



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



**DOCENTE:**

L.N. JESSICA ALEJANDRA VELAZQUEZ CORTEZ

**ALUMNO:**

LUIS ALBERTO ALVAREZ HERNANDEZ

**MATERIA:**

NUTRICIÓN

**UNIDAD:**

CUARTA

**TEMA:**

OBESIDAD EN MÉXICO UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS. 24/ JUNIO/ 2020.

## **OBESIDAD EN MÉXICO UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA.**

**Epidemiológicamente:** La obesidad es un problema de salud pública mundial en el cual aproximadamente 1,700 millones de adultos padecen sobrepeso y 312 millones, obesidad. La OMS y la OPS, así como diversos gobiernos, han reconocido la necesidad de considerar el problema de la obesidad como prioritario.

México se caracteriza por tener notables diferencias epidemiológicas entre las regiones, localidades urbano rural y en los diferentes niveles socioeconómicos. La prevalencia de obesidad en México ha podido estimarse gracias a la información obtenida de diversas encuestas de representatividad nacional, realizadas en su mayoría desde finales de la década de 1980 por la Secretaría de Salud (SS) y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

Chiapas ocupa el quinto lugar a nivel nacional en sobrepeso y obesidad infantil, de acuerdo a la encuesta nacional de salud y nutrición, el sobrepeso y la obesidad en niños menores de cinco años es del 47.1 por ciento a nivel estatal, de 28 por ciento en zona urbana y el 19.1 por ciento en la zona rural. Según datos de expertos, se calcula que seis de cada diez personas padecen obesidad y sobrepeso, situación que ha alertado a las autoridades pues la tendencia por el estilo de vida hace que el número incremente cada año.

La obesidad se han convertido en una epidemia, afecta a uno de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y uno de cada 3 entre los 6 y 19 años y a siete de cada 10 adultos en nuestro país. En años recientes se declaró una emergencia sanitaria, ya que México es el segundo país a nivel mundial, después de Estados Unidos con esa problemática. Los municipios con más casos en la entidad chiapaneca son Chilón, Oxchuc, Ocosingo, San Cristóbal, Chiapa de Corzo, Tapachula y Tuxtla.

Los lactantes y niños obesos probablemente seguirán siendo obesos en la edad adulta y, por lo tanto, tendrán más probabilidades de desarrollar diversos problemas de salud en la edad adulta. Entre ellos:

- ✓ Cardiopatías.
- ✓ Dislipidemias.

- ✓ Resistencia a la insulina (señal temprana de diabetes inminente).
- ✓ Trastornos osteomusculares (artrosis, enfermedad degenerativa).
- ✓ Algunos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon).
- ✓ Discapacidad.

México tiene como características una occidentalización de la dieta, en la cual aumenta la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal; se presenta un aumento en el consumo de comida rápida y comida preparada fuera de casa; disminuye el tiempo disponible para la preparación de alimentos; aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos que facilitan las tareas cotidianas y el trabajo de las personas, disminuyendo de este modo su gasto energético.

### **Prevención.**

- Fomentar la actividad física.
- Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y consumo de agua simple potable.
- Disminuir el consumo de azúcar y grasas en bebidas.
- Incrementar el consumo diario de frutas y verduras, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta.
- Promover y proteger la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, y favorecer una alimentación complementaria adecuada a partir de esa edad.
- Disminuir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos añadidos en los alimentos.
- Disminuir el consumo diario de grasas saturadas y reducir al mínimo las grasas trans de origen industrial.
- Orientar a la población sobre el control de tamaños de porción recomendables.
- Disminuir el consumo diario de sodio.