

ESCUELAS

- Cumplir la normatividad en materia de venta de alimentos dentro de los planteles.
- Implementar campañas de información dirigidas a niñas, niños y adolescentes sobre cómo lograr estilos de vida saludables.
- Impulsar y motivar al alumnado a realizar actividad física.
- Contar con bebederos funcionales para el acceso a agua potable.

AUTORIDADES

- Implementar políticas públicas integrales para atender los problemas de SpyO.
- Garantizar el acceso de la población a alimentos nutritivos y agua a toda la población.
- Fomentar la lactancia materna, ya que previene el SpyO en la niñez.
- Invertir en el sistema de salud para la detección temprana de riesgo de enfermedades derivadas del SpyO y su control.
- Impulsar medidas en el ámbito laboral para que las familias cuenten con tiempo para preparar alimentos saludables en casa y realizar actividad física con niñas, niños y adolescentes.
- Vigilar que las empresas cumplan con las normas que regulan la publicidad de productos con alto contenido calórico dirigida a niñas, niños y adolescentes.¹

EMPRESAS

- De conformidad con los Principios Rectores de Naciones Unidas sobre Empresas y Derechos Humanos, el sector privado es corresponsable del cumplimiento de los derechos fundamentales, especialmente cuando se trata de grupos de atención prioritaria como son niñas, niños y adolescentes, quienes están más expuestos a los impactos negativos de sus operaciones.
- Respetar e implementar la normatividad sobre el etiquetado de advertencia en los productos de alto contenido calórico.
- Reformular los productos que fabrican y comercializan, reduciendo las sustancias que incrementan el riesgo de SpyO.

¹ Las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud han recomendado que los Estados regulen y adopten políticas públicas sobre la publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes acerca de alimentos y bebidas que propician la obesidad infantil; enfatizan que debe asegurarse la ausencia de conflictos de intereses entre entes reguladores y los obligados a cumplir las normas.

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS
PRIMERA VISITADURÍA GENERAL
Dirección de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes
Periférico sur 3453, Torre B, tercer piso, Col. San Jerónimo Lídice,
Demarcación Territorial La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, Ciudad de México.
Tel. 5556818125, exts.: 1087, 1101, 1103, 1112, 1139 y 1154
Lada sin costo 800 00 869 00
Correo electrónico: derechosna@cndh.org.mx

¿CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA
EN LA COMISIÓN NACIONAL
DE LOS DERECHOS HUMANOS?
CNDH



Sobrepeso y
obesidad infantil
en México
Una deuda de
derechos humanos

El sobrepeso y obesidad infantil

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobrepeso y obesidad (SpyO) como una acumulación anormal o excesiva de grasa, que puede afectar la salud.

Su presencia desde una edad temprana es un factor de riesgo para la salud de las niñas, niños y adolescentes. Personas expertas de la Clínica de Obesidad y Trastornos de Alimentación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán" indican que SpyO en personas menores de edad puede desencadenar complicaciones que se clasifican en tres tipos:

- 1) **Inmediatas.** Problemas ortopédicos, resistencia a la insulina e incremento de colesterol.
- 2) **Mediatas.** Aumento del riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la hipertensión arterial y la diabetes.
- 3) **Tardías.** Pueden presentarse en la edad adulta como enfermedades coronarias, hipertensión vascular y artritis, las cuales elevan los riesgos de morbilidad y la mortandad prematura.

De acuerdo a los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 (ENSANUT), el 19.6% de niñas y niños entre 5 y 11 años en México presenta sobrepeso y 18.6% obesidad. Asimismo, entre las personas adolescentes de 12 a 19 años el sobrepeso alcanza el 26.8% y la obesidad 17%.

Causas del SpyO

El problema de SpyO en la población mexicana, y en especial, en niñas, niños y adolescentes, tiene origen en diversos factores que se conjugan creando ambientes obesogénicos que han propiciado su incremento. A continuación, se mencionarán algunos de ellos.

Hábitos de consumo

Las familias y personas responsables del cuidado de niñas, niños y adolescentes tienen un papel determinante en los hábitos alimenticios que se adquieren en la niñez. Un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública de Estados Unidos, publicado en 2016, mostró que existe una asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento de peso, y que el 73% de quienes fueron sujetos de la investigación inició la ingesta de esos productos antes del primer año de vida.

Falta de acceso a alimentos saludables

El acceso a alimentos saludables y de calidad depende en gran medida de las posibilidades reales de las familias para adquirirlos. Al inicio de la pandemia, United Nations Children's Fund (UNICEF) estimó que uno de los impactos más graves que ocurriría en el derecho a una alimentación de calidad, es que las crisis económicas obligan a las familias, en particular a aquellas que viven en situación de pobreza, a tomar decisiones que pueden tener efectos perjudiciales para niñas, niños y adolescentes, entre ellas, reducir o eliminar el consumo de alimentos nutritivos pero de alto costo y sustituirlos por productos de menor precio que no ofrecen beneficios nutricionales.

Un informe publicado en 2017 por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), señala que la inseguridad alimentaria y nutricional, así como la pobreza, tienen además de la desnutrición, efectos importantes en el riesgo de sobrepeso y obesidad; ello se deriva en parte del bajo costo de algunos alimentos que tienden más a saciar la sensación de hambre que alimentar de manera nutricionalmente adecuada.

Vida sedentaria y poca actividad física

Los cambios tecnológicos en la sociedad han facilitado muchas tareas para las personas, no obstante, ello ha disminuido el tiempo de actividad física.

En el caso de niñas, niños y adolescentes se presenta una reducción del tiempo dedicado a jugar al aire libre y una preferencia por juegos electrónicos y televisión, situación que se agravó con la pandemia de COVID-19.

Publicidad de alimentos con alto porcentaje de calorías

El Informe del Relator Especial de la Organización de las Naciones Unidas sobre el derecho a la alimentación abordó, en 2014, el tema de los alimentos poco saludables, las enfermedades no transmisibles y el derecho a la salud, en el cual explica que las personas menores de edad son especialmente vulnerables al SpyO debido a que lo que consumen depende generalmente de otras personas (familias, maestros/as o cuidadores/as), o porque pueden ser susceptibles a las presiones de la publicidad de productos poco saludables.

Falta de acceso a información nutricional



Para tomar decisiones sobre los productos que se consumen, las personas deben tener acceso a información sobre su contenido y aportes nutricionales. En México, desde hace varios años, se ha intentado —todavía sin éxito— establecer un sistema de etiquetado de productos pre envasados que permita a las personas saber qué cantidad de azúcares, sodio, grasas y otras sustancias contienen, las cuales, por lo general, son factor de SpyO y otros padecimientos.

Diversas organizaciones de la sociedad civil y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos impulsaron la adopción de un sistema más sencillo para alertar a las y los consumidores del riesgo de consumir con frecuencia los productos que excedan en contenido calórico. En enero de 2020, se reformó la Ley General de Salud para aprobar el establecimiento de un etiquetado similar al modelo utilizado en Chile desde 2012.

Si bien es cierto que el etiquetado representa un avance en garantizar a las personas el acceso a información clara para la toma adecuada de decisiones sobre su alimentación y salud, esta estrategia se deberá acompañar de acciones vinculadas con la disponibilidad de alimentos frescos, altos en nutrientes, y precios justos, con especial atención

en las poblaciones que presenta mayores rezagos. Además de asegurar el suministro de agua potable y servicios de saneamiento.

El SpyO como problema de derechos humanos

Los problemas de SpyO en México deben plantearse y discutirse en términos de respeto, protección y garantía de los derechos humanos, ya que no sólo son el resultado de la responsabilidad y hábitos de vida de las personas, sino también de situaciones que les impiden acceder a derechos como una alimentación nutritiva y saludable, al agua potable, a la protección de la salud y a la información.

¿Qué podemos hacer para combatir el SpyO infantil?

FAMILIAS

- Buscar información sobre cuáles son los alimentos nutritivos y saludables.
- Fomentar el consumo de agua simple en lugar de refrescos, jugos, bebidas energéticas y otras con azúcares.
- Evitar el consumo de productos que contienen edulcorantes.
- Regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y televisión.
- Fomentar la actividad física diaria y darse tiempo para jugar con hijas e hijos.
- Disminuir el consumo de productos como frituras, pasteles, botanas, dulces, lácteos con azúcar, harinas y cereales procesados.