

*Revista Electrónica*

# REDCien

**EDICIÓN ESPECIAL**

**MEMORIAS DEL PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE  
NUTRIÓLOGOS**

Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.

Puebla, Puebla, México

*01 y 02 de agosto del 2024*



**ENCUENTRO NACIONAL  
DE NUTRIÓLOGOS**  
DEL COLEGIO MEXICANO DE NUTRIÓLOGOS, A.C.



## SALUD Y NUTRICIÓN DE LOS MEXICANOS: RETOS Y ACCIONES

### Health and nutrition of Mexicans: challenges and actions

Shamah Levy Teresa

Centro de Evaluación y Encuestas, Instituto Nacional de Salud Pública

Contacto ponente: [tshamah@insp.mx](mailto:tshamah@insp.mx)

---

#### RESUMEN

Esta intervención se enfocó a los principales hallazgos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), una herramienta clave para evaluar las condiciones de salud y nutrición en México para el diseño de intervenciones basadas en evidencia, lo que garantiza un impacto positivo en la salud y el bienestar de la población mexicana. Desde 2020, la ENSANUT se ha llevado a cabo de manera continua, proporcionando datos anuales representativos a nivel nacional, urbano y rural. Esta encuesta ha permitido medir aspectos fundamentales como la seroprevalencia de SARS-CoV-2 durante la pandemia, además de analizar las tendencias de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial y obesidad. La información generada ha sido crucial para identificar avances y brechas en la atención de la salud pública, ofreciendo una base sólida para el diseño de políticas e intervenciones. En cuanto a la inseguridad alimentaria afectando al 60.8% de los hogares mexicanos. Este fenómeno refleja desigualdades profundas en el acceso a alimentos suficientes y de calidad, siendo más pronunciado en comunidades rurales. De manera paralela, el 16.3% de los hogares enfrenta problemas de inseguridad hídrica, lo que limita aún más su capacidad para satisfacer necesidades básicas. Estos datos ponen de manifiesto la estrecha relación entre la inseguridad alimentaria y los determinantes estructurales, exigiendo una respuesta coordinada que integre políticas de acceso equitativo a recursos esenciales como agua y alimentos.

El estado nutricional de la población mexicana revela la coexistencia de la desnutrición y la obesidad, un fenómeno conocido como la doble carga de la malnutrición. En niños menores de cinco años, persiste la desnutrición crónica, mientras que en escolares, adolescentes y adultos predominan el sobrepeso y la obesidad.

Estos datos reflejan no solo deficiencias en el acceso a una alimentación saludable, sino también patrones alimentarios marcados por un bajo consumo de frutas, verduras y leguminosas, y un alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, los cuales representan una proporción significativa de la ingesta calórica diaria.

Uno de los hallazgos más alarmantes presentados es el constante incremento en la prevalencia de obesidad en adultos, que actualmente afecta al 72.5% de esta población. Entre 2006 y 2022, se ha registrado un aumento anual promedio del 1.34%, lo que convierte a esta condición en una de las principales preocupaciones de salud pública en el país.

Además, la obesidad está estrechamente vinculada con enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y dislipidemias, las cuales no solo reducen la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también generan un impacto económico significativo. De acuerdo con estimaciones de la OCDE, estas condiciones representan una carga para el Producto Interno Bruto equivalente al 5.3%, subrayando la urgencia de medidas integrales para su prevención y control.

Ante este panorama, se subraya la necesidad de implementar acciones multisectoriales que fomenten entornos alimentarios saludables.

Entre las estrategias destacadas se encuentra el impuesto a las bebidas azucaradas, una medida que ha demostrado ser efectiva para reducir su consumo en todos los niveles socioeconómicos. Asimismo, se resaltó la importancia de introducir etiquetados frontales claros en alimentos y bebidas para informar mejor a los consumidores. En paralelo, promovió la adopción de dietas sostenibles, centradas en el aumento del consumo de alimentos de origen vegetal y la reducción de carnes procesadas y productos refinados. Estas dietas no solo mejoran la salud de las personas, sino que también contribuyen a mitigar los efectos del cambio climático al disminuir la huella ambiental de los sistemas alimentarios.

La transición hacia sistemas alimentarios sostenibles fue un eje central de la discusión. Estos sistemas tienen el potencial de garantizar un suministro adecuado de nutrientes mientras reducen significativamente la mortalidad prematura y la incidencia de enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Además, su implementación favorece la seguridad alimentaria global y el bienestar ambiental, mostrando un camino claro hacia una salud integral para las futuras generaciones.

Cabe destacar que el rol del nutriólogo trasciende la atención individual, posicionándose como un actor clave en la promoción de políticas públicas eficaces y sostenibles. Se subraya que abordar la obesidad y la inseguridad alimentaria requiere una visión integral que contemple tanto los determinantes estructurales como los sistemas alimentarios.

Finalmente, se hace un llamado a la

colaboración intersectorial e interinstitucional, destacando que solo a través del trabajo conjunto será posible superar los retos actuales y construir un futuro más saludable y equitativo para todos.

#### **DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS**

La autora declara no tener ningún conflicto de interés.

#### **FINANCIAMIENTO**

No se recibió ningún tipo de financiamiento.

*Revista electrónica*

# REDCiEN

***DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS**, año 5, No. 13, Enero-junio 2025, Edición Especial, es una publicación especial editada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, México D.F., México. Tel. (55) 63795074. Ext. 106, [www.redcien.com](http://www.redcien.com), [redcien@cmn.org.mx](mailto:redcien@cmn.org.mx). Editora responsable: Dra. Edna Judith Nava González. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-070213464600-102, ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, REDCiEN, Colegio Mexicano de Nutrólogos, A.C., LN Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México, fecha de la última modificación, 27 de diciembre, 2025.*