



TLATEMOANI
Revista Académica de Investigación
Editada por Eumed.net
No. 28 – Agosto 2018
España
ISSN: 19899300
revista.tlatemoani@uaslp.mx

Fecha de recepción: 05 de diciembre de 2017
Fecha de aceptación: 23 de abril de 2018

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Autoras:

Adela Chávez

adelita1122@yahoo.com.mx

María Cristina Moreno Jácome

cris_moreno777@hotmail.com

Escuela Superior de Comercio y
Administración ESCA Santo Tomás

RESUMEN

La presente investigación se basa en citar e informar aspectos de la población y la alimentación, desde la perspectiva de Malthus y de la FAO, (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), debido a que en la última década se presentan problemas de salud que están relacionados no solo con la falta de actividad física y los alimentos que se consumen, sino con problemas de orden estructural de la sociedad. Se identifican y revisan las guías alimentarias que la FAO sugiere a los países e incluye el caso de México, también se muestra el plato del bien comer que la FAO pone a disposición de todos, ya que en su papel de estar a la vanguardia de la alimentación, la agricultura y la población a la que se dirige permanece en constante supervisión de sugerir a los países verificar las cantidades nutricionales de los alimentos, así también la sugerencia que la FAO hace a los gobiernos para que participen con el envío de necesidades de su

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

población, con la intención de que este organismo elabore las guías alimentarias correspondientes; mismas que serán enfocadas al bien comer de los habitantes, se considera necesario que los consumidores sean conscientes de las porciones que consume con respecto a los azúcares, sodio y demás componentes, se trata de que los consumidores antes de adquirir algún alimento revisen las etiquetas para analizar el contenido nutricional de las mismas, que utilicen las sugerencias del plato del bien comer.

Se hace referencia a la educación alimentaria donde el principal consumo sean los componentes nutrimentales básicos de los individuos, en correlación a la cultura alimenticia de cada país y con ello que la oferta de alimentos se encuentre disponibles en mercados locales; es decir que se tengan disponibles para el buen consumo de la población.

Se resaltan las principales cifras de obesidad a nivel mundial donde se destaca que en 1975 se triplicó la obesidad; suceso identificado por la Organización Mundial de la Salud. Cabe mencionar que el 65% de la población a nivel mundial viven en países donde el sobre peso y la obesidad rebasan los límites sugeridos con la OMS (Organización Mundial de la Salud).

En México la obesidad es un problema que se tiene que erradicar, datos como los que informa la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) que México ocupa el segundo lugar en obesidad en adultos y el primer lugar en obesidad infantil por problemas de nutrición; para erradicar esta situación es necesario fomentar la cultura del bien comer, misma que deberá ser enseñada desde los hogares con la participación de escuelas, donde se transmita la información necesaria para crear una conciencia y con ello una correcta combinación de los grupos alimenticios que contenga todos los nutrientes para el buen funcionamiento del organismo; para ello es conveniente contar con el apoyo de los diferentes medios de comunicación con la intención de transmitir un mensaje de conciencia y cambio alimenticio que lleve a la sociedad a una mejor calidad de vida y reducción de enfermedades como la diabetes que según informa la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011) que esta enfermedad es el de mayor problema al que se enfrenta el sistema nacional de salud siendo esta la principal causa de muerte.

Las estrategias establecidas por el ejecutivo es instituir en el sistema educativo a través de la política pública de educación con calidad que se generen cambios

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

constantes y que además exista la congruencia entre un sistema educativo y un sistema alimentario que sea promovido en forma continua. A pesar de ello, la desnutrición constituye uno de los retos de salud pública más importantes en México.

Clasificación JEL: Salud, educación y bienestar. I 2123

ABSTRACT

FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY GUIDES IN CONTEXT OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN THE MEXICAN POPULATION

This research is based on citing and reporting aspects of the population and food, from the perspective of Malthus and FAO, (United Nations Organization for Food and Agriculture), because in the last decade health problems that are related not only to the lack of physical activity and the foods that are consumed, but also to structural problems of the society. The food guides that FAO suggests to the countries are identified and reviewed and includes the case of Mexico. It also shows the plate of good eating that FAO makes available to all, since in its role of being at the forefront of Food, agriculture and the target population remain under constant supervision to suggest to the countries to verify the nutritional quantities of the food, as well as the suggestion that FAO makes to the governments so that they participate with the sending of needs of their population, with the intention that this organism elaborate the corresponding alimentary guides; These will be focused on the good eating of the inhabitants, it is considered necessary for consumers to be aware of the portions they consume with respect to sugars, sodium and other components, it is that consumers before purchasing a food check the labels for analyze the nutritional content of the same, that use the suggestions of the dish of good eating.

Reference is made to food education where the main consumption is the basic nutritional components of the individuals, in correlation to the food culture of each country and with this, that the food supply is available in local markets; that is to say that they are available for the good consumption of the population.

The main obesity figures worldwide are highlighted, highlighting that obesity tripled in 1975; event identified by the World Health Organization. It should be mentioned that 65% of the population worldwide live in countries where overweight and obesity exceed the limits suggested with the WHO (World Health Organization).

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

In Mexico obesity is a problem that has to be eradicated, data such as those reported by the OECD (Organization for Economic Cooperation and Development) that Mexico ranks second in obesity in adults and first in childhood obesity due to problems of nutrition; To eradicate this situation it is necessary to promote the culture of good eating, which should be taught from homes with the participation of schools, where the necessary information is transmitted to create an awareness and with it a correct combination of food groups that contain all the nutrients for the proper functioning of the organism; for this it is convenient to have the support of the different means of communication with the intention of transmitting a message of conscience and dietary change that leads society to a better quality of life and reduction of diseases such as diabetes, as reported by the World Organization of Health (WHO, 2011) that this disease is the biggest problem facing the national health system being this the main cause of death.

The strategies established by the executive is to institute in the educational system through the public policy of quality education that constant changes are generated and that there is also the congruence between an educational system and a food system that is promoted continuously. Despite this, malnutrition is one of the most important public health challenges in Mexico.

Palabras clave: Sustentable, FAO, (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), Guías Alimentarias, Nutrición, Obesidad, Sobre Peso, OMS (Organización Mundial de la Salud), Directrices Dietéticas, Etiquetado.

Key Words: Sustainable, FAO, (Food and Agriculture Organization of the United Nations), Dietary Guidelines, Nutrition, Obesity, Overweight, WHO (World Health Organization), Dietary Guidelines, Labeling.

INTRODUCCIÓN

Es de suma importancia permanecer a la vanguardia de la alimentación debido a que con más frecuencia el ser humano consume las cantidades equilibradas de nutrientes que se requieren, de acuerdo con datos de la (F.A.O, 2015), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

De acuerdo, a lo expuesto en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación que se llevó a cabo en el año de 1996 y con base en el documento de la (FAO, 2000), sobre el Derecho a la Alimentación. Toda persona tiene:

- El derecho a consumir alimentos sanos y nutritivos,
- A una alimentación adecuada y a no padecer hambre.

Esto equivale a contar con alimentos suficientes que satisfagan las necesidades nutricionales básicas de los individuos.

El concepto de la FAO plantea que todo ser viviente cuente con una alimentación adecuada por lo que se considera que involucre a los siguientes elementos:

- 1) La oferta de alimentos debe ser adecuada, es decir, que los tipos de alimentos disponibles en el país, en los mercados locales y en los hogares deben ajustarse a la cultura alimentaria o dietética existente;
- 2) La oferta disponible debe cubrir todas las necesidades nutricionales desde el punto de vista de la cantidad (energía) y la calidad (proporcionar todos los nutrientes esenciales, como vitaminas y yodo);
- 3) Los alimentos deben ser seguros (inocuos), sin elementos tóxicos o contaminantes, y
- 4) Los alimentos deben ser de buena calidad en lo que se refiere al gusto y la textura.

A continuación, se muestran los fundamentos de distintos autores:

Para Martínez y Villezca, (2005), la suficiente energía para que una persona tenga una actividad física vigorosa y un aprovechamiento óptimo de sus capacidades cognitivas. Como se ha comprobado a lo largo de la historia, la nutrición, la salud, la educación y la cultura son necesarias en todo ser humano, mientras que para la (FAO, 2011), muestra en su libro, la importancia de la alimentación y al mismo tiempo distingue entre nutrición y alimentación y sugiere a los países la guía alimentaria y el plato del bien comer y los aspectos sobre la alimentación cuya identificación es útil para todo ser viviente que quiere estar con buen estado de salud. Por lo tanto, es necesario hacer hincapié en los siguientes aspectos.

a) La alimentación humana se define como un proceso voluntario, consciente y educable, aunque, una vez ingerido el alimento, este proceso se vuelve involuntario e inconsciente y por lo tanto, no educable, es decir, una vez ingeridos los alimentos no se puede pedir al hígado -o a otro órgano- que trabaje más o menos aprisa, porque a este no se le puede controlar.

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

b) La energía que necesita el ser humano para vivir, tanto para gastar funcionalmente como para sustituir o reparar partes del cuerpo, se obtiene principalmente de los alimentos, éstos proporcionan la energía para que trabajen los órganos (corazón, pulmón, músculos, intestino, etc.) y a partir de éstos se renuevan continuamente las células de los tejidos desgastados por el tiempo y las funciones que a diario desempeñan como trabajar, comer, estudiar, correr, defenderse del frío, entre otras.

c) La nutrición alimenticia es el conjunto de procesos que comprenden la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos.

d) Una buena, sana y educada nutrición se vuelve fundamental para conseguir el crecimiento y óptimo desarrollo intelectual en los niños y adolescentes.

De igual forma, una adecuada nutrición a lo largo de la vida asegura la suficiente energía para que una persona tenga una actividad física vigorosa y un aprovechamiento óptimo de sus capacidades cognitivas. Como se ha comprobado a lo largo de la historia, la nutrición, la salud, la educación y la cultura. Martínez y Villezca, (2005).

En la revisión de la literatura para la investigación referente a las guías alimentarias y de actividad física, destaca el libro de la FAO, (2011), que hace referencia a la importancia de la alimentación y al mismo tiempo distingue entre nutrición y alimentación y sugiere a los países la guía alimentaria y el plato del bien comer.

De gran importancia resulta el escrito de Malthus, (1798)¹, referente al tema de alimentación es relevante en todo momento, dado que Malthus en su obra sobre el principio de la población, libro que causó gran impacto para su época, destacando aspectos no solo de carácter poblacional sino de distribución alimentaria.

Por lo tanto, habría de llegar un momento en el que los recursos alimentarios resultasen insuficientes, lo cual originaría salarios por debajo del nivel de subsistencia, expulsándose de esta manera la población excedente en una lucha por la vida cada vez más difícil.

¹ Editado en el año de 1998, por el Fondo de Cultura Económica
TLATEMOANI, No 28, agosto 2018
<http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/index.htm>

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

En todo el mundo coexisten cada vez más problemas relativos a la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con el régimen alimentario, por tal motivo cobra gran importancia el tema de la educación en relación a la forma y orden en que se ingieren los alimentos, ya que desde los inicios de la vida el ser humano necesita tener una alimentación equilibrada y desde luego que todos queremos tener salud total, pero cuando hay desequilibrios en la alimentación se manifiestan malestares de toda índole, por lo que un consumo de calorías y proteínas bien balanceado tiene más posibilidad de un desarrollo económico y humano de mayor rendimiento en todos los sentidos, para muestra basta ver las recientes crisis alimentarias y financieras que han instigado a los gobiernos a reconocer la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional como elemento central de la estabilidad política y del desarrollo socioeconómico. FAO. (2011).

En otras palabras, es necesario informar constantemente a la población, en qué medida la falta de una guía alimentaría puede afectar el bienestar y la salud de los mexicanos y el cuidado en el sobrepeso y la obesidad.

El desarrollo de la investigación tiene como objetivo principal citar e informar aspectos de la población y la alimentación, desde la perspectiva de la FAO y las guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana.

Para la investigación se consideró a los siguientes autores, que hacen referencia a la alimentación y la población, para obtener resultados que satisfagan el derecho de la población a tener seguridad alimentaria y evitar enfermedades relacionadas con la obesidad y el sobre peso.

Malthus, (1798), en su ensayo sobre el principio de la población, expuso su famosa teoría poblacional, estableciendo que las personas se reproducen más rápido que los alimentos, lo que originaría una economía de subsistencia, con resultados básicos para una cantidad casi nula para nutrirse lo suficiente el ser humano.

En el Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria (CEDRSSA) (2011), se definió el compromiso de asignar recursos en contra del hambre y la pobreza como fenómenos vinculados que deben afrontarse de manera simultánea.

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Con respecto a la publicación de la FAO (2013:4) se plantea que la demanda de alimentos ha aumentado y se ha diversificado como resultado tanto del crecimiento demográfico, como del incremento en el consumo por persona asociado al crecimiento económico. A medida que aumenta el ingreso de los hogares, se expande primero la cantidad de lo que se come, principalmente cereales, raíces, tubérculos y legumbres. Después se empieza a sustituir esa dieta por otra con alimentos más ricos en energía, como carnes, aceites vegetales y azúcar. La tendencia es a una convergencia y adaptación de la dieta, con más exigencias en calidad e inocuidad.

El Comité de Seguridad Alimentaria Mundial (CSA), es una plataforma de múltiples actores dentro del sistema de Naciones Unidas, que aborda la seguridad alimentaria y las políticas de nutrición, al mismo tiempo representa un modelo de participación que puede ayudar a los países a lograr un mayor desarrollo.

Al respecto, Levy, Amaya y Cuevas, (2012:s/p) han reportado que dos terceras partes de la población a escala mundial habitan en lugares donde la obesidad se relaciona con otras enfermedades que causan la muerte, y se ha referido que el 44% de la mortalidad por diabetes está asociada con la obesidad, el 23% con cardiopatías isquémicas y la existencia de una variabilidad de entre el 7%, mientras que el 41% se relaciona con diferentes tipos de cánceres.

De acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008), tan sólo con el aumento del Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{Peso}/\text{Talla}^2$) se incrementa la probabilidad de muerte asociada a enfermedades no transmisibles.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

En el presente artículo de reflexión, se revisa el estado del arte referente a las guías alimentarias y de actividad física y los efectos y beneficios que a la población ofrece el plato del bien comer de la FAO, así como el caso de la obesidad y el sobre peso en México, con base en la participación de la OMS, se considera la reflexión de Malthus con respecto al crecimiento geométrico de la población y el crecimiento aritmético de los alimentos.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

- 1.- En qué medida influyen los desafíos de la naturaleza en el consumo de los alimentos necesarios que cumplan con el plato del bien comer y sus efectos en la obesidad que hoy en día es un gran problema para la salud del ser humano?
- 2.- ¿Cuáles son los principales obstáculos para alimentarse saludablemente en México?
- 3.- ¿Hay propuestas alternativas de la FAO para la población mexicana para que cubra los requerimientos de la ingesta de alimentos con base en las guías alimentarias de la FAO?

1. ALIMENTACIÓN Y POBLACIÓN, ¿MALTHUS EN EL SIGLO XXI?

Hablar de alimentación y nutrición, es un tema característico y trascendental para este siglo XXI, donde la escasez es una de las consecuencias que se viven a raíz del aumento poblacional que se ha venido registrando, esta visión se estableció desde la edad contemporánea; por la preocupación de la desproporción entre crecimiento demográfico y los recursos alimenticios disponibles, tuvo su primera expresión importante en el Ensayo sobre la Población y Alimentación; el cual fue publicado por primera vez en el año 1798 por Thomas Robert Malthus.

Malthus, (1798), en su ensayo sobre su teoría poblacional, planteó que mientras la población crece en forma geométrica, la producción de alimentos tiende a hacerlo en forma aritmética. Por lo tanto, habría de llegar un momento en el que los recursos alimentarios resultasen insuficientes, lo cual originaría salarios por debajo del nivel de subsistencia, expulsándose de esta manera la población excedente a una lucha por la vida cada vez más dura.

Sin duda alguna el tema de alimentación y la nutrición es relevante en todo momento, Malthus en su obra sobre el principio de la población, causó gran impacto para su época, destaca a continuación un breve bosquejo de dicho ensayo.

1.1 ENSAYO SOBRE EL PRINCIPIO DE LA POBLACIÓN (1798)

Malthus expuso su famosa teoría poblacional, estableciendo que las personas se reproducen más rápido que los alimentos.

- La población, cuando no se ve limitada, aumenta en progresión geométrica (1, 2, 4, 8, 16, 32, etc.).

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

- Malthus propone el principio de que las poblaciones humanas crecen de manera geométrica, mientras que la producción de alimentos lo hace aritmética.
- Este escenario de crecimiento aritmético de alimentos con crecimiento simultáneo de la población humana geométrica causó inquietud en la población debido a que de inmediato surgieron comentarios con predicciones de un futuro en el que se visualizaba padecimiento de hambruna, es decir que los humanos no tendrían recursos para sobrevivir.
- Malthus. (1798), afirmó que la capacidad de crecimiento de la población es infinitamente mayor que la capacidad de la tierra para producir alimentos para el hombre.
- La población si no encuentra obstáculos, aumenta en progresión geométrica.
- Los alimentos tan solo aumentan en progresión aritmética. Basta con poseer las más elementales nociones de números para poder apreciar la gran diferencia

Sin duda en pleno siglo XXI existe una necesidad por satisfacer la alimentación a toda una población mundial, ya que de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), está previsto que la población mundial aumente en más de 1.000 millones de personas en los próximos 15 años, por lo que se alcanzarían los 8.500 millones en 2030, 9.700 millones en 2050 y 11.200 millones de habitantes en 2100 por lo que es de suma importancia tomar en cuenta no solo aspectos de producción de alimentos contra crecimiento poblacional, sino de nuevas formas de distribución de esos alimentos. Ver gráfico 1.

Gráfico 1. Población Mundial proyectada al año 20100



Fuente: Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Así mismo la Organización de las Naciones Unidas (2015), informa que se necesita producir cerca de un 50% más de alimentos para satisfacer las necesidades de más de 9.000 millones de personas en 2050, de acuerdo a la proyección para dicho año, (ver gráfico 1).

Sin embargo, también es necesario considerar que el cambio climático podría reducir las cosechas en más de un 25%. La tierra, la biodiversidad, los océanos, los bosques y otras formas de capital natural se están agotando a un ritmo sin precedentes. A menos que cambiemos la forma de producción, distribución y consumo de alimentos, el futuro de la población se verá seriamente comprometido, la seguridad alimentaria seguirá en peligro, especialmente para los más pobres.

Es importante señalar que, en todas las proyecciones, existe cierto margen de error en cuanto a estos últimos datos. Los resultados se basan en la variante media de la proyección de fecundidad, que contempla un descenso de la fecundidad en los países donde aún predominan las familias numerosas y un ligero aumento en países en los que la media de fecundidad es inferior a dos hijos por mujer. También se prevé que mejoren las posibilidades de supervivencia en todos los países.

Se puede estimar en el cuadro 1 como los países más poblados muestran un decrecimiento en la tasa de fertilidad estimada para el año 2100, dado que como se ha mencionado hasta ahora la sobrepoblación que existe en el mundo está agotando los recursos naturales como consecuencia de la forma de distribución de la riqueza y no alcanzando para la satisfacción de la alimentación mundial.

Cuadro 1. Países más poblados del año 1975 al 2100. Total de fertilidad por país para periodos seleccionados (variante medio)

País	1975-1980	1990-1995	2005-2010	2010-2015	2015-2020	2025-2030	2045-050	2095-2100
China	3.01	2.0	1.53	1.55	1.59	1.66	1.74	1.81
India	4.97	3.83	2.80	2.48	2.34	2.14	1.89	1.80
EUA	1.77	2.03	2.06	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93
Indonesia	4.73	2.90	2.50	2.36	36.5	2.14	1.91	1.84
Brasil	4.31	2.60	1.90	1.82	1.74	1.66	1.67	1.79
Pakistán	6.60	5.67	3.98	3.72	3.38	2.88	2.31	1.83
Nigeria	6.76	6.37	5.91	5.74	5.41	4.74	3.59	2.27
Bangladesh	6.63	4.06	2.48	2.23	20.8	1.84	1.67	1.78
Japón	1.83	1.48	1.34	1.40	1.46	1.57	1.69	1.81
México	5.40	3.25	2.43	2.29	2.14	1.90	1.72	1.79

Fuente: Organización de las Naciones Unidas World Population Prospects (2015)
https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf

Sin embargo, tanto el crecimiento económico como la reducción de la pobreza impulsados por la agricultura se encuentran en riesgo, al igual que la seguridad

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

alimentaria. Un clima cada vez más cálido podría causar una disminución de más del 25 % en el rendimiento de los cultivos. Además, las actividades agrícolas y los cambios en el uso del suelo son responsables de entre el 19 % y el 29 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero (GEI). La satisfacción de las necesidades de tecnología e inversión en este sector son parte de la solución del cambio climático, con base en la última actualización del 4 abril del año 2017. ²

2. DIRECTRICES DIETÉTICAS NACIONALES, MECANISMO PARA ORIENTAR LAS POLÍTICAS COMERCIALES, AGRÍCOLAS Y DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.

Al margen de su contribución a la educación, las directrices dietéticas nacionales sirven de mecanismo para orientar las políticas comerciales, agrícolas y de seguridad alimentaria y para fijar las normas dietéticas en entornos institucionales como escuelas y lugares de trabajo. La FAO se afana actualmente por ampliar la capacidad y preparar material didáctico con el objeto de vincular las directrices dietéticas con el etiquetado alimentario y nutricional. La alimentación que hoy se tiene en un mundo globalizado en el que cada vez los países importan más alimentos, es necesario llevar a cabo la lectura de las etiquetas para identificar cada uno de los componentes que contiene el alimento que se consumirá.

Actualmente la FAO trabaja en busca del equilibrio entre la población y la alimentación, propone algunas estrategias por medio de las guías de alimentación para los países ya que la mayoría de estos se enfrenta a la doble carga de la malnutrición y a problemas relacionados con la inocuidad alimentaria, por lo que la necesidad de aplicar de manera efectiva las guías alimentarias requiere de más atención por parte de los gobiernos.

La FAO, sugiere a los gobiernos que envíen las necesidades de su población, con el propósito de que esta organización, elabore sus guías alimentarias propias para ser revisadas, o en su caso para notificar las actualizaciones de la información relativa a sus países.

² Se puede apreciar que las medidas son para todo tipo de país, para todo tipo de población y nivel económico ya que la alimentación es una constante para todo ser viviente del planeta.

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Por ejemplo, para la guía de México contiene la siguiente información como: nombre oficial, guías alimentarias y la última edición de las Directrices dietéticas nacionales.

El proceso de desarrollo de las Directrices fue liderado y respaldado de manera oficial por un comité de expertos con representantes del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el Ministerio de Salud (SSA), el Instituto Nacional de Nutrición y Ciencias Médicas Salvador Zubirán, Universidad Iberoamericana, Ogali Nutrition Consultants y la Academia Nacional de Medicina.

Además, se contó con el respaldo de diferentes representantes de la sociedad civil, así como expertos nacionales e internacionales, quienes revisaron una versión inicial de las Directrices y participaron en una reunión internacional para proporcionar sus comentarios.

Las guías de alimentación están dirigidas a un público objetivo destinatario de las Directrices dietéticas siendo los proveedores de atención de salud y nutrición (es decir, médicos, enfermeras, nutricionistas, dietistas y trabajadores de salud comunitarios) y otros actores involucrados en la educación nutricional los indicados al respecto.

Las recomendaciones derivadas de las Directrices están dirigidas a la población general, y se proporciona orientación dietética específica para las diferentes etapas de la vida, a través de la guía de alimentos la que de acuerdo con la FAO se considera como una placa dividida en tres partes, denominada el Plato del Bien Comer y cada una de ellas corresponde a cada grupo de alimentos que se identifican con placas con el color para cada grupo de alimentos como se aprecia en el cuadro 2. (Ver cuadro 2).

Cuadro 2 Placas con el color para identificar cada grupo de alimentos, (FAO 2011)

Placa verde para verduras y frutas.

Placa amarilla para cereales y legumbres.

Placa roja, para leguminosas y alimentos de origen animal. (Incluye lácteos).

Fuente: Elaboración propia con base en las guías alimentarias de la FAO.

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Es importante mantener a la población informada del contenido nutricional y energético que contienen los alimentos que se consumen por lo que las recomendaciones también se dirigen a la lectura del etiquetado, antes de su consumo.

3. ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

La población, deberá tener una educación y cultura de alimentación en donde prevea los beneficios nutricionales de lo que consume y con ello tener mejora en la calidad de vida.

La necesidad de la educación se ha visto reforzada en gran medida por el concepto del derecho a la alimentación. La población necesita información y capacitación para ser consciente de sus derechos en materia de alimentación y aprender a participar en la adopción de decisiones que le afectan. Los organismos internacionales y nacionales que participan en las sugerencias de la alimentación y nutrición para la población comparten y sugieren las investigaciones para una mejor calidad de vida por medio de las sugerencias y recomendaciones para una saludable alimentación y nutrición, por tal motivo las recomendaciones de los organismos internacionales dedicados a la alimentación y la agricultura recomiendan la lectura de las etiquetas de todos los alimentos que consumen, con la finalidad de tener la seguridad de que se garantiza la inocuidad de los alimentos, el cuidado del medio ambiente, el contenido nutricional y la educación en materia de salud, todo ello a través de lograr un fomento a la capacidad de los ciudadanos para alcanzar y mantener su propia seguridad alimentaria. Por lo anteriormente mencionado, es conveniente contar con educación en el aspecto alimentario y nutricional.

A continuación, se presentan las guías alimentarias y de actividad física propuestas por FAO, (2011).

4. GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Derivado de las recomendaciones de la FAO a través de la guía alimentaria, denominada el Plato del Bien Comer, como se ha mencionado con anterioridad, a continuación, se muestra el plato del bien comer con los colores que identifican los grupos de alimentos.

Figura 1. El Plato del Bien Comer



GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Fuente: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/mexico/en/>

Cada color, representa un grupo de alimentos: verduras y frutas, cereales, legumbres y alimentos de origen animal (incluidos productos lácteos, carne, aves y pescado). La placa tiene alrededor un color diferente para cada grupo: verde para vegetales y frutas, amarillo para cereales y rojo para leguminosas y productos animales. Hay un mensaje para combinar las rojas y amarillas destinadas a que las personas combinen esos dos grupos de alimentos.

5. OBESIDAD MUNDIAL

En el año 2017, la Organización Mundial de la Salud informa, que en el año de 1975 la obesidad se triplicó en todo el mundo, dato que es alarmante porque ha afectado la calidad de vida de los seres humanos perjudicando directamente aspectos físicos, psicológicos y sanitarios, además de afectar la salud de millones de personas a corto plazo y desviando cada vez más recursos a este renglón. En el año 2016 aproximadamente 1,900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso y de estos más de 650 millones eran ya obesos.

Cabe destacar que el 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más las vidas de personas atribuyéndose a enfermedades evitables como la diabetes, cardiopatías isquémicas insuficiencia renal y por algunos tipos de cáncer. Ver figura 2.

En cuanto a la obesidad de niños menores de cinco años en 2016 tenían sobrepeso 41 millones de niños. En ese mismo año, habían más de 340 millones de niños mayores de cinco años de edad considerando adolescentes de hasta diecinueve años con sobrepeso u obesidad, lo que puede repercutir también en el nivel de instrucción, lo cual, unido a la probabilidad de que esos niños sigan siendo obesos en la edad adulta, entraña graves repercusiones sanitarias y económicas para ellos, sus familias y la sociedad en su conjunto.

Son cifras alarmantes donde se tiene el riesgo de muerte prematura ya que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

mueren, como mínimo 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso, y es el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo.

La obesidad puede prevenirse con una cultura del Bien Comer la cual debe ser inculcada desde los hogares y escuelas con la información necesaria que se proporcione mediante programas gubernamentales en los principales medios de comunicación. Las causas principales son los nuevos estilos de vida sedentarios y la incorporación de hábitos alimenticios poco saludables, pues las dietas tradicionales están siendo sustituidas por otras con exceso de grasas y azúcares, como se muestra en la figura 2.

Figura 2. Causas de sobre peso y obesidad en el mundo.



Figura 2. Infografía del sobrepeso y obesidad en el mundo de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, (OMS 2011)

Por su parte el consorcio CGIAR, (Grupo Consultivo de Investigación Agrícola Internacional) cuenta actualmente con quince Centros internacionales de investigación agrícola que llevan a cabo actividades de investigación y desarrollo destinadas a mitigar el hambre y la desnutrición, ya que una de las principales cuestiones es abordar la seguridad alimentaria y nutrición en los países en desarrollo. Desde sus oficinas centrales y sus sedes en distintos países, estos centros producen materias primas como una continuación de la labor del Premio Nobel Borlaug, que desarrolló variedades de trigo mejoradas en México que habrían de cambiar la historia del hambre en lugares remotos del mundo. 70 Años de la FAO (2015), p150.

5.1 OBESIDAD EN MÉXICO

Tal es el caso, que la OCDE, (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) informó a través del Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles (OMENT) que en el año 2017 México ocupa el segundo lugar en

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

obesidad en adultos. El siguiente problema de nutrición lo conforma la obesidad infantil, dado que las estadísticas indican que México ocupa el primer lugar de obesidad infantil, problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar.

Según datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indica que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con la obesidad.

De acuerdo con el Programa de la Organización de las Naciones Unidas denominado UNICEF (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia), la principal causa de este mal se debe a los malos hábitos en la alimentación, que acaban desembocando en una prevalencia del sobrepeso de un 70% en la edad adulta. A largo plazo, la obesidad favorece la aparición de enfermedades tales como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros.

Actualmente, la diabetes es el mayor problema al que se enfrenta el sistema nacional de salud y es la principal causa de muerte en adultos, la primera causa de demanda de atención médica y la enfermedad que consume el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas. La experiencia demuestra que una correcta alimentación previene los problemas de sobrepeso y obesidad. De acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011).

Es entonces que, en México, se requiere de una educación nutricional, que erradique las cifras de enfermedades generadas por una mala nutrición y obesidad, problemas que en los últimos años se han generado y desafortunadamente sigue siendo un problema latente en México.

6. EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Para el caso de México como país en vías de desarrollo, establece en su sistema educativo la reorientación de sus esfuerzos por conseguir Educación con Calidad, a través de políticas públicas que han encausado a la educación a establecer cambios constantes. Sin embargo, hablar de calidad representa conseguir eficiencia y eficacia como rendimiento escolar, contrastar objetivos y resultados, por lo que un sistema educativo eficiente es el que ofrece una mejor educación a

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

la mayor cantidad de personas; es decir brinda una educación en correlación a la realidad social. Existen en nuestro país aspectos que representan un gran reto como es lograr no solo la erradicación del hambre, sino lograr una alimentación de calidad. Dado que, en una sociedad como México, desafortunadamente se ha distorsionado la cultura alimentaria debido al impacto de empresas trasnacionales en la agricultura se debe reorientar nuevamente no solo la actividad agrícola en su conjunto sino una nueva forma de concebir al sujeto con sus alimentos. La congruencia entre un sistema educativo y un sistema alimentario con fórmulas propias y que sea impulsado en forma continua independientemente al régimen político que gobierne.

Una de las características de la calidad de la educación consiste en el establecimiento de la calidad y se constituye en imagen-objetivo de la transformación educativa; en una sociedad determinada, la calidad de la educación se define entonces a través de su ajuste con las demandas de la sociedad, las cuales pueden cambiar con el tiempo y el espacio.

Derivado de esta reflexión, se manifiestan como necesidades latentes en el país, el fomento de una cultura de alimentación a través de establecer en el curriculum de educación básica y media superior los niveles nutrimentales, así como el balance que deben existir para adquirir las suficientes proteínas que el cuerpo humano necesita para prever, reducir y eliminar los altos estándares de desnutrición y obesidad que existen en México.

Esta situación se tiene que ver reflejada a partir del interés del gobierno por favorecer el conocimiento y concientización de la buena alimentación para erradicar enfermedades que en la sociedad están siendo un alarmante descenso en la población además de establecer y promover el suministro de alimentos saludables, elaborados sin procesamientos químicos que dañen la salud y el medio ambiente.

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad. Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo. Los niños en edad

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

escolar, deberán formar unos hábitos alimenticios adecuados y aprender a comer diversas frutas y hortalizas, así como a disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal.

¿Quién debe recibir educación nutricional?

Es conveniente que todos tengan una buena alimentación nutricional, debido a que una mala nutrición disminuye la capacidad física, causa bajo rendimiento en el trabajo y dificulta la ejecución de actividades que requieren precisión. (Chávez Adolfo y Ramírez Juan, 1963:189).

Para verificar la información se tomaron porcentajes de la publicación del diario el Universal, porcentajes avalados por La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el gráfico 2 muestra motivos por los que la población mexicana no cumple con los elementos necesarios para alimentarse saludablemente.

Gráfico 2. Obstáculos para alimentarse saludablemente en México.



Fuente: Obtenido de: <http://www.eluniversal.com.mx/ciencia-y-salud/salud/existe-en-mexico-la-educacion-alimentaria>

Los resultados que se ven en el gráfico 2 responden a los porcentajes en primero, segundo y tercer lugar, como se aprecia a continuación:

- Primero, es por falta de dinero para comprar frutas y verduras,
- Segundo, por la falta de conocimiento de consumir una alimentación balanceada,
- Tercero, por falta de tiempo para comprar todos los ingredientes para organizar y preparar alimentos saludables y nutritivos que cumplan con los requerimientos para llevar a cabo una alimentación saludable.

Cuadro 3. Mensajes sobre las pautas dietéticas mexicanas con base en la FAO, (2011).

MENSAJES DE LA FAO	
1.- Manténgase físicamente activo	6.- Consuma cereales legumbres y alimentos de origen animal en su desayuno almuerzo y cena
2.- Coma adecuadamente para mantener un	7.- Beba mucha agua simple, beba aguas

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

peso corporal saludable	frescas o agua con sabor sin azúcar agregada, en lugar de bebidas endulzadas como refrescos y jugos enlatados o procesados.
3.- Prevenir enfermedades	8.- Reduzca el consumo de alimentos con un alto contenido de sal, como carnes frías, refrigerios, sopas instantáneas y frituras
4.- Tómese su tiempo para comer y disfrutar de sus comidas al compartirlas con sus familiares y amigos siempre que sea posible.	9.- Evite comer en exceso, consuma porciones pequeñas.
5.- Incluya los tres grupos de alimentos; proteínas, frutas y verduras	10.- Deje de comer cuando se sienta satisfecho.

Fuente: Adaptado con base en: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/mexico/es/>

También se obtuvo que las guías alimentarias de la FAO, contienen mensajes sobre las pautas dietéticas mexicanas, contiene diez observaciones y una premisa principal con un enfoque por medio de los mensajes propuestos para la población.

Cabe destacar que se obtuvieron los siguientes resultados: Las guías alimentarias de la FAO, contienen mensajes sobre las pautas dietéticas mexicanas, contiene diez observaciones y una premisa principal con un enfoque por medio de los mensajes propuestos para la población como se aprecia en el cuadro 3.

CONCLUSIONES

Los nuevos desafíos, como el cambio climático, la sustentabilidad ambiental y los rápidos cambios tecnológicos muestran una gran influencia en la transformación de los sistemas alimentarios y plantean interrogantes sobre cómo alimentar a la creciente población mundial aplicando formas alternativas altamente eficaces. Al mismo tiempo, el crecimiento económico desigual, las transformaciones sociales, económicas y otros factores moldean los sistemas alimentarios teniendo como resultado una distorsión en los patrones de cultivo y consumo deformando la cultura alimenticia, aumentando la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades evitables.

De acuerdo a La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), los tres principales obstáculos para la alimentación saludable son: falta de conocimiento con un 38.4 %, falta de tiempo: 34.4%, y por falta de dinero para comprar frutas y verduras el 50.4% son obstáculos que los mexicanos enfrentan y con tal situación

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

la salud es desfavorable en gran medida con base en los datos que arroja ENSANUT.

Por ahora la FAO, no propone alternativas alimentarias y de nutrición, solamente cuenta con las guías alimentarias y de nutrición que sugiere a los países. Gracias a los documentos y guías de la FAO, que sugieren el plato del bien comer, ilustrado con placas de color para cada tipo de alimento y los mensajes para contar con los suficientes niveles de nutrición, salud y bienestar son una opción libre para que la población tome la decisión de su salud y su bienestar físico. Es importante que la población tenga conocimiento que tanto organismos internacionales como nacionales permanecen a la vanguardia por una educación en la ingesta de alimentos y de actividad física para tener una alimentación y nutrición saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Banco Mundial. (BM) (2017a): Aprender acerca del desarrollo mundial. Disponible en: <http://www.bancomundial.org/es/topic>. Consultado en 10/10/2017 a las 17:23

Banco Mundial. (BM) (2017b): Agricultura y alimentos. Disponible en: <http://www.bancomundial.org/es/topic/agriculture/overview>. Consultado en 10/10/2017 a las 11:37

Centro de estudios para el desarrollo rural sustentable y la soberanía alimentaria (CEDRSSA) (2011): La política Alimentaria en México. Disponible en: <file:///C:/Users/Laboratorios/Downloads/pam-web.pdf>. Consultado en 21/11/2017 a las 17:37

Chávez, A. Ramírez, J. (1963). Nutrición y Desarrollo Económico. *En revista Salud Pública de México*. N. 5, Septiembre-Octubre 1963 p. 189 Disponible en: <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/viewFile/3872/3756> Consultado en 23/09/2017 a las 9:32

Diario el Universal (2017): ¿Existe en México la Educación Alimentaria? Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/ciencia-y-salud/salud/existe-en-mexico-la-educacion-alimentaria>. Consultado en 22/09/2017 Consultado a las 22:25 a las 17:17

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia México. (UNICEF) (2017): Salud y Nutrición. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.html>. Consultado 10/11/2017 a las 22:57

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (FAO). (2017): Food-based dietary guidelines. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>. Consultado en 17/11/2017 a las 14:27

Levy, S.T, Amaya, M. A & Cuevas, L. (2012). “Desnutrición y obesidad: doble carga en México”. En Revista Digital Universitaria, Universidad Nacional Autónoma de México. N. 5, mayo 2015, s/p. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/> Consultado en 17/11/2017 a las 11:57

GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA

Malthus, T. R. (1998). Ensayo sobre el principio de la población. 2ª edición. México. Editorial Fondo de Cultura Económica.

Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles (OMENT) (2017): México ocupa el 2º. Lugar en obesidad en adultos según la OCDE. Disponible en: <http://oment.uanl.mx/mexico-ocupa-el-2o-lugar-en-obesidad-en-adultos-segun-la-ocde/> Consultado en 21/10/2017 a las 17:37

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2013): Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en México 2012. Disponible en: <ftp://ftp.sagarpa.gob.mx/CGCS/Documentos/2013/Panorama%20Seguridad%20Alimentaria%20Mexico%202012.pdf> Consultado en 21/11/2017 a las 17:37

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO) (2015): 70 Años de la FAO 2015. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i5142s.pdf> Consultado en 21/11/2017 a las 17:21

Organización de las Naciones Unidas. (ONU) (2015): Población. Una Población en Crecimiento. Disponible en: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html> Consultado en 17/10/2017 a las 20:32

Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2009): Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-SP-09.pdf>. Consultado 14/10/2017 a las 21:32

Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2017a): 10 datos sobre la obesidad. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/> Consultado en 23/10/2017 a las 7:57

Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2017b): Obesidad y sobre peso. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> Consultado en 23/10/2017 a las 10:23