la cura del padecimiento es prevenible y reversible por situaciones propias de cambio de hábitos del ser humano se puede hacer a través de la corresponsabilidad con las áreas de Dietología, Psicología, Educación Física y con un seguimiento en la clínica de primer nivel.

Aquí se puede resaltar que las instituciones de salud tienen que evitar este tipo de padecimientos con corresponsabilidad de otras instituciones y por lo tanto el hecho de educar a la población para evitar este tipo de padecimiento es de suma importancia, dando pie a que la pedagogía pueda apoyar por medio de propuestas en educación para la salud y de conocimiento de la alimentación y de la actividad física cuando el padecimiento no es por problemas genéticos o tiroidales, al igual que la psicopedagogía puede apoyar en cuestión de los padecimientos emocionales que dan pie a tener esta enfermedad como por ejemplo el trastorno por atracón.

En cuanto al segundo nivel de atención citando a Scielo (2011) se ubican los hospitales y establecimientos donde se prestan servicios relacionados a la atención en medicina interna, pediatría, gineco-obstetricia, cirugía general y psiquiatría. Se estima que entre el primer y el segundo nivel se pueden resolver hasta 95% de los problemas de salud de la población.

Si el sobrepeso o más bien, si la obesidad es de tipo II o tipo III, es en donde puede apoyar este nivel de atención por lo general cuando la obesidad en una persona llega a magnitudes tales, un médico tiene que operar al paciente, porque las estadísticas de reversión de esta enfermedad de manera menos agresiva es casi nula.

El último nivel de atención que es el tercero citando a Scielo (2011) se reserva para la atención de problemas poco prevalentes, se refiere a la atención de patologías complejas que requieren procedimientos especializados y de alta tecnología. Su ámbito de cobertura debe ser la totalidad de un país, o gran parte de él. En este nivel se resuelven aproximadamente el 5% de los problemas de salud que se planteen.

En este nivel de salud se puede tratar padecimientos de obesidad tipo II y III a las personas cuando tienen más comorbilidades a la vez adicionales a la obesidad y tienen que llevar un control y seguimiento con algún especialista.

Por otro lado, datos de la OMS indican que:

- Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.
- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.
- La obesidad puede prevenirse.

Para la OMS la manera de reducirse el sobrepeso y la obesidad es la siguiente:

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

En el plano individual, las personas pueden optar por:

- limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y
- realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

La responsabilidad individual sólo puede tener pleno efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano. Por consiguiente, en el plano social, es importante apoyar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, mediante la ejecución sostenida de políticas demográficas y basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física periódica y las opciones alimentarias más saludables estén disponibles y sean asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular para las personas más pobres. Un ejemplo de una política de ese tipo es un impuesto sobre las bebidas azucaradas.

La industria alimentaria puede desempeñar un papel importante en la promoción de dietas sanas del siguiente modo:

- reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos procesados;
- asegurando que las opciones saludables y nutritivas estén disponibles y sean asequibles para todos los consumidores;
- limitando la comercialización de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas, sobre todo los alimentos destinados a los niños y los adolescentes; y
- garantizando la disponibilidad de opciones alimentarias saludables y apoyando la práctica de actividades físicas periódicas en el lugar de trabajo.

La OMS responde con acciones de nivel mundial:

En la "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, se describen las medidas necesarias para respaldar las dietas sanas y la actividad física periódica. En la Estrategia se exhorta a todas las partes interesadas a que adopten medidas a

nivel mundial, regional y local para mejorar las dietas y los hábitos de actividad física en la población.

En la Declaración política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, de septiembre de 2011, se reconoce la importancia crucial de reducir la dieta malsana y la inactividad física. En dicha Declaración se asume el compromiso de promover la aplicación de la "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", entre otros medios, según proceda, introduciendo políticas y medidas encaminadas a promover dietas sanas y a aumentar la actividad física de toda la población.

Asimismo, la OMS ha creado el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, que tiene por objeto cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles, que recibió el respaldo de los Jefes de Estado y de Gobierno en septiembre de 2011. El Plan de acción mundial contribuirá a realizar avances en nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles que deben alcanzarse no más tarde de 2025, incluidas una reducción relativa del 25% en la mortalidad prematura a causa de dichas enfermedades para 2025 y una detención del aumento de la obesidad mundial para coincidir con las tasas de 2010.

La Asamblea Mundial de la Salud acogió con satisfacción el informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil (2016) y sus seis recomendaciones a fin de dar respuesta al entorno obesogénico y los períodos cruciales en el ciclo de vida de manera que se combatiera la obesidad infantil. La Asamblea Mundial de la Salud de 2017 acogió favorablemente el plan de aplicación destinado a orientar a los países en la puesta en práctica de las recomendaciones de la Comisión. (*Datos Y Cifras*, 2021)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), se basa en las acciones que se han implementado con el alza del impuesto a los alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina, por ello dio una serie de análisis recuperando

documentos anteriores en uno solo, elaborado en el año 2019 en donde hace énfasis en un estudio de productos chatarra de manera integral y hace recomendaciones a las líneas de política de diversos países entre los que están incluidos Argentina, Brasil , Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela.

A continuación se presentarán datos importantes del último informe de la OPS en el libro: “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina, ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas.”

En los últimos decenios, el rápido aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, la diabetes y otras enfermedades no transmisibles asociadas a esos estados amenaza no solo la salud y el bienestar de todos los países de América Latina y el Caribe, sino también sus perspectivas económicas, ahora y en el futuro.

Para abordar un aspecto crucial de esta crisis, en octubre del 2014 los Estados Miembros de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) aprobaron un plan de acción quinquenal para contener el aumento de la obesidad en niños y adolescentes en la Región de las Américas.

En el plan se insta a aplicar políticas fiscales, como impuestos sobre las bebidas azucaradas y los productos de alto contenido calórico y bajo contenido nutricional, la reglamentación de la publicidad y el etiquetado de los alimentos, el mejoramiento de los ambientes escolares de alimentación y la actividad física, y la promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable. La meta del plan es detener el aumento de la epidemia para que no haya un incremento con respecto a las tasas actuales de prevalencia de la obesidad en los países. (*Alimentos Y Bebidas Ultraprocesados En América Latina. Ventas, Fuentes, Perfiles De Nutrientes E Implicaciones Normativas.*, 2019, 13)

Por otro lado el informe detalla lo siguiente:

En muchos estudios que han examinado la repercusión de diferentes tipos de alimentos sobre la calidad de la alimentación y la salud, actualmente se identifican los alimentos y bebidas ultraprocesados como productos particularmente obesogénicos y en general poco saludables. Los estudios publicados por la OPS se circunscriben a los países de la Región de las Américas, mientras que otros estudios han adoptado una perspectiva mundial.

El informe anterior de la OPS sobre los productos ultraprocesados revela que las ventas per cápita de esos productos han ido creciendo rápidamente en América Latina. Entre el 2000 y el 2013, crecieron en 26,7% en los 13 países de América Latina estudiados (Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, República Dominicana, Ecuador, Guatemala, México, Perú, Uruguay y Venezuela). El aumento de las ventas (y del consumo relacionado) se asoció con el aumento del peso corporal, lo que indica que estos productos son un importante impulsor de las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en la Región. Esto se fundamenta en datos científicos de una cohorte prospectiva en la cual el consumo de productos ultraprocesados predecía el riesgo de sobrepeso [,] obesidad y también de hipertensión. En estudios transversales, se ha demostrado que un elevado consumo de productos ultraprocesados se asocia con obesidad en todos los grupos de edad , con síndrome metabólico en adolescentes y con dislipidemia en niños. (*Alimentos Y Bebidas Ultraprocesados En América Latina. Ventas, Fuentes, Perfiles De Nutrientes E Implicaciones Normativas.*, 2019, 14)

Los alimentos y bebidas ultra procesados para la OPS, se clasifican según lo siguiente:

- Tortas, pasteles, postres
- Galletas (bizcochos)
- Cereales endulzados para el desayuno
- Margarina y aceites y grasas para untar
- Productos para untar (como mermelada y mantequilla de maní)
- Queso procesado

- Bebidas para deportistas y bebidas energéticas
- Yogur endulzado con aromatizantes
- Leche endulzada y bebidas lácteas en polvo con aromatizantes
- Concentrados de jugo, jugos endulzados y bebidas afrutadas
- Alimentos sólidos para lactantes
- Platos y comidas listos para calentar
- Sopas instantáneas
- Fideos instantáneos
- Salsas y aderezos

Es importante tomar conciencia en la moderación del consumo de este tipo de comida, que al prohibir se incentiva más al consumidor de poder adquirir este tipo de productos.

La Secretaría de Salud ha dado a conocer diversos proyectos y medidas en donde se está trabajando para la erradicación de esta enfermedad por ejemplo por medio de un manual titulado: “Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la obesidad y la Diabetes”. Desde el año 2013 que fue su primera edición.

En este manual detalla que en México la proliferación de esta enfermedad en términos generales puede producirse por factores económicos y sociales, es decir la desigualdad económica y social que presentan los diversos contextos y regiones en el país son factores importantes que al existir pobreza económica las personas suelen consumir alimentación de bajo costo, lo que implica alimentarse con productos procesados y ultraprocesados que se pueden adquirir en “las tienditas de la esquina” a precios accesibles y a su vez cumpliendo la función de llenar el estómago, haciendo énfasis en que el simple hecho de tener saciedad al consumir este tipo de comidas no precisamente puede ser lo más saludable y nutritivo, es por ello que se generan problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otros.

En éste aspecto en el año 2021, en la situación tan delicada que vive México y el mundo relacionado al virus del SARS-Cov19, la dependencia puso a disposición del público en general una serie de historietas elaborada por el ilustrador Rafael Barajas Durán, conocido como “El fisgón”, en donde se hace énfasis al público en llevar una buena alimentación, en tener en general hábitos que permitan al ser humano vivir de manera saludable. En el análisis del discurso de este material se puede reflexionar sobre los diversos contextos en donde se propicia de manera directa algún tipo de mal hábito educativo, alimenticio, cultural o social en donde nosotros mismos como mexicanos damos pauta al sedentarismo, consumo de alimentación poco recomendada, entre otros malos ejemplos y hábitos en ambientes escolares, restaurantes, cadenas de distribución de productos, etcétera.

A continuación se agrega un segmento de la historieta que da ejemplo de la alimentación en un centro escolar.

¿QUÉ TE ESTÁS TRAGANDO?

Historieta de El Fisgón, a partir de información de la Secretaría de Salud

Es la hora del recreo en la Escuela Primaria Mártires de la Economía, y Lupita y Lencho, los dos niños más listos de su clase, se preparan para comer su lonch.



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 8] Historieta: ¿Qué te estás tragando?

Recuperado

de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf

En este segmento se observa la normalización de consumir alimentos ultraprocesados en las escuelas de México que a pesar de haber una política alimentaria para la regulación de esta comida, no ha sido suficiente, pero también tiene mucho que ver la forma en la que nos concientizamos o ignoramos como sociedad este tipo de mensajes que nos ofrece el sector salud, por otra parte la forma en la que se consume este tipo de alimentación se vuelve cultural en muchas ocasiones si no informan a la sociedad del daño de estos productos los seguimos consumiendo con cotidianidad.

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) impulsó un área llamada “Educación para la Salud, Dr. Mariano García Viveros” este se encuentra en la Ciudad de México y da cuenta de un punto de convergencia de ideas y aprendizaje compartido, en donde la comunidad médica del INCMNSZ comparte información relevante, oportuna, actualizada, veraz, confiable y con sustento científico, para apoyar en la búsqueda de una mejor calidad de vida por medio de una plataforma en internet en tiempos de virtualidad por COVID-19, en donde se comparten infografías, videos, conferencias, audios, y material didáctico y médico de diversos temas, incluyendo por mencionar algunos la diabetes, el sobrepeso, la obesidad, los trastornos alimenticios como la anorexia, el trastorno por atracón, entre otros, para que la comunidad de la dependencia, pacientes y el público en general pueda informarse y apropiarse de conocimiento y así poder vivir en condiciones favorables.

Según las recomendaciones brindadas, un menú saludable consiste en eliminar lo más que se pueda los alimentos ultraprocesados de la dieta diaria y agregar verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, pero estos últimos consumirlos con moderación como lo son las carnes rojas (res y de cerdo), el pollo, el pavo, el pescado, y también se ha demostrado según Julieta Fierro, Astróloga de la UNAM que los hongos, como las setas, contienen cantidades de proteína similares y necesarias para una dieta balanceada e inclusive pueden sustituir el consumo de carne de animal.

También se hace una recomendación para que los mexicanos consuman alimentos de temporada, estos son más baratos y aportan nutrientes necesarios para tener una buena nutrición, destacando entre estos el consumo de mandarinas, naranjas y toronjas en temporada de invierno que apoya a una buena alimentación para prevenir el sobrepeso y a su vez refuerza las defensas para evitar adquirir alguna enfermedad respiratoria o algún virus de resfriado por mencionar un ejemplo. Otra recomendación puede ser sustituir los refrescos por aguas de frutas frescas y sin tanta azúcar, preferir los endulzantes naturales que tienen las frutas para el paladar en lugar del azúcar refinada y con estas recomendaciones que parecen sencillas se puede apoyar en la mitigación del padecimiento.

También al tomar conciencia de esta enfermedad podemos tratar de sustituir o eliminar las grasas, las sales, los azúcares y el sodio, y consumir alimentos ricos en agua como por ejemplo el Chayote y el melón.

Mencionando el enfoque sociocultural del psicólogo Lev Vygotsky, en el estudio de del desarrollo psicológico de la pedagogía humana en todas sus formas, se observa que a través del las zonas de desarrollo podemos educar a las personas para que se alimenten de mejor manera y cambien sus hábitos, por ejemplo, desde la pedagogía social puede realizar un diagnóstico de un contexto en específico para comprender qué tipo de alimentación se consume en algún lugar y partir de esa zona de desarrollo real para educar a la población para que consuma alimentos más saludables, es decir, llegar a una zona de desarrollo próximo a través de facilitadores y educadores que estén dispuestos a educar en temas de alimentación. A continuación se mencionan tres imágenes que especifican dos maneras de medir el consumo de alimentos en México.

TAMAÑO DE PORCIONES DE ALIMENTOS COMUNES EN LA DIETA MEXICANA			
	Alimentos	Tamaño De La Porción	Porción Similar A
Verduras y Frutas	Calabaza, cebolla, zanahoria, betabel (crudas, cocidas, pre-cocidas o con- geladas).	1/2 taza	1 mano ahuecada
	Todas las demás crudas o cocidas.	LIBRES	—
	Granada, guayaba, ciruelas, lima.	2 piezas	—
	Chicozapote, durazno, mandarina, manzana, naranja.	1 pieza	—
	Pera, tuna, plátano, toronja, mango.	1/2 pieza	—
	Piña, zarzamora, fresas, uvas, capuli- nes.	1/2 taza	1 mano ahuecada
	Papaya, melón, sandía.	1 taza	2 manos ahuecadas
Leguminosas y Alimentos de Origen Animal	Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, alverjón, alubia.	1/2 taza cocido	1 mano ahuecada
	Pescado, marisco, aves, res, borrego, cordero, conejo, ternera.	30 g cocidos	1/2 mano ahuecada
	Huevo.	1 pieza completa	—
Lácteos	Leche y yogur descremado.	1 taza	1 puño cerrado
	Leche evaporada descremada.	1/2 taza	1 puño cerrado
	Leche en polvo descremada.	3 cucharadas soperas	1 mano ahuecada
	Queso Oaxaca, panela o fresco.	30 g ó 2 cucharadas de queso rallado	2 pulgares juntos

Juárez, L (2020) [Figura 9] Alimentación sana, prevención, buena salud INCMNSZ p 14.

Cereales	Tortilla de maíz, sope, tlacoyo.	1 pieza/rebanada	—
	Bolillo, telera, bollo, tortilla de maíz, medias noches, tortilla de trigo, pan de caja, pan dulce, tamal.	1/2 pieza	—
	Pasta, arroz, cereal procesado sin azúcar.	1/2 taza	1 mano ahuecada
	Avena.	1/3 taza	1 palma de la mano
	Harina de maíz, de arroz, de trigo.	1 cucharada	2 pulgares juntos
	Papa asada, cocida.	1/2 pieza	—
Azúcares	Miel (abeja, caña, maíz, maple), mermelada, bebida para deportista en polvo, azúcar (blanca, mascabada), cocoa en polvo, leche en polvo sabor chocolate, jalea.	2 cucharaditas	1 pulgar
	Aderezos para ensalada bajos en calorías y grasa, agua quina, café capuchino helado, gelatina, jugo de frutas, ponche de frutas.	1/3 taza	1 palma de la mano
	Refrescos (de cola, de frutas), néctar de fruta.	1/4 lata	1 puño
	Caramelos, paleta de caramelo, malvavisco.	2 piezas pequeñas	—
Grasas	Aceites (aguacate, ajonjolí, maíz, canola, cártamo, oliva, palma, soya, coco, girasol, palma), mayonesa, mantequilla, margarina.	1 cucharadita (5 g)	1/2 pulgar

Juárez, L (2020) [Figura 10] Alimentación sana, prevención, buena salud INCMNSZ p 15.

Grasas	Aderezos.	1 cucharadita	1/2 pulgar
	Aguacate.	1/3 pieza	1 palma de la mano
	Crema (entera, ligera, natural, dulce, agria), queso crema (untable, bajo en grasa, normal).	1 cucharada	1 pulgar
	Guacamole, crema ácida, coco en hojuelas, "dip" de cebolla.	2 cucharadas	2 pulgares juntos

Juárez, L (2020) [Figura 11] Alimentación sana, prevención, buena salud INCMNSZ p 16.

Estas imágenes muestran cómo debemos consumir alimentos, clasificándolos por la pirámide del bien comer como: Verduras y frutas, Leguminosas y alimentos de origen animal, Lácteos, Cereales, Azúcares y Grasas, de mayor a menor, en medida de cucharadas y también usando las manos como muestreo de medida de consumo adecuado de los alimentos.

El Instituto Mexicano del Seguro Social en atención a las disposiciones mundiales emitidas para erradicar el sobrepeso y la obesidad desarrolló una serie de programas y actividades para tratar de apoyar a la población mexicana en este padecimiento.

La obesidad es una enfermedad prevenible y tratable, su atención comienza con el control del peso, la revisión del estado general de salud en el módulo de PrevenIMSS, la atención en el área de Nutrición y el seguimiento preciso de recomendaciones sobre alimentación y actividad física, señaló la doctora Julia del Carmen Rodríguez García, Jefe de Área de Nutrición y Salud en Primer Nivel, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2020) Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202002/059>

El programa PrevenIMSS está encargado de realizar difusión de actividades, talleres, conferencias y otras cosas más para prevenir, diagnosticar, dar seguimiento y atender problemas de salud relacionados a las enfermedades mortales que se han puesto en la mira de las Organizaciones mundiales por la situación de salud que existe en los países, por ejemplo: el cáncer, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y el sobrepeso, entre otros.

En el IMSS, 77.5% de los derechohabientes de 20 y más años presentan sobrepeso y obesidad, de los cuales 38.7% tiene obesidad, es decir que casi 4 de cada 10 derechohabientes padecen esta enfermedad. (Instituto mexicano del Seguro Social, 2020) Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202002/059>

En el año 2020 y en 2021 la población en general por sugerencia del Gobierno de México tienen que respetar las medidas establecidas en cuanto a tener una cuarentena por el virus del COVID-19, los derechohabientes del IMSS tuvieron la opción de tener en sus dispositivos móviles una aplicación digital llamada 'IMSS Digital' en donde podemos observar que en esta aplicación puedes darte de alta o cambio en una clínica de atención de primer nivel, revisar si sigue vigente tu póliza de alta en el IMSS, llenar un cuestionario y un permiso para tener días de reposo a causa de contagio de COVID-19 o ingresar a CHKT en línea entre otros servicios, en donde este último puede apoyarnos para revisar si nuestros niveles de circunferencia abdominal están adecuados, entre otros servicios.

A causa del desconocimiento por este tema se realizó un cuestionario en “Formularios de Google” a la población mayor de 20 años y menor de 30 para saber qué tanto se sabe de la obesidad de manera general, a continuación se muestra.

El día 09 de agosto del presente año, el IMSS, junto con el ISSSTE presentó un programa llamado: “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, en donde a través de locatel, médicos se contactan para ver qué problemáticas en relación a la salud hubo durante la pandemia y así poder darle una solución y un seguimiento, resaltando que también durante este lapso de tiempo se abrirán 68 Clínicas de Salud en fin de semana, y en el aspecto pedagógico impulsó una serie de recomendaciones para el refrigerio en este regreso a clases con el programa #SaludentuVida que maestros, padres de familia y sociedad en general pueden colaborar para mitigar esta cultura de mal alimentarnos.



Encuesta sobre la Obesidad en México.

Preguntas

Respuestas

128

Encuesta sobre la Obesidad en México.

Este formulario nos permitirá vislumbrar en el panorama Mexicano un breve análisis en materia de prevención de la obesidad.

En general se trata de recopilar datos sobre la situación actual en México para así tratar la prevención desde el enfoque educativo pedagógico en México.



¿Sabe usted qué es la obesidad? *



Sí.

No.

Tal vez.

¿Conoce usted los factores causales que general * *
obesidad?.

- Sí.
- No.
- Tal vez.

¿Conoce usted la pirámide alimenticia y el plato * *
del buen comer?.

- Sí
- No
- Tal vez

¿Qué tipo de lugares frecuenta para consumir alimentos?.

*

*

- Comida de puestos ambulantes.
- Comida preparada en casa.
- Comedor de centro de trabajo/ escuela.
- Restaurante.

¿Cuántas veces a la semana consume frutas y verduras?

*

*

- 1 vez por semana.
- 2 veces por semana.
- 3 veces por semana.
- 4 o más veces por semana.

¿Cuántas veces por semana consume cereales y leguminosas? *

*

*

- 1 vez por semana.
- 2 veces por semana.
- 3 veces por semana.

¿Con qué frecuencia a la semana consume comida rápida? *

*

*

- 1 vez a la semana.
- 2 veces por semana.
- 3 veces por semana.
- 4 o más veces por semana.

¿Practica usted algún deporte?. *

*

Sí.

No.

¿Cuántos días a la semana dedica para realizar alguna actividad física o deportiva? *

*

*

1 día a la semana.

2 días a la semana.

3 días a la semana.

4 o más días a la semana.

¿Alguna vez ha padecido de estrés, depresión, ansiedad, falta de apetito u insomnio? * *

Sí.

No.

¿Usted se considera una persona con obesidad? * *

Sí

No

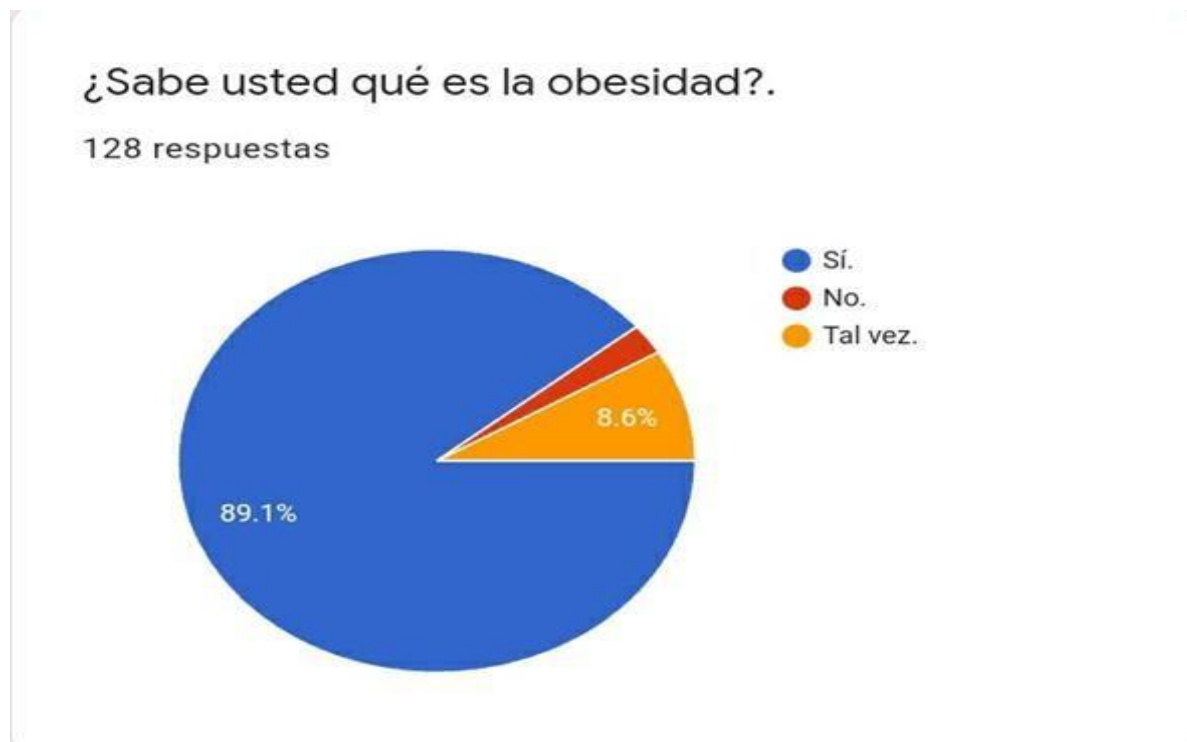
Tal vez

Autoría propia (https://docs.google.com/forms/d/1BQPAN6NPg_WPXLv3X-0IZANOJHN_6_MMiAdb2ogjZgU/edit)

En las imágenes anteriores se observa un cuestionario que se desarrolló en la Dirección General de Centros de Formación para el Trabajo, órgano dependiente de la Subsecretaría de Educación Media Superior, que a su vez es regulada por la Secretaría de Educación Pública, su población de estudio fueron jóvenes de 20 años en adelante, trabajadores, docentes y administrativos.

Este cuestionario nos muestra un panorama general de cómo las personas piensan sobre el desarrollo de la educación alimentaria y la salud que da como resultado la obesidad y también los factores emocionales, con un estudio propio de 128 personas dan cuenta de qué tanto está consciente la población de tener este padecimiento o no.

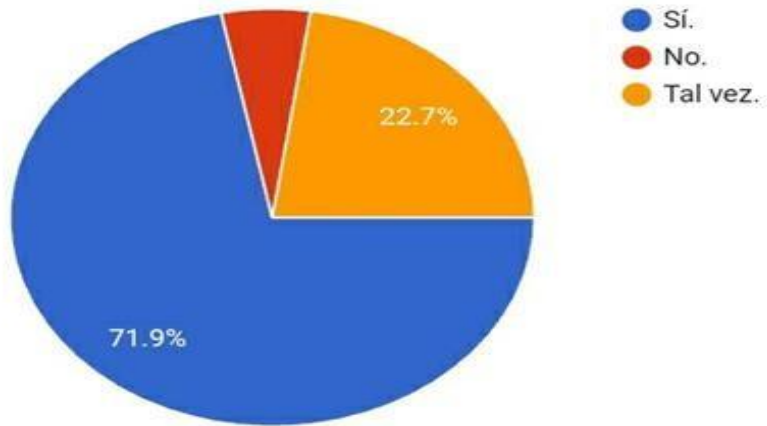
Las preguntas que se realizaron en el cuestionario fueron de diversos temas causales en relación a la obesidad, entre ellas se agruparon factores emocionales, cultura del ejercicio y deporte, y alimentación. En relación a estas preguntas se hizo una gráfica de respuestas de cada pregunta que a continuación se pondrán para el análisis de lo que contestaron las personas,



Se observa que en esta pregunta el 89.1% de la población que corresponde a 114 personas aseguraron saber qué es la obesidad, 11 personas que corresponde al 8.6% tal vez saben o se dan una idea de qué es la obesidad y 3 personas que son el 2.3% no saben qué es.

¿Conoce usted los factores causales que general obesidad?.

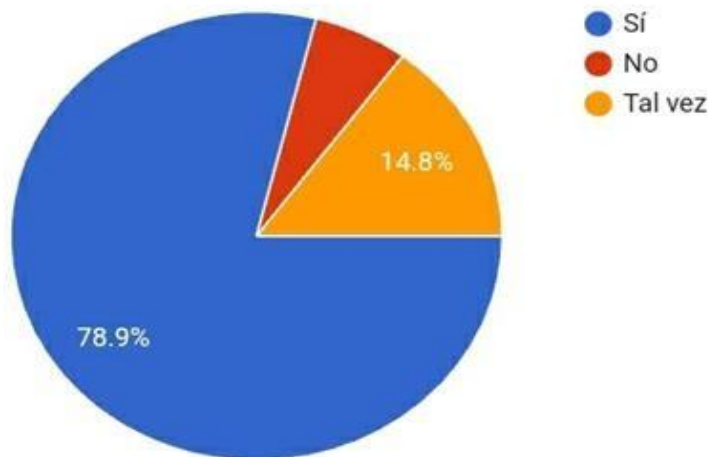
128 respuestas



En la encuesta se observa que el 71.9% de los participantes que corresponde a 92 personas, si conocen los factores causales que generan obesidad, el 22.7% que son 29 personas tal vez conocen los factores pero no están muy seguros y el 5.4% que corresponde a 7 personas no conocen qué causa este padecimiento.

¿Conoce usted la pirámide alimenticia y el plato del buen comer?.

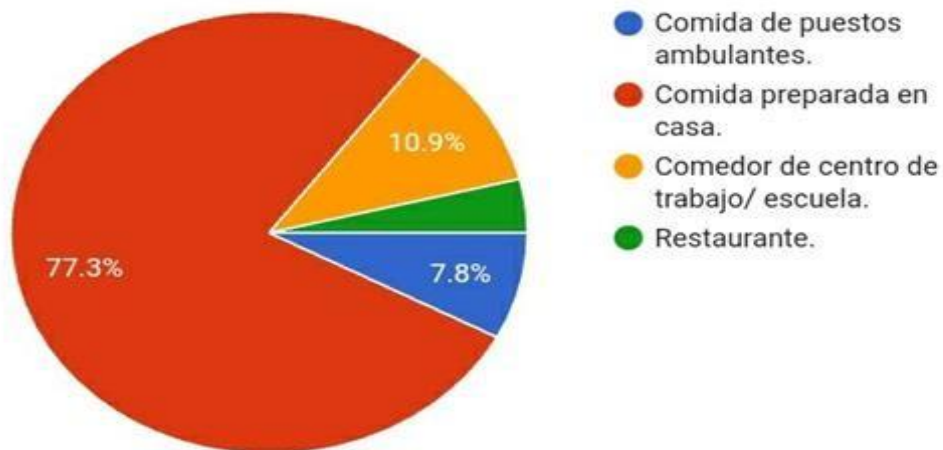
128 respuestas



En relación a esta pregunta, la encuesta se enfoca en la alimentación recomendada por los organismos como el INCMNSZ, en donde recientemente se cambió el nombre de este concepto como el “plato del bien comer” pero se toma “el plato del buen comer” como referencia de análisis de estudio sobre qué tanto se conoce del tema, dando cuenta que el 78.9% de la población que corresponde a 101 personas sí conoce la pirámide alimenticia y el plato del bien comer, 14.8% que son 19 personas tal vez conoce algo en relación al plato del bien comer y 6.3% que son 8 personas, no conocen la pirámide alimenticia y el plato del bien comer.

¿Qué tipo de lugares frecuenta para consumir alimentos?.

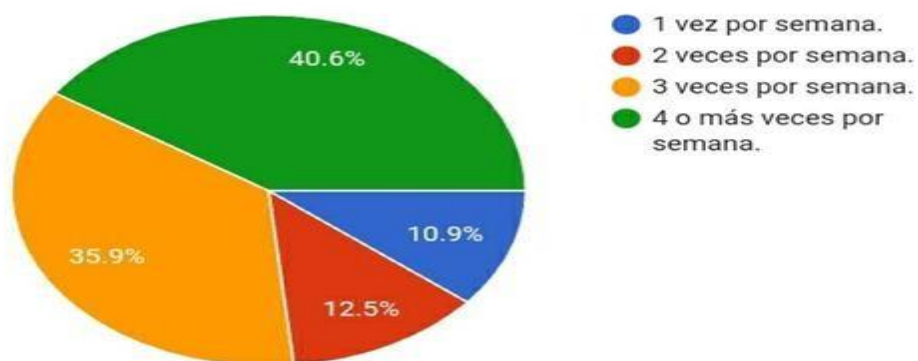
128 respuestas



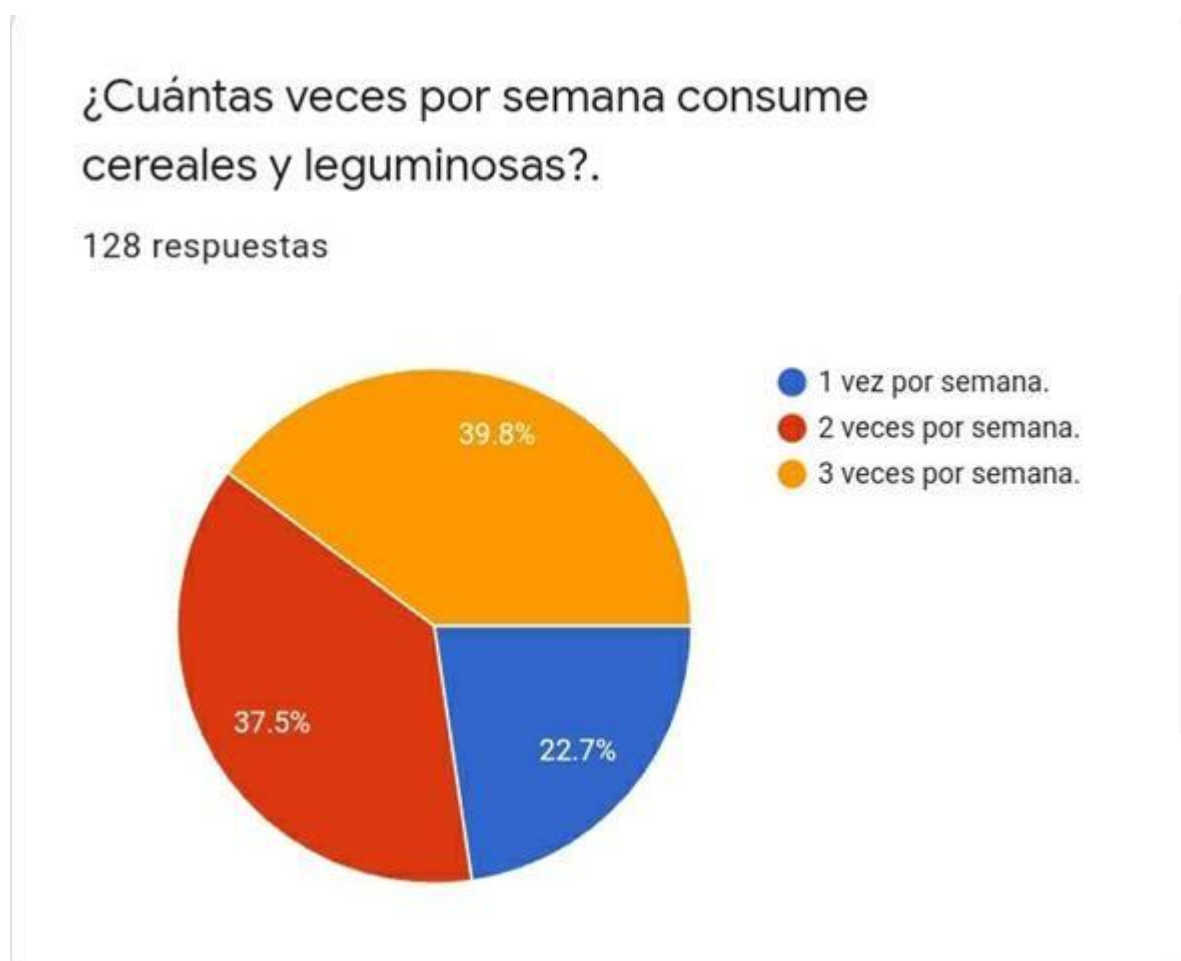
Se observa que la población mayormente consume comida preparada en casa (77.3%), y el resto consume en puestos ambulantes, en el comedor del centro de trabajo o en restaurantes.

¿Cuántas veces a la semana consume frutas y verduras?

128 respuestas



En esta gráfica de respuestas se observa que la dieta basada en frutas y verduras varía en el consumo semanal, es decir que las personas dejan de consumir frutas y verduras en cantidades que son indispensables para la correcta salud, sólo el 40.6 por ciento de la población consume verduras y frutas todos los días y el resto ocasionalmente a lo largo de la semana. Relacionando esta respuesta con el plato del bien comer se observa que la mayoría de la población conoce las reglas de una buena alimentación sin embargo a pesar de conocer, no todos practican la adecuada alimentación.



Se observa que la dieta basada en consumir cereales y leguminosas es variada, el 39.8 por ciento de la población consultada consume de acuerdo al estándar adecuado de nutrientes por semana para el organismo, el resto de los participantes consume solamente 2 o 1 vez por semana cereales y leguminosas, por lo tanto en este aspecto también se cuestiona sobre la conciencia de las personas al consumir

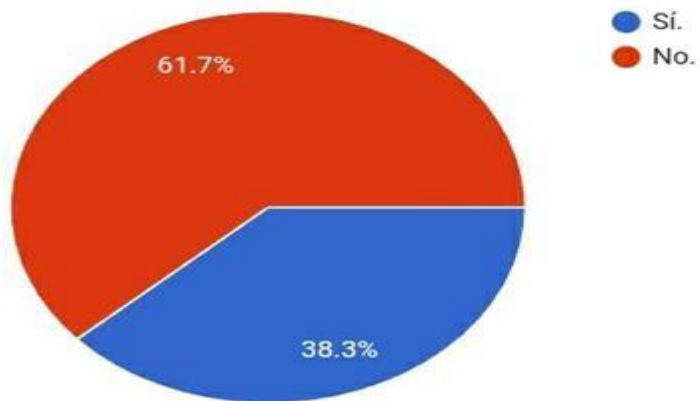
este tipo de alimentos, sí se conoce la pirámide de la alimentación y el plato del bien comer pero no se práctica lo que recomiendan ambos programas por parte de las instituciones de salud.



En esta respuesta se observa que las personas consumen muy poco comida rápida, que es el 58.6% de la población, entonces podemos asegurar que la obesidad no solo es causada por consumir comida rápida, sino por el sedentarismo que se ocasiona por las formas de trabajo en la Ciudad.

¿Practica usted algún deporte?.

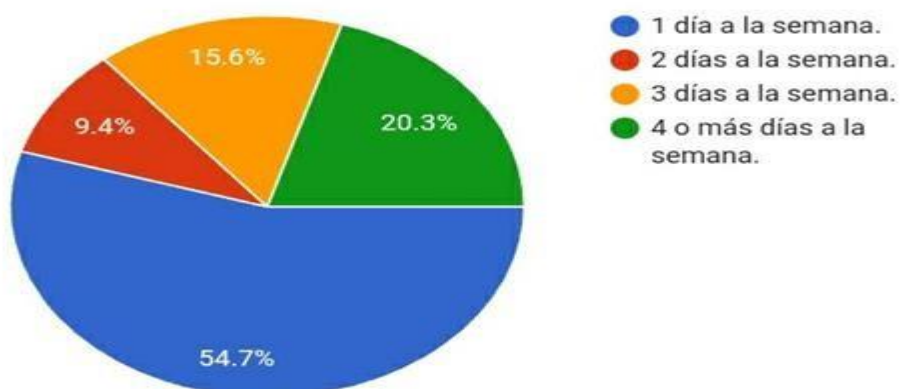
128 respuestas



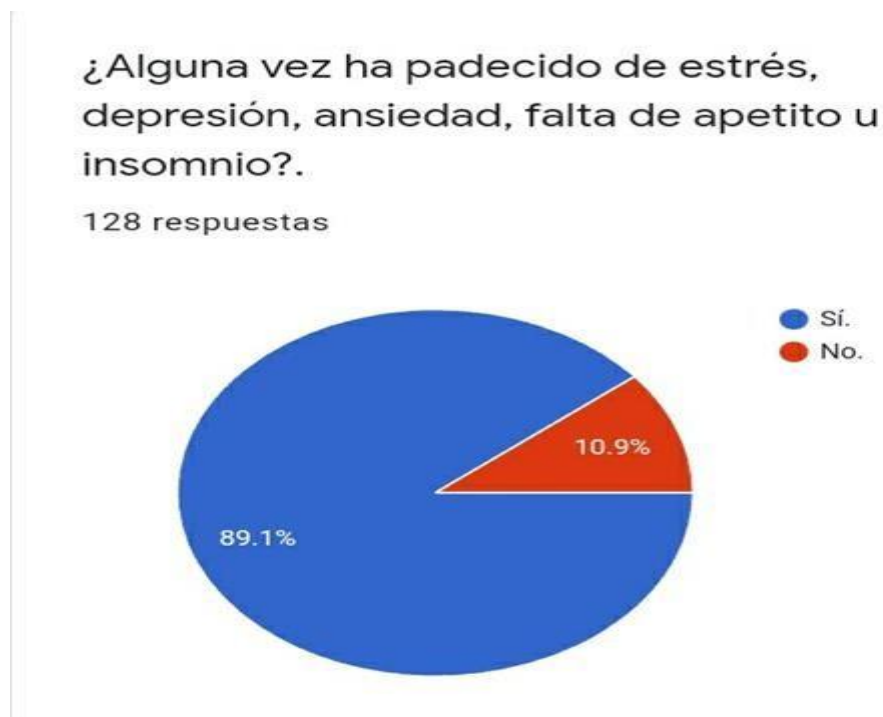
El público participante en relación de la práctica de algún deporte contestaron que el 61.7 % que son 79 personas no practican ningún deporte y el 38.3% que son 49 personas practican algún deporte, lo que pone la falta de actividad física como un detonante de este padecimiento.

¿Cuántos días a la semana dedica para realizar alguna actividad física o deportiva?.

128 respuestas



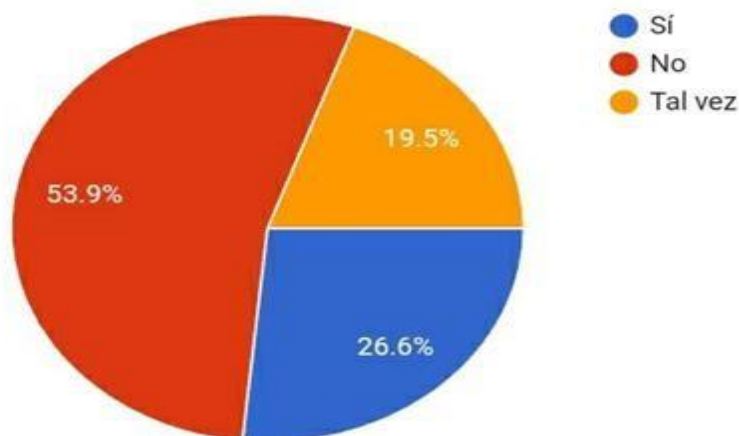
En esta encuesta se observa que la mayoría de los participantes tampoco dedican tiempo a la práctica de algún deporte por lo que es importante al igual que difundir programas de la adecuada alimentación, también impulsar la difusión de la práctica de alguna actividad física, también el sobrepeso y la obesidad se generan por no consumir las calorías que tiene el cuerpo.



Los factores emocionales también son causantes de este padecimiento como se escribió en subtemas anteriores, de esta pregunta se observa que el 89.1% de la población, que son 114 personas, han sufrido algún tipo de problema emocional que le ha originado depresión, ansiedad, falta de apetito o insomnio, por lo tanto los factores emocionales tienden al aumento de peso, es importante también acudir con el psicólogo y con los pedagogos que se enfocan en los temas de inteligencia emocional para que se pueda tratar este padecimiento antes de que se genere sobrepeso y obesidad.

¿Usted se considera una persona con obesidad?.

128 respuestas



La encuesta tiene una pregunta que trata de la introspección de cada participante, para finalizar, el 53.9% de la población que corresponde a 69 respuestas dijo que no tenía obesidad, el 26.6% que son 34 personas, aseguró tenerla y el 19.5% que corresponde a 25 respuestas mencionó que tal vez la tiene.

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado en materia de sobrepeso y obesidad tiene un programa institucional que se llama PPRESyO, por sus siglas Programa de Prevención y Regresión del Sobrepeso y la Obesidad, que tiene por objetivo (ISSSTE, 2019) brindar atención multidisciplinaria a la población usuaria del Instituto para reducir la frecuencia del sobrepeso y la obesidad. El equipo multidisciplinario está integrado por médicos, nutriólogos y activadores físicos quienes se encargan de evaluar las condiciones de salud, nutrición y capacidades físicas, para diseñar y recomendar planes personalizados de alimentación y actividad física, en función de las condiciones de los derechohabientes.

Recientemente se lanzó la Estrategia Integral “Transformando tu Estilo de Vida”, con la cual se busca mejorar los estilos de vida de la población usuaria del Instituto, por medio de acciones preventivas y de promoción de la salud, con el fin de transformar hábitos y reducir costos económicos y sociales por enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

El ISSSTE elaboró un canal en Youtube que recibe el nombre de ISSSTE MX en donde tienen videos de activación física para todo tipo de personas de todas las edades, resaltando que el internet y los servicios que operan en él pueden ser herramientas tecnológicas, didácticas, lúdicas y pedagógicas para la promoción de la salud.

2.2 Instituciones del ámbito educativo (UNESCO, SEP, UPN, UNAM...)

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, por sus siglas en inglés (UNESCO), se ha manifestado sobre las alarmantes cifras de sobrepeso, obesidad y diabetes en México, es por ello que ha realizado una serie de recomendaciones para que México pueda mitigar estos padecimientos en las escuelas de México, por medio de la Educación Física:

Citando a la UNESCO (2017): Contar con una Educación Física de calidad ofrece distintas oportunidades para la adquisición de valores y habilidades, y establece las bases para adoptar estilos de vida activos y sanos. Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) impulsa la formulación y consolidación de políticas y prácticas de educación física de calidad y ha invitado a México a sumar esfuerzos para contar con programas que tengan un impacto positivo en el rendimiento académico y en la salud de los niños y niñas de educación básica en nuestro país.

La educación para la salud ha estado presente en diversas universidades e incluso se ha incorporado en diversos programas de estudio de licenciaturas en

universidades alrededor del mundo, sin embargo en este siglo XXI, han resaltado con el fin de disminuir las crisis de enfermedades que a su vez detonan crisis económicas y sistémicas. Analizándolo de esta manera, las enfermedades le cuestan al Estado una equivalencia de porcentaje del presupuesto público, pero las enfermedades crónico degenerativas pueden ser evitables, de esta modo se apoya a los sistemas de salud públicos y privados que tienen un presupuesto destinado y así a su vez podemos apoyar al tratamiento de otras enfermedades como el cáncer, los tumores y lo que requiera alguna consulta especial y/o tratamiento especial o en dado caso el presupuesto destinado a estas enfermedades puede apoyar con la creación de escuelas, hospitales, clínicas o algún centro de esparcimiento y recreación para las personas, es por ello que se pretende que a través de la educación los niños, jóvenes y adultos consideren importante este padecimiento y tomen medidas desde su hogar para poder mitigar esta enfermedad.

México ha considerado la recomendación de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura a través de diversas instituciones que van a cooperar y colaborar, como el Instituto Nacional de Salud Pública por medio de su Centro de Investigación en Nutrición y Salud, en donde también desarrollan esfuerzos la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud y se conformará el Consejo Directivo del Proyecto junto con un Grupo Técnico de Actividad Física de Calidad, todo esto para poder darle a los alumnos de educación básica, educación física de calidad.

El Organismo publicó el libro con relación al proyecto de Educación Física titulado: “Hacia una Estrategia para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano”, en donde desarrolla la importancia de la calidad en Educación Física en México y a su vez trata de que este libro genere conciencia sobre la eliminación del sobrepeso, la obesidad y la diabetes. Esto es importante para que una persona joven tenga niveles adecuados de salud en su organismo y en su mente, tiene que desarrollar sus potencialidades desde la educación básica, la Educación Física puede ser una herramienta que se utilice para todas las etapas de la vida.

La Secretaría de Educación Pública ha desarrollado algunos mecanismos para tratar de que los alumnos de educación básica, desde el preescolar, hasta el bachillerato, los docentes, los directivos de los planteles educativos, el personal educativo y la sociedad en general, obtengan una preparación integral de estilos de vida que apoyen a mejorar la calidad de vida de los habitantes del país por medio de prácticas de vida saludable, diplomados para los docentes, y recientemente la incorporación de la materia “Vida Saludable”, que en el año 2021 se decretó su creación e incorporación a la malla curricular de las materias de dos niveles en educación básica, que corresponde a primaria y secundaria.

En este sentido la SEP partiendo de la necesidad de capacitar y preocuparse por la salud mental, física, anímica y de bienestar de los maestros y maestras, ofreció el Diplomado de Vida Saludable, por medio de la Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa de la Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos, éste diplomado consta de una Guía Introdutoria, Módulo 1: Desarrollo humano integral y cuidado de la salud, Módulo 2: Salud mental, Módulo 3: Alimentación saludable y sostenible, Módulo 4: Actividad física y hábitos de sueño, Módulo 5: Higiene personal y limpieza de entornos, en donde se puede observar que todos los Módulos en relación son importantes para elevar la calidad de vida de los docentes pero en relación a la prevención del sobrepeso y la obesidad en adultos y en este caso, en jóvenes adultos se puede destacar que el Módulo 3 y Módulo 4 incorporan una visión de mejorar la salud a través de la alimentación y la actividad física, visto desde éste ámbito, la Secretaría de Educación Pública ha desarrollado mecanismos para que sus trabajadores aprendan de lo importante que es alimentarse, esto es un paso importante en materia de educación para la salud y el bienestar, y este Diplomado se oferta como forma autogestiva, es decir, el maestro o maestra pueden tomarlo en los tiempos que crean convenientes sin pasar el límite de la fecha de conclusión del curso, acomodando sus tiempos para que no se interpongan con otra actividad, aunque también se podría adaptar a la realización de cursos de manera presencial o mixta pero los tiempos de pandemia no han podido ceder del todo para que tengamos de nuevo la normalidad que espera la nación y el mundo.

Su enfoque pedagógico del diplomado de la Secretaría de Educación Pública, (2021) indica que: el Diplomado Vida Saludable se centra en la persona desde una mirada de desarrollo humano integral que recupera y prepara la experiencia personal para el cambio de hábitos, a partir de procesos de sensibilización y concientización, de análisis de información y de la planificación del cambio.

Se caracteriza por tener un enfoque reflexivo y experiencial que le da sustento como proceso de formación de maestras y maestros en servicio. Asimismo, recupera los postulados sobre el cambio de hábitos que plantea el modelo transteórico.

Pretende recuperar la experiencia personal y orientarla hacia el cambio de hábitos, a partir de procesos de sensibilización y concientización, así como de análisis de información y recomendaciones avaladas por instancias nacionales e internacionales en materia de salud mental, alimentación, actividad física e higiene.

Si bien, el cambio de hábitos es un proceso que requiere tiempo desde la interiorización, apropiación y reflexión de nuevos conocimientos, se plantea que logre resultados favorables en los maestros para que logren tener conciencia de lo que consumen y de que la actividad física es importante para la salud del organismo. A su vez varias Universidades en México y en el mundo han desarrollado diversas acciones encaminadas a la prevención, control y regresión de esta enfermedad, por ejemplo la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) como parte de sus programas de difusión de educación, ciencia y tecnología a través de UNAM Global tienen a disposición de sus estudiantes y de la comunidad en general una nota informativa titulada: “Conciencia y educación, pueden prevenir la obesidad”, en donde se puede observar que las medidas de la institución para erradicar este padecimiento son a través de la Dirección General de Deporte Universitario, por medio del curso: Manejo Integral de la Obesidad, en donde se pretende educar a la comunidad universitaria por medio de diversas herramientas didácticas para crear conciencia en la salud de cada joven.

Por otro lado el Instituto Politécnico Nacional (IPN) ha desarrollado proyectos para combatir el sobrepeso y la obesidad en niños y jóvenes a través de la elaboración de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías como por ejemplo en la

elaboración de cereales y tortillas hechos con nopal que es un recurso que se encuentra en gran parte de México que nutre y genera sensación de saciedad, e incluso se hacen frituras sanas con dicho cactus.

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) en su misión de profesionalizar a las personas en el ámbito educativo tiene una importante labor en el diseño de propuestas para abordarlas en los espacios educativos formales, no formales e informales, e incluso puede diseñar propuestas innovadoras para que se puedan abordar en los centros escolares en materia de salud, nutrición, deporte o actividad física, alimentación, recreación, tiempo libre entre otros temas que pueden ser tratados interrelacionando la prevención del sobrepeso y la obesidad, en niños, jóvenes y adultos porque la educación y la formación es un trayecto que está incorporado a lo largo de toda la vida si así se desea, todos los días se puede aprender algo a través de los sentidos.

La Universidad Autónoma Metropolitana dentro de sus actividades extracurriculares, brindan conferencias a la comunidad estudiantil, académicos, administrativos y público en general para tratar de entender desde las ciencias sociales y humanidades y la salud pública por qué no podemos dejar de consumir alimentos que dañan nuestro organismo, visto desde diferentes aristas económicas, políticas, sociales, culturales y nutricionales para tratar de que el público que toma las conferencias genere su propio criterio y conciencia individual, social y colectiva para educar a la población, en este sentido la población parte de procesos de enseñanza- aprendizaje generando conocimiento y aprendizajes significativos, en las diferentes unidades de la universidad.

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, en España cuenta con un programa de educación para la salud en donde explican cómo trabajar la metodología de la educación para la salud a través de un manual que se hizo recopilando todas las experiencias, información, aprendizajes significativos, métodos y técnicas educativas, roles de los educadores o facilitadores, programaciones de educación para la salud, entre otros supuestos, para poder darle un sentido y un antecedente a la incorporación de estos programas en las licenciaturas en educación infantil, educación primaria, pedagogía y otras del

quehacer educativo, y se debe de dar el reconocimiento y la importancia que tiene que las universidades incluyan este tipo de contenidos en sus planes y programas de estudio en el mundo, esperando que México en algún momento pueda incorporar materias así en este tipo de licenciaturas o en las escuelas Normales Urbanas y Rurales, porque desde la infancia es en donde se puede concientizar e incidir en los niños a que adquieran hábitos de vida saludables para que al transitar por el camino de la adolescencia y la etapa joven adulta ya no se necesiten revertir anomalías de salud.

La incorporación de la materia Vida Saludable a la malla curricular de la enseñanza primaria y secundaria, propuesta por la SEP, ha sido pieza fundamental, analizando lo que vive el país en situación de insanidad a causa del consumo de alimentos que no tienen nutrientes y solo proporcionan grasas y azúcares al cuerpo humano. Por consiguiente se incorpora una imagen que explica cómo va a estar inmersa en el plan de estudios de educación básica:

Componente curricular		Nivel educativo													
		PREESCOLAR			PRIMARIA						SECUNDARIA				
		Grado escolar													
		1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°		
Formación Académica	Campos y asignaturas	Lenguaje y Comunicación			Lengua Materna (Español/Lengua Indígena) Segunda Lengua (Español/Lengua Indígena)						Lengua Materna (Español)				
		Lengua Extranjera. Inglés													
		Pensamiento Matemático			Matemáticas										
		Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social			Conocimiento del Medio			Ciencias Naturales			Ciencias				
								Historias, Paisajes y Convivencia en mi Localidad			Historia			Biología	Física
					Geografía			Formación Cívica y Ética							
											Tecnología				
		Desarrollo Personal y Social	Áreas	Artes											
				Educación Socioemocional						Tutoría y Educación Socioemocional					
				Educación Física											
				Vida Saludable											
Autonomía Curricular	Ámbitos	Ampliar la formación académica													
		Potenciar el desarrollo personal y social													
		Nuevos contenidos relevantes													
		Conocimientos regionales													
		Proyectos de impacto social													
		Profundizar en los aprendizajes													

Diario Oficial de la Federación, Reforma al Plan y Programa de Estudios de Educación Básica, (2021). [Figura 12] p 56.

De esta manera se enfatiza en la importancia de la salud y cómo pueden estar inherentes otros problemas en la obesidad, cómo el insomnio, la alimentación, el ejercicio, la higiene entre otros, estos mismos mecanismos para erradicarla van a estar incorporados a partir del ciclo escolar 2021-2022 para que los niños en el futuro puedan ser adultos más conscientes y pensadores de un mundo más saludable, sustentable y sostenible.

2.3 El Habitus: el sobrepeso y obesidad en jóvenes de 20 a 30 años

Es importante recuperar diversos textos que puedan apoyar en la reflexión del quehacer pedagógico, es por ello que en este subtema se plantea la forma en la que Pierre Bourdieu concibe al mundo y a la construcción de éste por medio de sus análisis incorporándolos en sus diversos libros, en éste aspecto los textos como: La reproducción, Capital cultural, escuela y espacio social, son importantes para entender por qué la población desde el aspecto cultural no deja de tener una cultura que le permita tener una buena salud, el ser humano tiende a incorporar conductas en su comportamiento que ya están interiorizadas por la sociedad, que asumen un rol y buscan que todos los que están en ese rol tengan la capacidad de desarrollar un puesto, esto también permite que la sociedad incorpore patrones y elementos conductuales que posibilitan al ser humano a consumir alimentos poco saludables y no recomendados para tener una buena calidad de vida, es decir como ejemplo real, en una sociedad en donde tenemos interiorizado la cultura de consumo, entonces al consumir de todo tipo de cosas, también tenemos una cultura por consumir alimentos que engordan, y generan enfermedades en el organismo de las personas.

Al hablar de que las personas asumimos un rol en la sociedad, debe de haber un patrón conductual en los seres humanos, cuando las personas que se enriquecen con nuestra salud, a costa del capital, es decir ofreciendo productos a la sociedad que son dañinos, te tienen que vender junto con el producto, una idea de que lo que estás comprando es delicioso, apetitoso y el atrayente es que tiene que estar relacionado con el ideal de que te están vendiendo alimentos sumamente beneficiosos y hechos para ti, aunque en la realidad de las cosas, estos alimentos no contienen aportaciones adecuadas de nutrientes y tienen grasas, azúcares, sales y harinas en cantidades altas, pero es interesante porque las clases sociales que nos dominan en la homogeneidad de la cultura inflan sus bolsillos a costa de la salud de la población.

Esta misma cultura dominante en tiempos pasados, no lograba penetrar en las comunidades y pueblos originarios de las diferentes entidades de la república mexicana, por el mismo hecho que los pueblos trataban de conservar sus costumbres y sus tradiciones, esto también aportaba a la buena alimentación de los

pueblos, ahora con la dominación de la industria alimentaria que produce alimentos insanos, también se incorporan estos alimentos en la dieta de esas personas, por lo tanto en la alimentación y el tipo de alimentación también hemos estado dominados y las comunidades y pueblos ya consumen este tipo de alimentos, atrayendo a las enfermedades en los pueblos apartados.

Las Universidades como son el centro de conocimiento en donde el capital cultural se eleva por los aprendizajes que se adquieren dentro de los espacios institucionalizados, pueden incorporar programas internos en los jóvenes universitarios en donde se puntualice la correcta alimentación, actividad física, horas de sueño, y salud mental para que los estudiantes de todas las instituciones del país, tengan conocimiento de lo importante que es prevenir futuras enfermedades que produce el sobrepeso y la obesidad.

El habitus se puede entender como la forma en que ser humano incorpora patrones conductuales, culturales, sociales, jerárquicos, religiosos, entre otros en un espacio determinado, con el fin de ocupar una categoría dentro de un lugar, esto quiere decir que si en un determinado contexto la alimentación es adecuada o poco adecuada esta puede influir por los mismo patrones que visualizamos en los demás, es decir, que la sociedad puede estar mal alimentándose por hábitos propios de la cultura de la alimentación en determinado territorio dentro de la república mexicana, en las grandes urbes se puede ver que la dieta del ciudadano tiende a incorporar alimentos ultraprocesados en alguno de los tiempos de comida, esto quiere decir que aunque procuremos alimentarnos sanamente las personas de alguna manera tienen que consumir alimentos que ya han pasado por un proceso que hace que la comida sea menos orgánica, esto no se veía con frecuencia en las comunidades en donde el alimento era a base del maíz que es un componente esencial en la dieta del mexicano y otras verduras y frutas que se cultivan en diversas localidades del territorio mexicano, además de la dieta basada en vegetales, también se consume carne y alimentos de origen animal producidos de manera orgánica, esto representaba que la alimentación en esos lugares fuera más saludable pero la industrialización y la necesidad de tener una demanda de alimentos para satisfacer un territorio se han incorporado también en los pueblos de México.

La población tiene hábitos que hay que modificar o reforzar para que la alimentación sea más adecuada, por ejemplo el consumo de alimentos fritos en los pueblos y colonias que conservan los llamados “antojitos mexicanos”, que pueden incluir guisados e ingredientes saludables para el organismo pero que al sumergirlos en gran cantidad de aceite estos ingredientes modifican su sentido de nutrición, y aportan grandes cantidades de grasa, entonces estos platillos pierden nutrientes al freírse. También puede ser una problemática social, el consumo de alimentos ultraprocesados como reemplazo del tiempo de elaboración de alimentos más saludables, es decir que las personas están incorporando en su hábito cultural consumir alimentos que ya están industrializados para ahorrar tiempo en la preparación de guisados o evitar cocinar, esto gracias a la forma de explotación de los patrones hacia sus empleados, es decir, tras jornadas de trabajo extenuantes y actividades que requieren fuerza y desgaste del cuerpo humano, el obrero al llegar a casa prefiere consumir alimentación como la que ya se ha mencionado que preparar algo más saludable para consumir.

El sedentarismo que se genera como resultado de la forma en la que adquirimos el comportamiento de ser productivos, es decir, trabajando en algún lugar que implique estar sentado todo el tiempo, también puede contribuir a que enfermemos de problemas de obesidad y a su vez enfermamos de otro tipo de problemas como los son la hipertensión y la diabetes, entonces las personas que tienen trabajos que impliquen la falta de movimiento tienen que tomar en consideración que deben de realizar alguna actividad deportiva, adicional a la buena alimentación en algún momento de sus actividades, esta sería la manera de erradicar y disminuir el problema.

Considerando el punto anterior, la cultura del mexicano como forma de ser conlleva que la falta de actividad física sea considerada como un hábito normal de la sociedad, entonces se puede incursionar ahí la pedagogía para que a través de talleres y de educación física con campañas de difusión se pueda mitigar el sobrepeso y la obesidad.

En este año 2021, la población joven consume antojitos como parte de su dieta diaria, es decir las alitas, las hamburguesas, las papas fritas, los helados, etcétera, forman parte de la dieta de la juventud mexicana. Se ha vuelto una forma de

consumo mal alimentarnos, y tener una falta de conciencia sobre lo que realmente aporta de nutrientes al cuerpo este tipo de alimentos, por otra parte se puede convencer a los jóvenes que consuman alimentos que nutran mejor, a través de crear entre esta población negocios de consumo de ensaladas, comidas y postres que sean beneficiosos para el cuerpo de los jóvenes.

La cultura de la alimentación que nos venden los medios de comunicación muchas veces es errónea porque la tendencia es consumir alimentos procesados y ultraprocesados con cantidades de azúcares y sales elevadas que consideran a los niños como sector de consumo de muchos comerciales y propagandas en la televisión, radio o en folletos de los centros comerciales, por lo tanto si los niños tienen sobrepeso u obesidad y no llevan algún tratamiento para revertir este padecimiento lo más probable es que sean jóvenes y adultos con obesidad, el habitus en este sentido se puede incorporar en la forma de la alienación de un sistema que lo que trata de hacer es la manipulación de las masas, tratando de convencer a toda la población que consume televisión, radio e internet, que la industria del alimento en los sectores de alimento como el pan, las papitas, los dulces chilosos, entre otros alimentos, tienen aportaciones ricas para el paladar, y sí, posiblemente sean alimentos que estimulen el paladar pero solo eso, no tienen ningún aporte nutricional que sea significativo para el bienestar del cuerpo y la mente, y en especial en los niños algunos alimentos como los refrescos, además de generar problemas de sobrepeso y obesidad por la cantidad de azúcar total que contiene en una porción, crean inflamación, estriñen, crean adicción al azúcar, aceleran a un niño, ocasionando caries, y en un joven y adulto es exactamente lo mismo.

La sociedad culturalmente tiene patrones de consumo de todo tipo de cosas, al haber una libre competencia en todo, también hay una oferta de productos y servicios, en el aspecto del alimento, es importante tener conciencia y la capacidad de tomar las decisiones correctas para tener buena salud, esto se debería de considerar primordialmente importante.

En lo que cabe de los años 2020 y 2021, en relación a la pandemia por el virus del COVID-19, México aumentó considerablemente su tasa de personas con problemas de sobrepeso y obesidad, por el confinamiento. El sedentarismo se acrecentó,

adicional con otros problemas de una incorrecta nutrición, falta de actividad física, depresión, estrés, etcétera, considerando que la misión de un educador tiene que estar relacionada con el bienestar integral de una persona.

Citando a (Sánchez, 2007, 106) La distancia entre un cuerpo real y cuerpo legítimo: “el cuerpo habla incluso cuando no se quiere que hable”. Resulta este hecho paradójico en sociedades que se esfuerzan en cambiarse y en disimular el aspecto físico (que el cuerpo no hable diciendo nuestra edad o nuestro origen social). De un lado, la distancia cultural con la que los sujetos queremos separarnos de la naturaleza. De otra las políticas que ejercen un control cada vez más real y efectivo sobre los cuerpos.

Esto en referencia a que la sociedad está dispuesta a ser la misma que medie la anatomía y la forma en la que debe de ser un cuerpo estéticamente por el habitus que se tiene interiorizado por el concepto de belleza o salud en las culturas que se remontan en los años antiguos en donde en un ágora se concursaba por ostentar el cuerpo de los hombres y las mujeres más apto, más fuerte y mejor adaptado para la época.

La sociedad a su vez depende de la educación en los alimentos porque en el tipo de alimentación también están oprimidas las clases sociales bajas o medias, es decir, para rendir jornadas laborales o para ser aptos en trabajos que impliquen esfuerzo físico tienen que consumir alimentos que generen esa cantidad de energía y calorías para que el cuerpo tenga un aguante energético, citando a (Sánchez, 2007, 107) “Bourdieu señala como el comer y el beber son sin duda de los pocos terrenos que quedan en los que las clases populares se oponen al arte de vivir legítimo.” Así la alimentación por el modo de vivir y de ser explotado en una relación de trabajo es la que tiende a incentivar el aumento de peso en las personas.

La cultura del patriarcado y del machismo implica la forma de alimentarnos como sociedad también es un factor para que se genere obesidad, citando a (Sánchez, 2007, 109) “...durante el aperitivo, a los hombres se les servirán dos veces (y más si es fiesta) y colmando los vasos, que serán grandes (...)” es decir se tiene arraigado

servir más porciones en los hombres que las normales, entonces es importante generar conciencia sobre la cantidad de alimentos que consumimos, no es necesario consumir más alimentos de los que demanda el cuerpo o sobrepasarse, propiciando el sobrepeso.

CAPÍTULO 3. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN JÓVENES DE 20 A 30 AÑOS DE EDAD

3.1 Reflexiones y análisis desde el hábitus (interpersonal e intrapersonal)

Como sociedad, estamos destinados a tener y a reproducir patrones conductuales, culturales, específicos, sociales, jerárquicos, ideales y educativos, mediados por contextos, campos, patrones conductuales, habitus y hasta por conocimiento generacional, en este aspecto el ser humano tiene la libertad de escoger todo tipo de vida que considere pertinente, por esta misma razón, la alimentación está relacionada con las formas de concebir al mundo, entonces así el consumir alimentos que nos dañan a nuestro organismo o nos nutren nuestro organismo, en muchas ocasiones puede ser por la educación que tenemos al alimentarnos, conocer o desconocer el daño que producen muchos alimentos procesados conlleva a una situación de pensamiento y cognición, de conciencia que no precisamente puede ser y debe ser la conciencia de clase, en este sentido las personas podemos reeducarnos sobre lo que conlleva tener una calidad de vida adecuada.

El aprendizaje ha permitido a los seres humanos adquirir importantes habitus, lo que ha ocasionado el resultado de la alimentación que tenemos en las sociedades modernas, en este aspecto el proceso de aprender, desaprender y reaprender puede ser importante para el entendimiento de la misma sociedad, se puede concebir al habitus en los alimentos industrializados, procesados y ultraprocesados como una adquisición generacional por la novedad que causaba en años anteriores el consumir alimentos y bebidas de la “tiendita de la esquina” como una novedad de las industrias de alimentos como la de panificación, cárnicos, alimentos procesados como las verduras en bolsas, la industria de helado, lácteos, quesos, entre otros. Considerando que los alimentos que pasan por un proceso de elaboración, empaquetación, etcétera, pueden tener fungicidas y químicos que pueden dañar la salud de las personas y generar obesidad e incluso cáncer.

El aprendizaje que hemos adquirido por consumir productos de este tipo ha sido perjudicial para la salud de todas las generaciones existentes actualmente en el país, por ejemplo, la cultura de la niñez de observar a una persona adulta consumir refrescos como si fuera una bebida necesaria para el organismo e incluso sustituyendo el agua natural como fuente de hidratación del organismo se confunde en las generaciones más jóvenes, recordando que los niños actúan y aprenden muchas veces por imitación, sería un mal ejemplo para la salud desde la infancia y por lo tanto un mal ejemplo para las generaciones jóvenes que repiten los patrones culturales y alimenticios. Se tiene que desaprender esta forma de ver a los alimentos que dañan el organismo como algo que llena el estómago y reaprender en el sentido de que tenemos que alimentarnos con productos que de preferencia no sean procesados, como las verduras y frutas que llegan directamente de los campos de cultivo a los mercados y supermercados, la carne que no ha pasado por un proceso químico, el huevo orgánico, el pollo orgánico, inclusive como nueva forma de generar cultura y hábitos de la alimentación en las urbes, de manera sustentable y sostenible, se pueden crear huertos caseros para cosechar diferentes verduras y frutas, esto sería incluso más sano y más económico que comprarlas en los supermercados.

El hábito de los lugares geográficos, zonas regionales, puestos de empleabilidad, situación académica o nivel de escolaridad de las personas, es determinante para tener conciencia sobre la alimentación vista desde factores externos y por lo tanto es resultado de varios factores internos en los seres humanos, como los problemas emocionales, depresión, poca regulación de las emociones o mala orientación de ellas.

Daniel Goleman cita en su libro: (La inteligencia emocional, 1995, 287) Tienen escasa conciencia de sus sentimientos y de las señales que envían sus cuerpos, lo que conforma el más claro pronóstico de que padecerán algún tipo de trastorno alimentario en los años subsiguientes. La mayoría de los niños aprenden a distinguir entre todas sus sensaciones, y a indicar si se sienten aburridos, enojados, deprimidos o hambrientos; esto es un aspecto básico del aprendizaje emocional.

Hay personas que tienen problemas con sus sentimientos y emociones, porque tienen problemas externos, como ejemplo: una ruptura amorosa, presión en el trabajo, ansiedad, soledad, etcétera, y esto tienen que llevarlo a la comida para sustituir la resolución de problemas o incluso sus vacíos emocionales.

También puede ser el habitus y el campo cultural el que pueda representar una preocupación en la sociedad por el cuidado de la salud, porque puede haber personas que se preocupen por realizarse una revisión general de su salud en un periodo de tiempo determinado y así prevenir el sobrepeso y la obesidad, pero también puede haber personas que no se preocupen por tener una cultura de la salud adecuada y también puede haber poblaciones con dificultad por acceder a los servicios de salud y haber habitus y prácticas alimentarias que se expresan en el hambre. Para finalizar, es importante educar las emociones para poder identificar lo que sentimos los seres humanos y canalizarlo a un resultado que sea favorable para cada individuo, es decir se puede tratar de que las emociones negativas, como decepción, preocupación, ira, angustia, etcétera, sean transformadas en pensamientos y en acciones que puedan apoyar a tener una mejor calidad de vida, si nuestros pensamientos son los que prácticamente ordenan y sanan o enferman a nuestro cuerpo por medio de nuestras acciones, entonces se puede recurrir a que la pedagogía social pueda realizar proyectos que sean favorables para los diversos contextos sociales en donde se pueda dar cuenta que esto puede sanar a la población.

Partiendo de los capítulos anteriores, es importante también reconocer que las formas de ver al sobrepeso y la obesidad, parten desde el espacio de los sectores de salud, pero se puede mitigar este padecimiento educando a la población en materia de alimentación, educación emocional, educación cultural, educación física y educación económica para que las personas tomen buenas decisiones en su vida, la pedagogía social puede partir desde cualquier tipo de enfoque de estos y más aún puede hacerlo desde la acción en espacios informales como en una simple acera, en una casa, etcétera.

Los modos de “cariño” culturales de decirle a la niñez, juventud y adultez mexicana: “El gordito chapeadito, el gordito pero feliz, la gordita simpática, llenito de vida, gordito pero sano”, se pueden presentar como situación de bullying. Entendiendo este punto, la alimentación, el hábito de la normalización de la corporalidad de manera social, la educación de la alimentación, la educación de actividad física, la educación de consumo, la educación emocional, el hábito por consumir alimentos en cada sector de la población que sean por necesidad y no por salud, y la manera en la que concebimos el mundo con los sujetos que lo habitan está interrelacionado, entonces no podemos tratar los problemas relacionados al sobrepeso y la obesidad de los mexicanos sin darle una solución de manera integral, en este sentido lo que al hábito corresponde es tratar de educarnos en un aspecto en donde la salud no se vea como una imposición viéndolo desde el hecho de enseñanza-aprendizaje, sino como un ejercicio humano que se tiene que practicar durante toda la vida para que se encuentre un bienestar corporal y psicosocial.

3.2 Reflexiones y análisis desde la Pedagogía Social

Las diversas pedagogías que existen a lo largo del mundo pueden servir para la construcción de una buena alimentación, y de cierta manera al analizar este tipo de temas en relación al sobrepeso y la obesidad, se puede observar que también tratan de hacer que los niños y la sociedad al educarse en temas de salud tengan un tipo de corporalidad aceptada según los estándares sociales que tienen un trasfondo en relación a la salud de las personas, al decir que somos lo que comemos podemos estar aceptando que los cuatro pilares de la educación pueden estar inmersos en este tipo de conductas alimentarias, aprender a ser, implica toda una cultura antropológica, cultural, sociológica, educativa, psicológica, formativa, generacional e histórica, aprender a conocer implica todo un proceso de cognición e incluso de convencimiento sobre la alimentación y de una conciencia que tenga que estar permeada en todas las clases sociales, interiorizarse de buenos hábitos para tener una buena calidad de vida, aprender a hacer tiene que ver en este aspecto con la preparación de nosotros en la vida cotidiana sobre actividad física, elaboración de alimentos saludables, conocimiento de lo que necesita nuestro cuerpo y conocimiento del campo social y cultural con respecto al cuerpo y la salud.

a través del tiempo se ha sabido que los seres humanos adquieren aprendizajes desde que se tiene uso de razón y capacidades de conciencia, hasta el último momento de la vida, la pedagogía auxiliada por la andragogía en las etapas adultas, puede apoyar a los procesos de enseñar y aprender lo que es correcto para tener un estilo de vida adecuado, armonioso, sano y feliz, la niñez corresponde a una etapa importante de la vida en donde a través de la plasticidad cerebral los infantes adquieren aprendizajes valiosos para vivir bien a lo largo de su vida, entonces los jóvenes y adultos pueden adquirir educación del buen vivir para educar a los niños con sus ejemplos, esto quiere decir que para que una sociedad sea integralmente sana todos los actores que se encuentran en ella deben de educarse en todos los aspectos que consideren convenientes para dar un buen ejemplo a los más jóvenes.

También los pedagogos pueden educar a la niñez con el contacto con la naturaleza, María Montessori era una defensora de que los niños puedan educarse en contacto con todo lo que le rodea y así aprenden al mismo tiempo, en este sentido a través

de la creación de huertos escolares en las escuelas, primarias y secundarias se puede acercar a los niños y adolescentes el conocimiento de los ingredientes saludables que son orgánicos y benefician a la salud, puntualizando lo importante que es enseñar sobre una correcta alimentación en los niños.

Paulo Freire con el análisis de la educación bancaria, nos dice que el maestro es el centro de conocimiento en donde se deposita en los educandos los aprendizajes que cree conveniente, y que por este mismo hecho la liberación de la educación siempre ha sido por cuestionar sobre lo que el sistema impone sobre los contenidos que hay que aprender en un determinado contexto, en la pedagogía social se puede cuestionar sobre lo que nos ofrece la industria alimentaria con algunos de sus productos que no son adecuados para ningún sector de la población, en este sentido se tiene que aprender y cuestionar sobre lo que los sectores de la industria de la alimentación nos ofrecen.

También Paulo Freire y la pedagogía del diálogo, muestra que los procesos de aprendizaje se pueden dar a través del diálogo en donde tanto educadores como educandos aprenden a través de las experiencias incluso vivenciales de cada uno, entonces podemos aprender sobre el sobrepeso y la obesidad a través de los ejemplos que vemos en la sociedad y las vivencias que se pueden contar en un espacio formal, no formal e informal. Esto puede servir para educar a la población sobre su cuerpo, su mente, su alimentación, su hidratación e incluso sobre las experiencias emocionales que se puedan generar en relación con esta enfermedad y así poder mitigar este padecimiento.

Para concluir, la pedagogía social es importante en diversificados espacios pero en relación a este ensayo, puede estar inmersa en las áreas de salud nutricional en hospitales brindando talleres, conferencias, pláticas, cursos, diplomados, etcétera ben los espacios destinados a la educación para la salud. En centros en donde se pueda dar algún tipo de proceso de enseñanza-aprendizaje y que esté relacionado con el contexto de una buena salud, mercados públicos, centros de desarrollo

comunitario, gimnasio públicos, camellones, parques públicos, para poder llegar a las personas y educar las emociones, la alimentación, la actividad física entre otros

En este aspecto la pedagogía también puede ser representada como un proceso de enseñanza- aprendizaje que a través de la lúdica y de la didáctica puede hacer que los seres humanos aprendan, en este sentido también es posible que la población pueda incorporar aprendizajes individualmente y colectivamente para un bien vivir; vivir de una manera adecuada, según los estándares de medición de calidad de vida que varios organismos publican en sus diferentes medios, puede ser aprendido por cualquier persona que esté dispuesta a salir de una zona de confort que le permita cuestionar sobre su estado de salud mental, emocional y corporal, ubicando a la obesidad como una enfermedad en el cual a través de un proceso se haya adquirido, entonces al cuestionarnos sobre cómo se adquiere la enfermedad también estaremos aprendiendo en este sentido a mal vivir o a vivir bien a través de los ejemplos de los demás y los propios.

La enseñanza para relacionarse en ambientes sanos y por adquirir hábitos saludables es importante es importante para el correcto desarrollo de las personas, es por ello que el pedagogo en su compromiso de coadyuvar en educar tiene una responsabilidad importante que requiere del concurso de todos los actores que intervienen en la sociedad (gobierno, ciudadanía, escuela, medios de comunicación estatales), para que al interrelacionarse para tratar este objetivo pueden llegar a tener resultados favorables en los niños, adolescentes y adultos.

Conclusiones

El presente trabajo tiene como objetivo darle importancia al tema de la prevención del sobrepeso y obesidad, tomando en cuenta que las instituciones de salud tienden a difundir la prevención de este padecimiento, también es bueno saber cuáles son las múltiples causas posibles, por ejemplo las emociones y su sentido de relación con problemas externos al ser humano que lo involucran directa o indirectamente, desarrollando un problema psicológico, pedagógico y de salud del organismo, también la forma en la que nos relacionamos con los demás al tratar de adquirir costumbres de alimentación de diversos lugares geográficos de México.

La importancia de tomar decisiones adecuadas o inadecuadas, es el resultado de la crisis que generamos, es por ello que aún se tienen que crear campañas sobre los problemas que se ocasionan y que conllevan a un colapso en los sistemas de salud, educación, economía, cultura, entre otros.

Los seres humanos son capaces de entender que la alimentación, la actividad física, la cultura y la educación son importantes para prevenir esta enfermedad pero a pesar de ello, no se toma la decisión de cumplir con los hábitos que apoyen a tener una buena calidad de vida, la cuestión es que no solo la economía es un factor decisivo en este aspecto, también la cultura de consumo es importante, se debería de prevenir este padecimiento sin necesidad de tener que acudir a una clínica u hospital pero los mexicanos se cuidan de estas enfermedades hasta que se sienten mal o los malestares hacen que desarrollen otras enfermedades.

Se conoce el plato del bien comer, la pirámide de la alimentación, pero aún falta difundir qué es lo que causa el sedentarismo en los centros de trabajo, qué es lo que realmente se lleva a la boca cada persona en relación a los nutrientes, grasas, calorías y carbohidratos.

Los centros escolares, desde el nivel básico y hasta el superior, así como clínicas y hospitales, deben de tener áreas para que la población pueda identificar a tiempo el sobrepeso y la obesidad, y así poder encauzar a eliminar esta enfermedad. La

Secretaría de Educación Pública ha implementado una buena estrategia al incorporar la materia de: “Vida Saludable” al plan de estudios de educación básica correspondiente a primaria y secundaria, sin embargo consideramos que esta materia se debe de abordar desde la educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, se espera que esta incorporación tenga resultados favorables en la sociedad y en las políticas de Estado para concientizar a la población y disminuir el gasto presupuestal destinado a estas enfermedades y utilizarlo en otros proyectos de desarrollo social.

Los organismos internacionales han aportado al conocimiento de esta enfermedad y también al tratamiento y educación de esta, sin embargo cada vez se necesita más información para entender por qué la sociedad resulta insana en este aspecto, se espera que conociendo los factores que la causan, nos podamos educar en la prevención, tratamiento y diagnóstico de esta, aunque el sector educativo está colaborando, puede servir educar en los espacios en donde no hay escolarización formal y hay precarización o difundiendo la información en las mismas calles de México para que sea útil a toda la población.

La cultura y el habitus también juegan un papel importante en la sociedad, recordando que esta se divide por estratos y por campos, dentro de estos hay circunstancias muy específicas que limitan la calidad de vida por las circunstancias a las cuales se encuentran sujetos los campos o dominados, recordando que en algunos aspectos los factores sociales son condicionantes y determinantes para la manera en la que se concibe a cada tipo de persona, dando como reflexión que estamos mediados por la misma sociedad, tanto la corporalidad como la manera en la que nos alimentamos puede ser importante sociológicamente en una sociedad industrializada recordando que los seres humanos creamos las condiciones para vivir como vivimos en colectividad.

Las clases sociales ya estamos predispuestas a mantener un habitus establecido en diversos aspectos, la cultura y la alimentación entonces tiende a ir relacionada con la economía y con la forma en la que vemos al mundo, por lo tanto al conocer que la industria de los alimentos procesados y ultraprocesados se ha incorporado en

prácticamente todo el país, también sería correcto y necesario persuadir a la cultura de la alimentación de cada lugar para que pueda contrarrestar los efectos o resultados de la industrialización y darle mayor importancia a las buenas comidas y alimentos de cada comunidad, pueblo o lugar en México.

La educación en este aspecto es importante, un pueblo bien educado puede ser capaz de discernir entre las buenas prácticas de calidad de vida y de vida saludable, la misión de la pedagogía en este aspecto es encausar y dotar a la población las herramientas pedagógicas necesarias para que pueda decidir sobre su vida y se tomen las decisiones que considere adecuadas, de esta manera individualmente se puede contribuir a la eliminación de la enfermedad vista desde el enfoque de salud clínica, a la adecuada corporalidad vista desde el aspecto sociológico, y a la toma de conciencia de todo lo que esto conlleva y así poder solucionarlo de manera responsable y social.

Referencias

- Arvizú M, O. Polo O, E. Shamah L, T. (2015) *Qué y cómo comemos los mexicanos. Consumo de alimentos en la población urbana*. Instituto Nacional de Salud Pública.
- Alvarado, A. (2005). *Obesidad: ¿baja autoestima? Intervención Psicológica en pacientes con Obesidad*. Universidad de Jalapa.
- Barrera C, A. Rodríguez G, A. Molina A, M. (2013) *Escenario actual de la obesidad en México*. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social (pp. 292-299). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745489011.pdf>
- Barquera, S. Campos, I. Rojas, R. Rivera, J. (2010) *Obesidad en México: Epidemiología y políticas de salud para su control y prevención*. Instituto Nacional de Salud Pública, S.S. (pp. 397-407).
- Basilio, E. Megías S. Álvarez J. (2000). *Obesidad: La epidemia del siglo XXI*. Ediciones Díaz de Santos.
- Bonvecchio A, Ana, Fernández G, Ana, Planzas B, Maite, Kaufer H, Martha, Pérez L, Ana, Rivera D, J. (2014). *GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA*. Colección de aniversario CONACYT- Academia Nacional de Medicina.
- Bourdieu, P. (1972). *La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*. Laia Barcelona.
- Carrera, B. Mazzarella, C. (2001). *Vygotsky: enfoque sociocultural pp. 41-44* Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>
- Consenso SEEDO. (2010). *Para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica*. Med. Clin. Barc. Nº 15.
- Calero C, S. (2012). *Actas del I encuentro latinoamericano de investigaciones sobre cuerpos y corporalidades en las culturas. Pedagogías sociales en las prácticas de alimentación: producción de la corporalidad y relaciones de conocimiento*. Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas. Recuperado de: <http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/Solon-Calero-Cruz-GT4.pdf>
- Dávila T, J. González I, J. Barrera C, A. (2014). *Panorama de la obesidad en México*. Revista Med Inst Mex Seguro Soc. Recuperado de: http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54
- Diario Oficial de la Federación. (2021). *ANEXO- ÚNICO-. Se REFORMAN el ARTÍCULO SEGUNDO: apartado "FINES DE LA EDUCACIÓN EN EL SIGLO XXI"*. Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/1ZVDbohXZfoeq1jihYzMT_FT4vc9z6MfA/view?fbclid=IwAR0y2018jyajAzTn-OJzeFb_sIKJIYSRdOwa50zqVZTpHMA-dJulxEPcfigo

El País. (2021). *La epidemia crónica de México: la obesidad y el sobrepeso se agravan durante la pandemia*. Recuperado de: <https://elpais.com/mexico/2021-03-19/la-epidemia-cronica-de-mexico-la-obesidad-y-el-sobrepeso-se-agravan-durante-la-pandemia.html>

El Universal. (2021). *Presentan iniciativa para implementar programa de acondicionamiento virtual*. Recuperado de: https://www.eluniversal.com.mx/metropoli/presentan-iniciativa-para-implementar-programa-de-acondicionamiento-virtual?fbclid=IwAR3PsdOjBpn5gtigfyM8ct_mNFKIR6q7sHS1tLrib0W0ZunwpCtJ8Gwr9wQ

El Universal. (2021). *DIF va contra obesidad, con plan de alimentos en escuelas*. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/metropoli/dif-va-contra-obesidad-con-plan-de-alimentos-en-escuelas>

El Universal. (2021) *¿Qué cambia con el nuevo etiquetado de alimentos en México, inspirado en Chile?*. Recuperado de: https://www.eluniversal.com.mx/mundo/que-cambia-con-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-en-mexico-inspirado-en-chile?fbclid=IwAR1qIB67eL9MHEUCwGRn9j20ROR2hr-G7KN6klYuR2uZjGFiJutAu9kp6_4

El Universal. (2021). *Mexicanos, los que más han subido de peso en el mundo durante pandemia de Covid-19*. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/ciencia-y-salud/salud/mexicanos-los-que-mas-han-subido-de-peso-en-el-mundo-durante-pandemia-de-covid?fbclid=IwAR3iHiYuAyWf9uBowGnHWWvT6ICLgBGTKVsLsCJRfqFTJlyAQclB3Z7M9CU>

Encuesta Nacional de Salud, (ENSANUT) (2006). *Encuesta Nacional de salud y nutrición como fuente para las políticas públicas*, México D.F.

Forbes. (2013). *México, el país más obeso del mundo*. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/mexico-el-pais-mas-obeso-del-mundo/>

Forbes. (2016). *Las 4 medidas del gobierno contra la obesidad*. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/las-4-medidas-del-gobierno-contra-la-obesidad/>

Forbes. (2021). *Científicos investigan fármaco que podría revertir la obesidad*. Recuperado de: https://www.forbes.com.mx/cientificos-investigacion-farmaco-que-podria-revertir-la-obesidad/?fbclid=IwAR06bFirxDDgSk6nR1XLW5TyEuinON_q8dGwaA3NfmC7wbIMtz-yMKphv7U

Fondo Nestlé para la nutrición. (2021). *Apartado: Obesidad y Diabetes*. Recuperado de: <https://fondonutricion.org/nestle/index.php/obesidad-y-diabetes/estadisticas-nacional>

Gobierno de México. (2019). *Día internacional de la juventud 2019*. Recuperado de: <https://www.insp.mx/avisos/5042-dia-internacional-juventud.html>

Goleman D. (1995). *Inteligencia emocional*. México, Kairós.

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado. (2019). *Sobrepeso y obesidad, combátelos con PPRESyO, alimentación adecuada y actividad física*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/sobrepeso-y-obesidad-combatelos-con-ppresyo-alimentacion-adecuada-y-actividad-fisica>

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (2020). *Dieta Variada= SALUD. El plato del Bien Comer*. Recuperado de: https://www.epsnutricion.com.mx/alimentacion/dieta_variada.pdf

Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra. Gobierno de México. (2020). *Educación para la salud*. Recuperado de: <https://www.inr.gob.mx/e75.html>

Instituto Mexicano del Seguro Social (2020) *Atención a la obesidad comienza con el control del peso y una revisión periódica sobre el estado de salud*. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202002/059>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2021, 11 de mayo) *Sano, nutritivo y variado, alimentación saludable*. [Video]. Facebook. <https://fb.watch/5s3ls2kwAt/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Diseño conceptual*. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensanut/2018/doc/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020) *Estadística a Propósito del Día Mundial contra la Obesidad (12 de noviembre)*. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=6036>

Instituto Politécnico Nacional. (2014). *Generan Sistema de tratamiento de sobrepeso y obesidad infantil*. Recuperado de: <https://www.repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/20118>

Instituto Politécnico Nacional. (2014). *Elaboran cereal con nopal y avena para combatir sobrepeso y obesidad*. Recuperado de: <https://www.repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/17862>

Jáuregui I. López P, I. Montaña G, M. Morales M, M. (2008) *Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria*. Universidad de Sevilla, España. (pp. 226-233).

Juárez M, L. (s.f). *Educación para la Salud, Nutrición. Dirección. alimentación sana, prevención, buena salud*. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Laboratorio de Datos Contra la Obesidad. (2020). *Desnutrición y sobrepeso la doble carga de la mala alimentación en México*. Recuperado de: https://labdo.org/desnutricion-y-sobrepeso-la-doble-carga-de-la-mala-alimentacion-en-mexico/?fbclid=IwAR0ULkc-t4WaerF1BWCGxNZbEEu1b01aTMt1O31PYHNgs_oq3rK-qcctTYU

Laboratorio de Datos Contra la Obesidad. (2020). *Positivo IEPS a refrescos; urge considerar a papitas, galletas y pastelitos*. Recuperado de: https://labdo.org/positivo-ieps-a-refrescos-urge-considerar-a-papitas-galletas-y-pastelitos/?fbclid=IwAR3XIZZzeynrC0G01EeW_oXVGJpP4DdNB0UAsrzTrgKarFI_wsHqNVmKBKM

Laboratorio de Datos Contra la Obesidad. (2020). *Combate al sobrepeso y obesidad, tendencia global*. Recuperado de: https://labdo.org/combate-al-sobrepeso-y-obesidad-tendencia-global/?fbclid=IwAR3HSv9Rr2GZG8yjMR0sYf0_IJP2I77EKczgxOatRnpqJou5oUa8TdTQTzg

Laboratorio de Datos Contra la Obesidad. (2021). *Cardiopatías e hipertensión resultado del aumento en consumo de productos ultraprocesados*. Recuperado de: https://labdo.org/cardiopatas-e-hipertension-resultado-del-aumento-en-consumo-de-productos-ultraprocesados/?fbclid=IwAR0vIforGIGYT4GxpXnPL3HhD1PALR61gmN_xnj9k304JZqkZ_WQQ4KWcO8

Laboratorio de Datos Contra la Obesidad. (2021). *Ambientes obesogénicos: entre sedentarismo, mala alimentación y poca educación nutricional*. Recuperado de: https://labdo.org/ambientes-obesogenicos-entre-sedentarismo-mala-alimentacion-y-poca-educacion-nutricional/?fbclid=IwAR13rkKw4cT-EqFgxxuF1rlwz6PQMouUtUVII5a6ScevUjbp1SI4Jb0Z8_oo

Laboratorio de Datos Contra la Obesidad. (2021). *Ambientes Obesogenicos: entre sedentarismo, mala alimentación y poca educación nutricional*. Recuperado de: <https://labdo.org/ambientes-obesogenicos-entre-sedentarismo-mala-alimentacion-y-poca-educacion-nutricional/>

Landeros Belmont, R. (2016). *El papel de la escuela en el cuidado de la salud: una propuesta desde la Administración Educativa en torno al sobrepeso y la obesidad*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional Ajusco] Tesis digitales [UPN]. <http://200.23.113.51/pdf/33041.pdf>

La Jornada. (2021) *Dietas sostenibles, alternativa para mitigar el daño ambiental*. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/notas/2021/05/09/sociedad/dietas-sostenibles-alternativa-para-mitigar-el-dano-ambiental-labdo/?fbclid=IwAR39xAiwznRgchibWJ7034KDr9IAI2oNm2J8Kq4ZSIM19jUutyBHP-XgkGM>

Milenio. (2021) *¡Aguas! Profeco halla bebidas saborizadas con más azúcar que un refresco y con solo 1% de jugo*. Recuperado de: https://www.milenio.com/negocios/aguas-sabor-embotellada-profeco-marcas-azucar?fbclid=IwAR1qIB67eL9MHEUCwGRn9j20ROR2hr-G7KN6kiYuR2uZjGFiJutAu9kp6_4

Muñoz C, J. (2011) *Sobrepeso, obesidad y diabetes: Diversos enfoques para su estudio*. Fondos mixtos CONACYT- Gobierno del Estado de Tabasco.

Ocampo R. Diana, Arango R, María. (2016). *La educación para la salud: "Concepto abstracto, práctica intangible"*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a04.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Obesidad*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Obesidad y Sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas*. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0XRdSb5n24OobXfq4AIxxDWwe7PWQT3byurgbl0bVwCZcZXlpxFGfgenU

Peñaranda C, F. López R, J. Molina B, R. (2017). *La educación para la salud en la salud pública: un análisis pedagógico*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a10.pdf>

Rivera, J., Hernández, M., Aguilar, C., Vadillo, F. y Murayama C. (2015). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto Nacional de Salud Pública.

Sánchez V. P. (2007). *Cuerpo, "clase" y alimentación: Sancho Panza y los Españoles*. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales. (105-126). Recuperado de: <file:///C:/Users/raulj/Downloads/Dialnet-CuerpoClaseYAlimentacion-2983530.pdf>

Secretaría de Salud. Secretaría de Marina. Secretaría de la Defensa Nacional. CENETEC. (2012). *Prevención y Diagnóstico de Sobrepeso y Obesidad en niños y adolescentes en el primer nivel de atención*. Recuperado de: http://www.educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Sobrepeso%20y%20Obesidad/ni%C3%B1os%20y%20adolescentes/GPC%20UTILIZADAS/SS-025-08_GRR.pdf

SCIELO Uruguay. (2011). *Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud*. Recuperado de: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&fbclid=IwAR1oRaonyVLFuXzoUyuQsbOXFWMtcSZoIRIjhrfRDVaf34zOPaBtyrnkty0

Secretaría de Salud. (2013) *Estrategia nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes*. Recuperado de: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/descargas/pdf/EstrategiaNacionalSobrepeso.pdf>

Secretaría de Educación Pública. Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos. Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa (2021). *Diplomado Vida Saludable*. Recuperado de: <https://dgfc.siged.sep.gob.mx/VidaSaludable/index.html>

Sinembargo. (2021) *El SARS-CoV-2 afianzó la obesidad, otra pandemia de Latinoamérica. El 60% de los adultos engordó*. Recuperado de: <https://www.sinembargo.mx/07-05-2021/3972824?fbclid=IwAR1kvurGovxAfchoLp1um5Kqswzh-VwOzcFZ6-TSFuPJcVrZEn84fOupqNY>

UNESCO. (2017). *La UNESCO México, el Instituto Nacional de Salud Pública y la Organización Panamericana de la Salud conforman grupo técnico para promover políticas públicas para una Educación Física de Calidad*. Recuperado de: http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/la_unesco_mexico_el_instituto_nacional_de_salud_publica_y/

UNESCO. (2021). *Educación para la salud y el bienestar*. Recuperado de: <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>

Universidad Nacional Autónoma de México. (2018). *Conciencia y educación, pueden prevenir la obesidad*. Recuperado de: <https://unamglobal.unam.mx/conciencia-y-educacion-pueden-prevenir-la-obesidad/>

Anexos

Anexo A



Secretaría de Salud (2021). [Figura 1] Recuperado de:
<https://www.salud.cdmx.gob.mx/avances/salud-en-tu-vida-salud-para-el-bienestar-09ago2021>



Secretaría de Salud (2021). [Figura 2] Recuperado de:
<https://www.salud.cdmx.gob.mx/avances/salud-en-tu-vida-salud-para-el-bienestar-09ago2021>

Anexo B

¿QUÉ TE ESTÁS TRAGANDO?

Historieta de El Fisgón, a partir de información de la Secretaría de Salud

Es la hora del recreo en la Escuela Primaria Mártires de la Economía, y Lupita y Lencho, los dos niños más listos de su clase, se preparan para comer su lonch.



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 3] Historieta: ¿Qué te estás tragando?

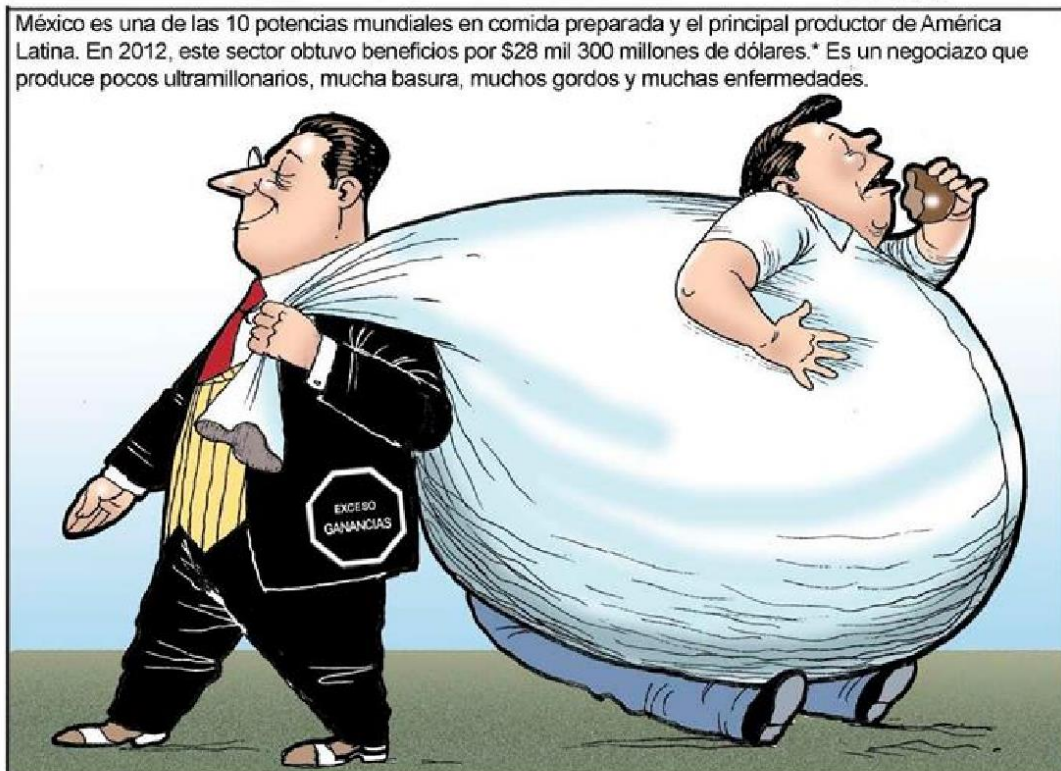
Recuperado

de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 4] Historieta: ¿Qué te estás tragando? Recuperado de:



* https://elpais.com/economia/2015/07/02/actualidad/1435873418_975461.html



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 5] Historieta: ¿Qué te estás tragando?

Recuperado

de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 6] Historieta: ¿Qué te estás tragando?

Recuperado

de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf

Para colmo, la comida chatarra genera adicción. Puede crear tanta dependencia como el tabaco, el alcohol y algunas drogas.

¿De veras?

Durante miles de años, al hombre le fue muy difícil conseguir grasas, sales y azúcares, y por eso, para nuestra mente, consumirlos se volvió como un premio.

Sin embargo, en el siglo XXI hay sobreoferta de azúcares, grasas y sales, y comerlas en exceso hace daño.

Es algo muy primitivo.

Si comemos productos ricos en grasas, azúcares y sales, pero sin vitaminas, proteínas ni minerales, la mente nos dice que hay que comer más.

No estás comiendo bien...

Mientras más comemos productos sin nutrientes, más queremos comer.

En especial, el azúcar genera una sensación de placer inmediata y mucha gente no puede parar de comer dulces, aunque sepa que le hacen daño.

Consumir una sustancia sin control habla de una posible adicción.

Estudios de laboratorio han demostrado que el azúcar es una sustancia muy adictiva.

Los aficionados al dulce comen cada vez más dulces para saciar su adicción.

¡Salud!

Como con cualquier droga, los adictos a la comida chatarra sienten la necesidad y el deseo irrefrenable de volver a consumirla. Además, la publicidad incita al consumo.

Esa irresistible mordida

A que no puedes comer sólo una

Si dejan de consumir, se ponen mal.



- En 2017, México fue el país con más obesidad de todo el mundo.
- En 2018, México fue el segundo lugar mundial en obesidad (sólo detrás de Estados Unidos).

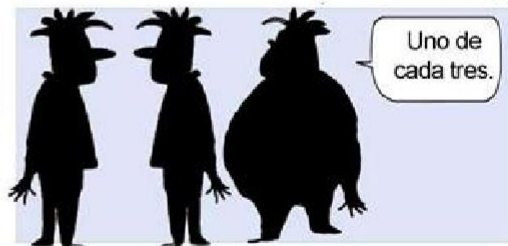


La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud de 2018 muestra que los mexicanos enfrentamos un grave problema de obesidad y desnutrición. Tienen problemas de sobrepeso u obesidad:

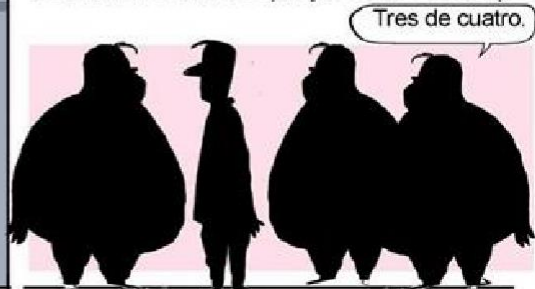
35.6 % de los niños (de 5 a 11 años).



38.4 % de los adolescentes (de 12 a 19 años).



75.2 % de los adultos (mayores de 20 años).



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 7] Historieta: ¿Qué te estás tragando?

Recuperado

de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf

La mala alimentación provoca diversos problemas de salud. Según datos oficiales, en 2018:

8.6 millones de mexicanos (10.3 % de la población) tenía diabetes.



15.2 millones de mexicanos (18.4 % de la población) tenía hipertensión.



Las enfermedades ligadas al sobrepeso van a reducir la esperanza de vida en México en más de cuatro años durante los próximos 30 años.



Los problemas de salud derivados de la mala alimentación se hicieron evidentes con la llegada del coronavirus, pues este virus es más letal con la gente que padece obesidad, diabetes e hipertensión. De los lamentables fallecimientos por coronavirus en México:

43.61 % padecía hipertensión.

37.81 % padecía diabetes.

24.68 % padecía obesidad.

En los países con menos obesidad, el Covid fue mucho menos letal.



El sistema de salud de México tiene que gastar cada vez más por enfermedades ligadas al sobrepeso y la obesidad.

De modo que, además de todo, la gordura es una carga financiera para el gobierno y los contribuyentes.



Así que mejor ya no comas chatarra. Te haces daño a ti y dañas al país.

Yo te iba a invitar una mordida de mi pastelito.



Secretaría de Salud, (2021). [Figura 8] Historieta: ¿Qué te estás tragando? Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf

Anexo C

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Dieta variada = SALUD

El consumo de una dieta que contiene gran variedad de alimentos permite al organismo obtener toda la sustancia nutritiva que requiere para funcionar adecuadamente. La variedad de la dieta se logra incluyendo en cada comida (desayuno, comida y cena) un alimento diferente de cada uno de los tres grupos que incluyen el plato del bien comer.

El Plato del Bien Comer

Las verduras se utilizan para preparar sopas, acompañando el platillo principal o como ensaladas.

Las frutas se pueden consumir solas como postre, en agua fresca, en licuados con leche o en platillos principales.

Con los alimentos de origen animal como las carnes, quesos y pescados, se elaboran platillos principales, acompañados de verduras para extender su volumen.

Con los cereales y tubérculos se preparan sopas: de pasta, avena, papa, tortilla y bolillo; algunos platillos principales (enfrijoladas, molletes) y para acompañar las comidas (bolillo o tortilla).

Las leguminosas se preparan en sopas como lenteja, frijol, haba, garbanzo y alubia; platillos principales como enfrijoladas, tlacoyos, huevo con frijoles, entre otros.

COMBINA

FUENTE: NOM-043-SSA2-2012

Con la inmensa variedad de alimentos que existen en México, se pueden elaborar preparaciones para diseñar menús atractivos, sabrosos, fácil de preparar y económicos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Hacer una lista de alimentos de temporada, son más económicos
- Seleccionar los cereales y tubérculos disponibles en casa
- Elegir los alimentos de origen animal de acuerdo al presupuesto familiar
- Preparar los alimentos con la menor cantidad de sal, aceite y azúcar posible
- Para realizar las compras haga una lista de alimentos por día o por semana, así ahorra tiempo y dinero
- Cocinar con anticipación las verduras, las leguminosas y las carnes
- Procurar comer en familia

Bouges H., Casanueva E., Duran E. (2002). *Pautas para la orientación alimentaria en México*. México: IISI de México, A.C.

Pérez A., Palacios B., (2014). *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*. Fomento de nutrición A.C.

Álvarez J., Bouges H. (2017) *Glosario de términos para la orientación alimentaria*. Fomento de nutrición A.C.

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, (2020). [Figura 9]

Anexo D

Aliméntate sanamente
No consumir alimentos altos en:
Azúcares
Grasas
Sal
Harinas
Alimentos procesados

Actívate
No llevar una vida **sedentaria**

Mejora tus hábitos
Dormir lo suficiente, no llevar una vida muy **estresante**, no **fumar** y no **beber**

Todo esto mejora y extiende tu **calidad de vida**
Y así evitas padecimientos como
Diabetes **Obesidad**
e **Hipertensión**

Más del 60% de los casos que terminaron en **Hospitalización y muerte por Covid-19**
tenían alguna condición provocada por una vida no saludable (Diabetes, hipertensión, obesidad, tabaquismo)

Imagen: Freepik

Locatel, Secretaría de Salud (2021). [Figura 10] Recuperado de: <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/>

Anexo E

¡Si tienes sobrepeso, acude al **PPRESyO!**

Imagen: Freepik

GOBIERNO DE MÉXICO | **ISSSTE**
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

[gob.mx/issste](https://www.gob.mx/issste)

ISSSTE (2021). [Figura 11] Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/y-tu-sabes-lo-que-es-el-ppresyo?idiom=es>

Anexo F



CUARTO CICLO DE CONFERENCIAS VIRTUALES: DIVULGACIÓN DEL CONOCIMIENTO

Departamento de Atención a la Salud

CONFERENCIA:

Estudio de la obesidad



Día miércoles 8 de septiembre
5:00 de la tarde
Unirse a la reunión Zoom

ID de reunión: 812 8068 0451
Código de acceso: 976975

Expositor: Paulina Rodríguez López
Departamento de Atención a la Salud



Universidad Autónoma Metropolitana (2021). [Figura 12] Recuperado de:
<https://www.facebook.com/UAMXochimilco/photos/a.10152337991606463/10158406715276463/>

CICLO DE CONFERENCIAS
miércoles ^{en} las ciencias
sociales y humanidades

LA INDUSTRIA
DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS
EN MÉXICO. SU FUTURO

CONFERENCISTA:
Araceli Rendon Trejo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA - XOCHIMILCO

SEPTIEMBRE 8 | 2021

14:00 hrs.

Transmisión vía



Acceso a facebook live <http://bit.ly/MiercolesCSH>

Acceso a zoom: Registro previo al email: dcsh.uami@gmail.com

Cupo limitado

SE OTORGARÁ CONSTANCIA A QUIEN ASISTA A 5 CONFERENCIAS



Universidad Autónoma Metropolitana (2021). [Figura 13] Recuperado de:
<https://www.facebook.com/uam.mx/photos/a.10150126778203802/10158896568503802/>

Anexo G

Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas
Subdirección de Servicios Educativos e Integración Social
Departamento de Servicios Estudiantiles
Atención a la Salud

Se hace una cordial invitación

A LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL a la

Actívate

Plática: **La Actividad Física y sus efectos de la Salud**
Ponente: **Dra. Lina Angela Muñiz Lino**
Día: **22 de septiembre de 2021**
Hora: **13:45 a 15:00 horas**

Enlace a la reunión:
<https://ipn.webex.com/ipn/j.php?MTID=m1e5cec6ab2237e58ba68f78ae831f131>

Número de reunión: **2622 488 2961**
Clave de organizador: **113535**

Contraseña: **t7PTVhvup87 (87788488 desde sistemas de vídeo)**



 **EDUCACIÓN**
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

 Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

 ipn.mx

Instituto Politécnico Nacional (2021). [Figura 14] Recuperado de:

<https://www.upiicsa.ipn.mx/estudiantes/atencion-salud.html>