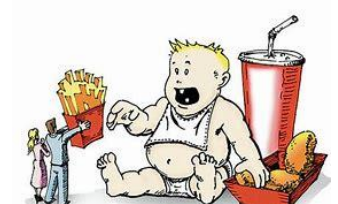




**Mi Universidad**



*Obesidad infantil un reto urgente  
para salud pública*





*Brayan Emmanuel López Gómez*

*Parcial III*

*Investigación Epidemiológica Avanzada*

*Dr. Erick José Villatoro Verdugo*

*Medicina Humana*

*Cuarto semestre grupo C*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de mayo del 2025*

***Obesidad infantil un reto urgente para salud pública***

**Childhood Obesity an Urgent challenge for public Health**

*Brayan López Gómez, Priscila Molina*

<sup>1</sup>ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA. Presentan la revista epidemiológica **CASOS DE OBESIDAD INFANTIL EN MEXICO**. Universidad del Sureste. Comitán de Domínguez, Chiapas, México.

**RESUMEN**

La obesidad infantil es una condición médica en la que un niño o niña tiene un exceso de grasa corporal que puede afectar su salud física y emocional. Se considera que un menor tiene obesidad cuando su índice de masa corporal (IMC), ajustado por edad y sexo, supera el percentil 95 en las tablas de crecimiento establecidas por organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Este problema ha crecido de forma alarmante en las últimas décadas, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo.

La obesidad infantil tiene múltiples causas, y la mayoría están relacionadas con el estilo de vida moderno. Una de las causas más importantes es la alimentación poco saludable. Los niños consumen cada vez más productos altos en azúcares, grasas saturadas, harinas refinadas y calorías vacías, como refrescos, golosinas, comida rápida y alimentos procesados. Esta dieta desequilibrada suele ir acompañada de un bajo consumo de frutas, verduras, agua y fibra.

Otra causa importante es el sedentarismo. Muchos niños pasan horas frente al televisor, computadora, celular o videojuegos, lo que reduce su actividad física diaria. El tiempo que antes se dedicaba a jugar al aire libre o practicar algún deporte se ha reemplazado por entretenimiento digital. La falta de ejercicio impide que el cuerpo queme las calorías consumidas, lo cual favorece la acumulación de grasa corporal.

También influyen factores genéticos, ya que los hijos de padres con sobrepeso tienen mayor predisposición a desarrollar obesidad. Sin embargo, esto no significa que el destino esté determinado por la genética, ya que los hábitos familiares pueden modificar este riesgo. Además, el entorno social y económico juega un papel importante. En muchas comunidades, el acceso a alimentos saludables es limitado, mientras que los productos ultra procesados suelen ser más económicos y fáciles de conseguir.

La obesidad en los niños no solo representa un problema estético, sino principalmente de salud. A corto plazo, puede generar enfermedades como hipertensión arterial, colesterol alto, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2. También se presentan problemas respiratorios (como apnea del sueño), dolores articulares, fatiga, y dificultades para moverse o participar en actividades físicas.

En el aspecto emocional, los niños con obesidad pueden sufrir burlas, acoso escolar (bullying), discriminación y aislamiento social. Estos factores afectan su autoestima y pueden derivar en trastornos como ansiedad, depresión o trastornos de la alimentación. Muchas veces, los niños con obesidad se sienten inseguros, rechazados o culpables por su situación, lo que genera un círculo negativo difícil de romper.

A largo plazo, la obesidad infantil puede continuar en la edad adulta, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas graves como infartos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades del hígado, problemas renales y ciertos tipos de cáncer. Además, las personas con obesidad tienden a tener una menor esperanza de vida y una calidad de vida reducida.

Palabras clave: *obesidad, genética, insulina diabetes, enfermedades crónicas, OMS, colesterol*

## ABSTRACT

Resumen en inglés.

Childhood obesity is a medical condition in which a child has an excess of body fat that can affect their physical and emotional health. A child is considered to have obesity when their Body Mass Index (BMI), adjusted for age and sex, exceeds the 95th percentile on growth charts established by organizations such as the World Health Organization (WHO) or the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). This problem has grown alarmingly in recent decades, both in developed and developing countries.

Childhood obesity has multiple causes, most of which are related to modern lifestyles. One of the most important causes is unhealthy eating habits. Children are increasingly consuming foods high in sugars, saturated fats, refined flours, and empty calories, such as soft drinks, sweets, fast food, and processed foods. This unbalanced diet is usually accompanied by low consumption of fruits, vegetables, water, and fiber.

Another significant cause is sedentary behavior. Many children spend hours in front of the television, computer, mobile phone, or video games, which reduces their daily physical activity. The time once spent playing outdoors or engaging in sports has been replaced by digital entertainment. The lack of exercise prevents the body from burning the calories consumed, which promotes fat accumulation.

Genetic factors also play a role, as children of overweight parents are more likely to develop obesity. However, this does not mean that genetics alone determine the outcome, since family habits can significantly influence this risk. Furthermore, the **social** and economic environment plays an important role. In many communities, access to healthy foods is limited, while ultra-processed products are often more affordable and easier to obtain.

Obesity in children is not just a cosmetic issue, but primarily a serious health problem. In the short term, it can lead to conditions such as high blood pressure, high cholesterol, insulin resistance, and type 2 diabetes. Other issues include respiratory problems (such as sleep apnea), joint pain, fatigue, and difficulty engaging in physical activities.

Emotionally, children with obesity may experience bullying, discrimination, and social isolation. These factors affect their self-esteem and may lead to mental health disorders such as anxiety, depression, or eating disorders. Often, obese children feel insecure, rejected, or guilty about their situation, creating a negative cycle that is difficult to break.

In the long term, childhood obesity may continue into adulthood, increasing the risk of serious chronic diseases such as heart attacks, strokes, liver disease, kidney problems, and certain types of cancer. Additionally, people with obesity tend to have a shorter life expectancy and a reduced quality of life.

**Key words:** Obesity, Genetics, Insulin, Diabetes, Chronic diseases, WHO (World Health Organization), Cholesterol

## **INTRODUCCIÓN**

La obesidad infantil es actualmente una de las mayores amenazas para la salud de los niños y adolescentes en todo el mundo. Se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa corporal que puede poner en riesgo la salud y el desarrollo del menor. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de niños con sobrepeso u obesidad ha aumentado de forma significativa en las últimas décadas, afectando tanto a países desarrollados como a países en vías de desarrollo. Este fenómeno se ha convertido en una verdadera epidemia silenciosa, cuyas consecuencias pueden extenderse hasta la vida adulta y condicionar el bienestar de las futuras generaciones.

La obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más preocupantes a nivel mundial. Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud de un niño o niña. Esta condición no solo representa un riesgo inmediato para el bienestar físico, sino que también se asocia con serias consecuencias a largo plazo, tanto físicas como psicológicas. En las últimas décadas, la prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado de manera alarmante, impulsada por una combinación de factores genéticos, ambientales, sociales y económicos.

El estilo de vida moderno ha contribuido significativamente a esta problemática. La alimentación alta en calorías y baja en nutrientes, el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de actividad física regular son algunos de los principales factores que explican este fenómeno. Además, la obesidad infantil no afecta a todos los sectores por igual; existen grupos más vulnerables debido a condiciones socioeconómicas desfavorables, falta de acceso a alimentos saludables y escasas oportunidades para la actividad física segura.

Las consecuencias de la obesidad en la infancia son múltiples y graves. Los niños con obesidad tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, trastornos del sueño y problemas ortopédicos. A nivel emocional, pueden enfrentar estigmatización, baja autoestima y dificultades sociales, lo que afecta su

desarrollo integral. Asimismo, los niños con obesidad tienen una alta probabilidad de continuar con esta condición en la adultez, aumentando su riesgo de enfermedades crónicas y reduciendo su calidad y esperanza de vida.

Por estas razones, es urgente atender la obesidad infantil desde un enfoque multidisciplinario, que involucre a las familias, las escuelas, los profesionales de la salud y los gobiernos. Solo a través de la promoción de hábitos de vida saludables, políticas públicas efectivas y una mayor conciencia social, será posible revertir esta preocupante tendencia y garantizar un futuro más saludable para las nuevas generaciones.

## **MÉTODO**

El presente estudio se realizó una investigación basados en evidencia de artículos, descriptivos y analíticos para obtener resultados relevantes y actualizados, debido a que llegamos a obtener cifras de estudios preventivamente realizados en evidencia, para su redacción se tomaron en cuenta 5 artículos de revisión de los autores Leonor Pérez Martínez, Carlos Moteiro, Rudolph Leibel, Fabián Muñoz, Iryna Rusanova se tomó en considera un análisis multinivel donde se estudió el territorio Mexicano la cual informaba una alta tasa de obesidad infantil en la población cubano las cuales proporciono información de cifras de edades donde son más frecuente niños con obesidad, chileno la cual evidenciaba información obesidad infantil, Chiapas las cuales se evidenciaba la cifra en niños con prevalencia con obesidad la cual varios ciudades, estados y países fueron analizados. Se utilizó en el procesamiento estadístico tal calculadora científica.

## Obesidad infantil

La obesidad infantil es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal en niños y adolescentes. Se diagnostica principalmente mediante el índice de masa corporal (IMC), que se compara con tablas específicas para la edad y el sexo del menor. Cuando el IMC supera el percentil 95, se considera que el niño tiene obesidad.

Este problema ha crecido de forma alarmante a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 340 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años tienen sobrepeso u obesidad (cifras 2022). En América Latina, y especialmente en países como México y Chile, las tasas son particularmente elevadas.

La obesidad infantil es el resultado de una combinación de factores biológicos, sociales, ambientales y conductuales. Entre los más comunes están:

### Alimentación poco saludable

- Consumo excesivo de azúcares, grasas, harinas refinadas y alimentos ultra procesados (refrescos, frituras, comida rápida, dulces).

- Poca ingesta de frutas, verduras, agua y alimentos naturales.

### • **Falta de actividad física**

- Sedentarismo debido al uso excesivo de pantallas (TV, tabletas, videojuegos, celulares).
- Reducción del tiempo de juego al aire libre o de la práctica deportiva.

### • **Factores genéticos y familiares**

- Hijos de padres con sobrepeso tienen mayor probabilidad de desarrollar obesidad.
- Influencia de hábitos familiares, como el tipo de comidas en casa o la frecuencia del ejercicio.

### • **Factores emocionales y sociales**

- Comer por ansiedad, aburrimiento o estrés.
- Falta de educación nutricional y acceso limitado a alimentos saludables.
- Consecuencias de la obesidad infantil

La obesidad infantil no solo afecta el cuerpo, sino también el bienestar emocional y social del niño. Entre las consecuencias más graves están:

Físicas:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto

## ANÁLISIS MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD

La obesidad infantil se ha convertido en uno de los desafíos de salud pública más importantes del siglo XXI. Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal que afecta negativamente la salud del niño. A nivel mundial, las cifras son alarmantes: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2022 más de 340 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años presentaban sobrepeso u obesidad. Este problema ya no se limita a países ricos, sino que se está expandiendo rápidamente en países de ingresos bajos y medios, especialmente en zonas urbanas.

La obesidad infantil no es solo el resultado de malos hábitos alimenticios individuales. Es una enfermedad de origen multicausal, influida por factores biológicos, familiares, sociales, económicos y ambientales. A nivel global, uno de los principales responsables es el cambio en los patrones de alimentación provocado por la globalización: los alimentos ultraprocesados, con alto contenido en azúcares, grasas y sodio, son ahora ampliamente accesibles y promocionados en todo el mundo, incluso en comunidades pobres donde antes predominaban las dietas tradicionales. Al mismo tiempo, la vida moderna ha reducido las oportunidades de actividad física. El tiempo que los niños pasan frente a pantallas (televisión, celular, videojuegos) ha aumentado significativamente, y en

muchas ciudades no existen espacios seguros para que jueguen o hagan deporte.

En países desarrollados como Estados Unidos, Canadá y Reino Unido, la obesidad infantil ha sido una preocupación desde hace décadas. Sin embargo, ahora está creciendo de forma acelerada en regiones como América Latina, Asia y África. En América Latina, por ejemplo, países como México, Chile y Brasil tienen algunas de las tasas más altas del mundo, con más del 30% de la población infantil afectada. En África y Asia, aunque los niveles aún son más bajos, se ha identificado un rápido aumento en niños de entornos urbanos debido a la transición alimentaria y al estilo de vida sedentario.

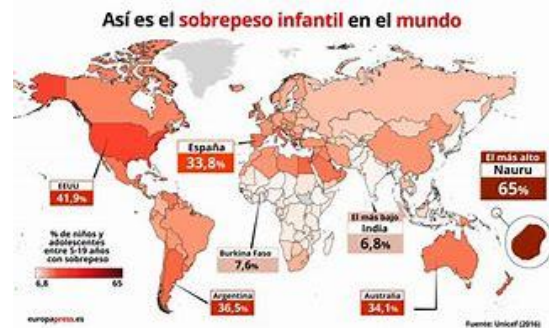


Figura 1. Prevalencia de obesidad infantil mundial [OBESIDAD INFANTIL](#)

Las consecuencias de la obesidad infantil son tanto físicas como emocionales. A corto plazo, los niños pueden desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol alto o problemas respiratorios. A largo plazo, tienen mayor riesgo de sufrir obesidad en la adultez, enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos y algunos tipos de cáncer. Además, los niños con obesidad suelen enfrentar estigmatización, bullying, baja autoestima y problemas de salud mental.

Frente a este problema, diversos organismos internacionales, gobiernos y



organizaciones civiles han comenzado a implementar estrategias de prevención. Estas incluyen campañas educativas, impuestos a bebidas azucaradas, regulaciones sobre la publicidad de alimentos dirigidos a menores, mejora de los entornos escolares y promoción del ejercicio físico. Sin embargo, muchos de estos esfuerzos son insuficientes si no se acompañan de cambios estructurales, políticas públicas coherentes y el compromiso de la sociedad en su conjunto.

### **SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: INTERNACIONALMENTE**

La obesidad infantil es una de las mayores preocupaciones de salud pública a nivel mundial. En las últimas décadas, el número de niños afectados por este trastorno ha aumentado de forma alarmante en casi todos los países, independientemente de su nivel de desarrollo económico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años padecen sobrepeso u obesidad, lo que representa un serio desafío para las futuras generaciones.

Factores que Contribuyen a la Obesidad Infantil Globalmente

Obesidad según la edad

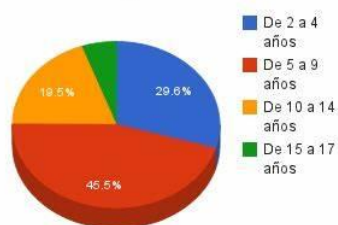


Figura 2. Obesidad según edad, [Lucha contra la obesidad infantil](#)

La obesidad infantil es causada por una combinación de factores genéticos, conductuales, sociales y ambientales. Sin embargo, a nivel global, existen ciertos factores comunes que impulsan el aumento de esta enfermedad:

1. Cambio en la dieta global: La dieta de muchos niños en todo el mundo ha cambiado significativamente en las últimas décadas. El consumo de alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, ha aumentado drásticamente. Estos productos son a menudo más accesibles, asequibles y promovidos agresivamente por las grandes corporaciones alimentarias.
2. Estilo de vida sedentario: En paralelo a la mala alimentación, los niños están pasando más tiempo frente a las pantallas de televisión, computadoras, y dispositivos móviles, lo que contribuye a la disminución de la actividad física. La falta de espacios adecuados para el juego y la actividad al aire libre en las ciudades también juega un papel importante en este fenómeno.
3. Urbanización: A medida que más personas se trasladan a áreas urbanas, el acceso a alimentos ultra procesados y bebidas

azucaradas aumenta, mientras que las oportunidades para realizar ejercicio disminuyen debido a la falta de áreas recreativas y la inseguridad en algunos barrios.

4. Marketing dirigido a niños: Las empresas alimentarias a menudo emplean estrategias de marketing específicas para atraer a los niños, creando un vínculo emocional con productos poco saludables, lo que contribuye al aumento del consumo de estos productos en edades tempranas.

#### Prevalencia de la Obesidad Infantil en Diferentes Regiones

- América del Norte y Europa: En países como Estados Unidos, Canadá y varios países europeos, la obesidad infantil es un problema endémico. En Estados Unidos, se estima que alrededor del 19% de los niños y adolescentes entre 2 y 19 años son obesos. Aunque se han implementado políticas para combatir la obesidad infantil, como impuestos a las bebidas azucaradas y leyes sobre el etiquetado de alimentos, las cifras siguen siendo preocupantes.
- América Latina: En muchos países de América Latina, como México, Brasil y Chile, la obesidad infantil ha aumentado considerablemente en las últimas dos décadas. En México, por ejemplo, más del **35%** de los niños padecen sobrepeso u obesidad. La rápida urbanización y el cambio en los hábitos alimenticios, sumados a una falta de políticas efectivas, han hecho que esta región sea una de las más afectadas por la obesidad infantil en el mundo.
- África y Asia: En regiones como África y Asia, donde la desnutrición infantil aún es un

problema en algunas áreas, también se está experimentando un rápido aumento en la obesidad infantil, particularmente en áreas urbanas. En China, India y países del Sureste Asiático, el número de niños obesos ha crecido de forma vertiginosa debido a la adopción de dietas poco saludables y un estilo de vida más sedentario.

#### **SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: NACIONALMENTE**

La obesidad infantil en México es un problema grave de salud pública. En las últimas décadas, el país ha experimentado un aumento alarmante en las tasas de obesidad y sobrepeso infantil, lo que ha generado preocupaciones tanto en el ámbito de la salud como en el socioeconómico. México se ha consolidado como uno de los países con las tasas más altas de obesidad infantil a nivel mundial, lo que genera un reto significativo para el sistema de salud y para las futuras generaciones de mexicanos.

#### Prevalencia de la Obesidad Infantil en México

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), alrededor del 35% de los niños de entre 5 y 11 años en México presentan sobrepeso u obesidad, lo que posiciona al país como uno de los más afectados por este problema en el mundo. En términos de cifras absolutas, esto equivale a millones de niños que corren el riesgo de sufrir problemas de salud asociados con la obesidad, como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, y trastornos metabólicos.

La obesidad infantil es un fenómeno que afecta de manera desigual a diferentes grupos socioeconómicos. Mientras que los niños de familias con ingresos más

bajos suelen tener menos acceso a alimentos saludables y educación nutricional, los niños en áreas urbanas tienen mayor exposición a alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas debido a la facilidad de acceso y la fuerte publicidad dirigida a este grupo etario.

#### Causas de la Obesidad Infantil en México

Las causas de la obesidad infantil en México son diversas y complejas. Entre los factores más relevantes se encuentran:

1. **Dieta poco saludable:** Uno de los principales impulsores de la obesidad infantil en México es el cambio en los hábitos alimenticios. La dieta de muchos niños se ha alejado de los alimentos frescos y tradicionales, como frutas, verduras y cereales integrales, y ha aumentado el consumo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas, y comida rápida. Estos alimentos son más baratos, accesibles y, en muchos casos, más atractivos para los niños.
2. **Sedentarismo:** La vida moderna, con un aumento en el uso de dispositivos electrónicos y la falta de infraestructura para actividades físicas, ha provocado que muchos niños pasen más tiempo frente a las pantallas. Además, las ciudades mexicanas a menudo carecen de espacios públicos seguros y adecuados para que los niños jueguen al aire libre o realicen actividad física.
3. **Marketing dirigido a niños:** El marketing de alimentos dirigido a los niños ha sido identificado como un factor clave en el aumento de la obesidad infantil. La publicidad de productos no saludables, como bebidas azucaradas, golosinas y snacks, está presente en todos los medios de comunicación, especialmente en aquellos

dirigidos a un público infantil. Estos productos son promocionados de manera muy efectiva, utilizando personajes populares y estrategias emocionales.

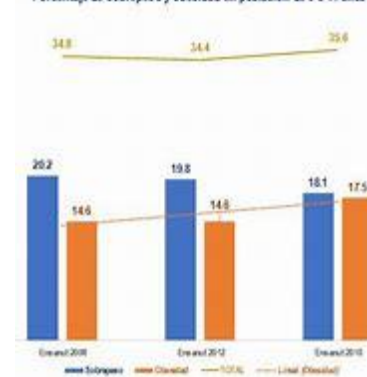
#### 4. Factores socioeconómicos:

Las familias de bajos ingresos en México enfrentan barreras significativas para acceder a alimentos saludables. Los productos frescos y nutritivos como frutas y verduras son más caros y menos accesibles en ciertas áreas del país. Además, las madres y padres de familias de bajos recursos a menudo tienen menos tiempo para preparar comidas saludables debido a las largas jornadas laborales, lo que hace que recurran más frecuentemente a opciones rápidas y económicas, pero poco saludables.

#### 5. Desigualdad regional:

Existe una gran desigualdad en el acceso a alimentos saludables y servicios de salud entre las diferentes regiones del país. En las zonas urbanas de México, especialmente en grandes ciudades como la Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara, los niños tienen mayor acceso a alimentos procesados, mientras que en zonas rurales y marginadas la falta de infraestructura y la pobreza agravan la situación.

Porcentaje de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años



### **Impacto de la Obesidad Infantil en la Salud**

Las consecuencias de la obesidad infantil en México son profundas y afectan a la salud de los niños a corto, mediano y largo plazo. Algunas de las principales enfermedades relacionadas con la obesidad incluyen:

- **Diabetes tipo 2:** Un número creciente de niños en México está siendo diagnosticado con diabetes tipo 2, una enfermedad metabólica que anteriormente solo afectaba a adultos.
- **Enfermedades cardiovasculares:** La obesidad infantil aumenta el riesgo de hipertensión, colesterol elevado y enfermedades del corazón, lo que impacta directamente la calidad de vida de los niños.
- **Problemas psicológicos:** Los niños obesos a menudo enfrentan estigmatización y bullying, lo que puede afectar su autoestima, generando problemas emocionales como ansiedad y depresión.

### **SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: ESTATALMENTE**

La obesidad infantil en Chiapas es una problemática creciente que afecta a miles de niños y adolescentes en el estado. Diversos estudios y datos oficiales han revelado cifras alarmantes que sitúan a Chiapas entre las entidades con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en México.

### **Prevalencia de la obesidad infantil en Chiapas**

- Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el sobrepeso y la obesidad en niños menores de cinco años han alcanzado el alarmante porcentaje del **47.9%**, con un 28.9% localizado en las zonas urbanas y un 19.0% en las zonas rurales.
- Un estudio realizado por la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) en colaboración con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y otras instituciones, evaluó a un total de **6,630 escolares** en Tuxtla Gutiérrez, de los cuales el **43%** presentó sobrepeso u obesidad, superando el promedio nacional reportado en 2022.
- Además, datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indican que en Chiapas, alrededor de 2 millones 420 mil niños menores de 5 años padecen obesidad.
- Factores contribuyentes

Entre las principales causas de la obesidad infantil en Chiapas se encuentran:

- **Hábitos alimenticios inadecuados:** El consumo elevado de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y comida rápida ha sustituido a las dietas tradicionales, ricas en frutas y vegetales.
- **Sedentarismo:** La falta de actividad física, en parte debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos y la escasez de espacios públicos adecuados para el ejercicio, contribuye al aumento de peso en los niños.
- **Marketing dirigido a niños:** La publicidad de productos poco saludables dirigida a niños influye en sus elecciones alimenticias,

promoviendo el consumo de alimentos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional.

- **Factores socioeconómicos:** Las familias de bajos ingresos tienen menos acceso a alimentos frescos y nutritivos, lo que limita sus opciones alimenticias y favorece el consumo de productos más baratos, pero menos saludables.

### **Consecuencias para la salud**

La obesidad infantil aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y problemas psicológicos como ansiedad y depresión. Además, los niños con obesidad tienen más probabilidades de mantener este problema en la edad adulta, perpetuando el ciclo de enfermedades relacionadas con la obesidad.

### **SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: COMITÁN**

La obesidad infantil en Comitán, Chiapas, es una preocupación creciente que refleja tendencias similares a las observadas en el estado en general. Aunque no se dispone de datos específicos recientes para Comitán, estudios realizados en comunidades cercanas y en el estado de Chiapas ofrecen una visión representativa de la situación.

### **Prevalencia y factores de riesgo**

Un estudio transversal realizado en Comitán entre 2010 y 2012, que incluyó a 1,858 adultos, encontró que la prevalencia de sobrepeso y obesidad era del 37.9% y 16.5%, respectivamente. Este estudio identificó que los factores sociales como el nivel educativo, la

autodefinición étnica y el grado de marginación influían en la probabilidad de presentar sobrepeso y obesidad. Aunque este estudio se centró en adultos, sus hallazgos sugieren que los determinantes sociales también podrían afectar a la población infantil en la región

A nivel estatal, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) indica que el 47.9% de los niños menores de cinco años en Chiapas presentan sobrepeso u obesidad, con un 28.9% en zonas urbanas y un 19% en zonas rurales. Aunque estos datos no son específicos de Comitán, reflejan una tendencia preocupante en el estado.

### **Causas principales**

Las principales causas de la obesidad infantil en la región incluyen:

- **Hábitos alimenticios inadecuados:** El consumo elevado de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y comida rápida ha sustituido a las dietas tradicionales, ricas en frutas y vegetales.
- **Sedentarismo:** La falta de actividad física, en parte debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos y la escasez de espacios públicos adecuados para el ejercicio, contribuye al aumento de peso en los niños.
- **Factores socioeconómicos:** Las familias de bajos ingresos tienen menos acceso a alimentos frescos y nutritivos, lo que limita sus opciones alimenticias y favorece el consumo de productos más baratos pero menos saludables.

### **Respuestas institucionales**

Aunque no se dispone de información específica sobre programas en Comitán, a nivel estatal, la Secretaría de Salud de Chiapas promueve la alimentación

saludable, la activación física y el control clínico-metabólico para prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad. Estas acciones incluyen talleres educativos, seguimiento nutricional y promoción de la actividad física en los más de 400 centros de salud del estado.

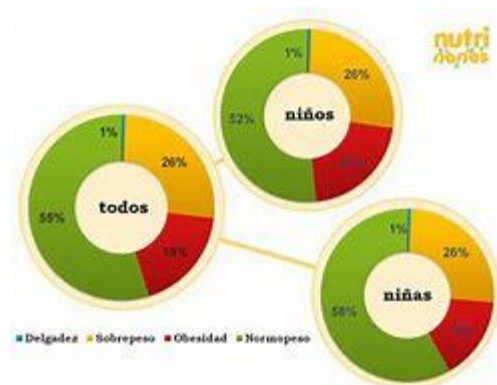


Figura 4, [OBESIDAD EN COMITAN | PPT](#)

## RESULTADOS

En el total de la muestra, 30% de los niños entre 6 y 12 años presentaron sobrepeso o obesidad. Esto significa que casi un tercio de la población infantil de la región estudiada se encuentra en riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad.

**Distribución por género:** Se encontró una ligera diferencia de género en las tasas de obesidad. El 32% de los niños varones presentaron obesidad, mientras que el 28% de las niñas estuvieron en la misma situación.

**Porcentaje de obesidad en diferentes rangos de edad:**

En niños de 6-8 años, el 27% presentaron obesidad.

En niños de 9-12 años, la tasa aumentó al 34%.

## Factores Socioeconómicos Relacionados con la Obesidad Infantil

**Ingreso familiar:** Los niños provenientes de familias de bajos recursos presentaron una prevalencia de obesidad del 38%, mientras que en familias de ingresos medios y altos la prevalencia fue del 25%.

- **Nivel educativo de los padres:** Los padres con niveles de educación básica tuvieron una tasa de hijos obesos del 35%, mientras que aquellos con estudios de nivel superior mostraron una tasa del 22%.
- **Acceso a alimentos saludables:** En los barrios de bajos recursos donde el acceso a alimentos frescos es limitado, la prevalencia de obesidad infantil aumentó hasta un 40%, mientras que en áreas con mejor acceso a mercados de alimentos saludables, la tasa fue de 25%.

## 3. Actividad Física y Sedentarismo

- **Tiempo frente a pantallas:** Se observó que el 60% de los niños pasaban más de 2 horas diarias frente a pantallas, ya sea viendo televisión, jugando videojuegos o usando dispositivos móviles. Este grupo presentó tasas de obesidad del **33%**, frente a los **22%** de los niños que pasaban menos de 1 hora frente a pantallas.
- **Participación en actividad física:** Solo el **35%** de los niños participaron en actividades físicas al menos 3 veces por semana. Aquellos que no realizaban actividad física regularmente mostraron una prevalencia de obesidad del **40%**, mientras que los que realizaban actividad física frecuente tuvieron una tasa del **22%**.

#### 4. Hábitos Alimentarios y Consumo de Alimentos No Saludables

- **Consumo de alimentos ultraprocesados:** Un **45%** de los niños consumieron productos ultraprocesados como papas fritas, refrescos y golosinas al menos 3 veces por semana. Este grupo tuvo una tasa de obesidad del **38%**.
- **Consumo de bebidas azucaradas:** Un **50%** de los niños consumieron bebidas azucaradas a diario, y de este grupo, el **40%** presentaron sobrepeso u obesidad.
- **Alimentos frescos y saludables:** Solo el **30%** de los niños comieron frutas y verduras de manera regular (al menos 5 veces a la semana), y este grupo presentó una prevalencia de obesidad del **20%**, en comparación con el **40%** de aquellos que comían frutas y verduras en pocas cantidades.

#### 5. Consecuencias Psicológicas y de Salud Asociadas con la Obesidad Infantil

- **Salud física:** Aproximadamente el **15%** de los niños obesos presentaron hipertensión y un **10%** mostró signos de resistencia a la insulina. Estos niños tienen un riesgo elevado de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 en el futuro.
- 

### DISCUSIÓN

**Hawkes et al. (2023)**

Uno de los puntos recurrentes en la discusión sobre la obesidad infantil es el impacto de los factores socioeconómicos. Según Hawkes et al., la obesidad infantil está fuertemente influenciada por el entorno

socioeconómico de los niños. Los niños que provienen de familias de bajos ingresos tienen mayor probabilidad de desarrollar obesidad, ya que estas familias a menudo carecen de acceso a alimentos saludables y frescos. En su lugar, las opciones más económicas suelen ser alimentos ultraprocesados ricos en calorías vacías y grasas saturadas.

Lozano et al. (2022)

En su análisis sobre la obesidad infantil en México, Lozano et al. discuten cómo la pobreza y las condiciones de marginación afectan directamente la prevalencia de la obesidad. En áreas rurales y marginales, donde el acceso a alimentos frescos es limitado, la obesidad se convierte en un problema de desigualdad social y económica.

- **Opinión crítica:** Para Lozano, es esencial mejorar el acceso a recursos educativos y económicos en las comunidades para cambiar las conductas alimentarias y prevenir la obesidad desde una perspectiva estructural.

*Kelly et al. (2024)*

La publicidad de alimentos poco saludables dirigida a los niños es otro tema ampliamente discutido. Según Kelly et al., la publicidad de productos ultra procesados y bebidas azucaradas tiene un efecto perjudicial en las elecciones alimentarias de los niños. La exposición constante a anuncios que promueven productos altos en azúcar y grasas contribuye al aumento de la obesidad infantil.

- **Opinión crítica:** Los autores defienden una mayor regulación sobre la publicidad dirigida a los niños, particularmente en los medios digitales y la televisión, proponiendo políticas que limiten

el marketing de alimentos poco saludables.

**Ludwig et al. (2021)**

De manera similar, **Ludwig et al.** sostienen que el marketing de alimentos a los niños es un factor fundamental que contribuye a las malas elecciones alimentarias, influyendo en los hábitos de consumo de los niños a largo plazo. El marketing crea deseos insatisfechos por alimentos no saludables que terminan promoviendo la obesidad infantil.

- **Opinión crítica:** Proponen que las políticas públicas deberían fomentar la educación crítica en los niños para que comprendan cómo los anuncios afectan sus decisiones, al mismo tiempo que abogan por un control más estricto del marketing.

**Janssen et al. (2022)**

El **sedentarismo** es otro factor clave discutido en relación con la obesidad infantil. Jensen et al. argumentan que el aumento en el tiempo frente a las pantallas (televisión, computadoras y dispositivos móviles) está relacionado con una mayor tasa de obesidad, ya que se asocia con **la** reducción de la actividad física.

- **Opinión crítica:** Los autores sugieren que para mitigar la obesidad infantil es fundamental reducir el tiempo frente a pantallas e incrementar las oportunidades para el ejercicio físico en las escuelas y comunidades. Proponen políticas

públicas que fomenten la actividad física y la limitación del tiempo sedentario.

**CONCLUSIONES**

La obesidad infantil es un problema de salud pública que ha aumentado significativamente en las últimas décadas y representa una seria amenaza para el bienestar físico, emocional y social de los niños. Factores como una alimentación poco saludable, el sedentarismo, la publicidad dirigida a menores y la falta de educación nutricional contribuyen al desarrollo de esta condición. Combatir la obesidad infantil requiere un enfoque integral que involucre a la familia, la escuela, el sistema de salud y las políticas públicas. Fomentar hábitos de vida saludables desde la infancia no solo mejora la calidad de vida de los niños, sino que también previene enfermedades crónicas en la adultez. Por ello, es urgente tomar medidas preventivas y educativas que promuevan un entorno más saludable para las futuras generaciones.



## **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

Brayan Emmanuel López Gómez busco los artículos del tema de métodos anticonceptivos, como también redactó la información y puso las referencias.

Priscila Monserrat Molina insertó las imágenes, como también busco información del tema.

## **FINANCIACIÓN**

No se recibió financiación para el desarrollo del presente estudio.

## **CONFLICTOS DE INTERESES**

No se declaran conflictos de intereses.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Gómez Aguirre, M., & Mendoza García, C. I. (2024). Obesidad infantil en México: un problema urgente de atender. *Revista Nicolaita de Estudios Económicos*, 19(1), 13–31. <https://doi.org/10.33110/rnee.v19i1.350rnee.umich.mx>
2. Peña García, A. T., & Valderrábano Castelán, J. C. (2025). La obesidad infantil en México: un análisis del impacto socioambiental. *Revista Sapientía*, 17(33). <https://doi.org/10.54278/sapientia.v17i33.258revistas.uniajc.edu.co>
3. Martos-Moreno, G. Á., & Argente, J. (2024). Actualización en el diagnóstico y tratamiento de las obesidades infantiles. *Anales RANM*, 141(2). [https://analesranm.es/revista/2024/141\\_02/14102\\_rev07analesranm.es](https://analesranm.es/revista/2024/141_02/14102_rev07analesranm.es)
4. Vio del Río, F. (2024). ¿Por qué la obesidad infantil continúa aumentando en Chile? *Revista Médica de Chile*, 151(8). [https://www.revistamedicadechile.cl/index.php/rmedica/article/view/10755Revista Médica de Chile](https://www.revistamedicadechile.cl/index.php/rmedica/article/view/10755RevistaMédica%20de%20Chile)
5. Roussos, A. (2023). Obesidad infantil: una enfermedad multidimensional. *Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes*, 54(3), 123–124. <https://doi.org/10.47196/diab.v54i3.452revistasad.com>
6. Hurtado-Valenzuela, J. G., & Bernal Cruz, I. D. (2023). Obesidad infantil: el problema oculto a la vista. *REMUS - Revista Estudiantil de Medicina de la Universidad de Sonora*, 8. <https://doi.org/10.59420/remus.8.2022.119remus.unison.mx>