



Diego Jiménez Villatoro.

**L.N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Ensayo.

Mercadotecnia nutricional.

PASIÓN POR EDUCAR

Octavo cuatrimestre.

Nutrición – A.

Comitán de Domínguez Chiapas a **20 de enero de 2024.**

Situación de salud actual

Para empezar, hablaremos sobre dos enfermedades y la situación actual en la que se encuentran, estas van a ser, sobrepeso y obesidad, vamos a definir las como la acumulación excesiva de grasa corporal, esto corresponde a una elevación del peso, la podemos identificar de diferentes maneras, como la medición de la circunferencia de cintura, por la relación del índice de masa corporal, la cual es el peso del individuo entre su talla en metros al cuadrado, gracias a esto la podemos clasificar en sobrepeso (25-29.9 kg/m²), obesidad 1(30-34.9 kg/m²), obesidad 2 (35-39.9 kg/m²) y obesidad 3 o también llamada obesidad mórbida (40 o más kg/m²).

Una vez que tenemos un poco de información sobre esto, nos adentraremos más a profundidad, con ayuda de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), que se dedica a hacer encuestas para saber el estado de salud de la población mexicana, la cual todos los índices han aumentado en los últimos años, se aumentó el sobrepeso y la obesidad un 0.4% los últimos años, aproximadamente un 78% de la población sufre de sobrepeso y obesidad, esto gracias a demasiados factores, como sociales, psicológicos, económicos, genéticos, entre otros, estos factores de riesgo se clasifican en modificables y no modificables, como su nombre lo dice, se pueden modificar o es imposible modificarlos. En los factores modificables encontramos más que nada los hábitos alimenticios y físicos, se ven principalmente afectados por la globalización de la mano de una buena mercadotecnia de los productos dañinos para la salud, como refrescos carbonatados, comidas rápidas o falsa publicidad, si a esto le añadimos una falta de ejercicio, obtenemos una

obesidad, la cual nos trae más enfermedades como diabetes, resistencia a la insulina, hipertensión, problemas articulares entre otros, por eso es de gran importancia el hecho de mejorar todos nuestros hábitos para tener una mejor calidad de vida, por esto mismo el gobierno pone sus esfuerzos en cuidar a la población, ya que las generaciones nuevas son las que más problemas de obesidad tienen, ya que hoy en día hemos llegado a normalizar el hecho de estar en sobrepeso y obesidad, hoy en día solo se suele decir “amate como eres”, sin pensar en los daños que esto trae, sin pensar que al normalizar la obesidad, lo único que logramos es hacer daño a los niños, que principalmente son los más afectados.

La obesidad en México es un problema de años y que no parece tener un progreso favorable, si no que parece que cada vez vamos decayendo más en estos problemas, a mi parecer es un problema de generaciones, ya que las personas mayores siempre nos platican sobre los mitos de la alimentación, al estar pequeños a veces nos dejamos llevar por lo que nos dicen y respetamos lo que nos dicen porque pensamos que ellos ya lo saben todo, no es hasta que creceos que nos damos cuenta de muchas cosas, como el hecho de que no es malo comer sandía en la noche.

Para terminar, me pongo a pensar que si se empieza a hablar sobre cómo tratar la obesidad desde las personas adultas hasta los más pequeños se podría prevenir y atacar el problema de raíz, así como también controlar la información que es difundida para los niños, ya que la mala información es otro problema que no permite avanzar contra la obesidad. Con una buena información, buena difusión y limitar la distribución de alimentos dañinos, podremos atacar la obesidad.

Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología sobrepeso y obesidad* (p 9 -22).