



Estrategias para la prevención y control de la Obesidad en México



MNC Mariana Arellano
Centro de Investigación en Nutrición y Salud - Instituto Nacional de Salud Pública

Mayo 2025

**NUTRI
COI**



Conflicto
de interés
en nutrición
y salud

DECLARACIÓN DE INTERESES

GRUPO DE PROFESIONALES E INVESTIGADORES NUTRICOI

DECLARO NO TENER NINGÚN POTENCIAL CONFLICTO DE INTERÉS CON EL TEMA QUE PRESENTO
Y QUE NO RECIBO UNA REMUNERACIÓN ECONÓMICA POR ESTA PRESENTACIÓN

La obesidad como un problema de salud pública



Panorama global de la obesidad



Según las proyecciones actuales, para 2030 el 50 % de los hombres y mujeres adultos tendrán un IMC elevado, y de éstos, el 17 % de los hombres y el 22 % de las mujeres vivirán con obesidad.

Table 1.1: Global estimate (2020) and projected number of adults (2025-2035) with high BMI

	2020	2025	2030	2035
Adults with overweight (BMI ≥ 25 to 30 kg/m ²)	1.39bn	1.52bn	1.65bn	1.77bn
Adults with obesity (BMI ≥ 30 kg/m ²)	0.81bn	1.01bn	1.25bn	1.53bn
Adults with overweight or obesity as a proportion of all adults globally	42%	46%	50%	54%

Source: World Obesity Federation, 2023b



Panorama global de la obesidad

Table 2.1 Adult overweight and obesity 2020-2035, WHO regions

		2020	2025	2030	2035
African region (AFRO)	Adults with overweight (millions)	118.28	143.51	172.80	204.43
	Adults with obesity (millions)	68.39	94.72	131.78	182.00
	Prevalence of overweight and obesity (high BMI)	35%	39%	43%	47%
Eastern Mediterranean region (EMRO)	Adults with overweight (millions)	111.58	123.25	135.48	147.75
	Adults with obesity (millions)	105.60	133.68	168.98	211.99
	Prevalence of overweight and obesity (high BMI)	51%	54%	57%	61%
European region (EURO)	Adults with overweight (millions)	256.85	255.11	251.67	246.11
	Adults with obesity (millions)	191.08	212.73	236.88	263.15
	Prevalence of overweight and obesity (high BMI)	63%	66%	68%	71%
Region of the Americas (PAHO)	Adults with overweight (millions)	238.10	245.40	247.55	243.84
	Adults with obesity (millions)	246.32	292.55	342.87	394.55
	Prevalence of overweight and obesity (high BMI)	67%	71%	74%	77%



Muertes atribuibles a la obesidad

Table 2.2: Deaths of adults and the numbers and proportions attributable to high BMI, WHO regions

		Total deaths 2019	Of which, attributable to high BMI
Global	All causes	50.3m	5.0m (10%)
	Of which non-communicable diseases	41.0m	5.0m (12%)
African region	All causes	4.7m	0.4m (8%)
	Of which non-communicable diseases	2.5m	0.4m (15%)
Eastern Mediterranean region	All causes	3.2m	0.5m (16%)
	Of which non-communicable diseases	2.5m	0.5m (21%)
Region of the Americas	All causes	6.9m	0.9m (14%)
	Of which non-communicable diseases	5.9m	0.9m (16%)
South-East Asia region	All causes	12.0m	0.7m (6%)
	Of which non-communicable diseases	9.0m	0.9m (10%)
Western Pacific region	All causes	14.1m	1.0m (7%)
	Of which non-communicable diseases	12.5m	1.0m (8%)

14-16%



Situación actual en México



Población infantil group (≤ 5 años) la **prevalencia de sobrepeso y obesidad** (SP + OB) fue **7.7%**, ENSANUT 2020

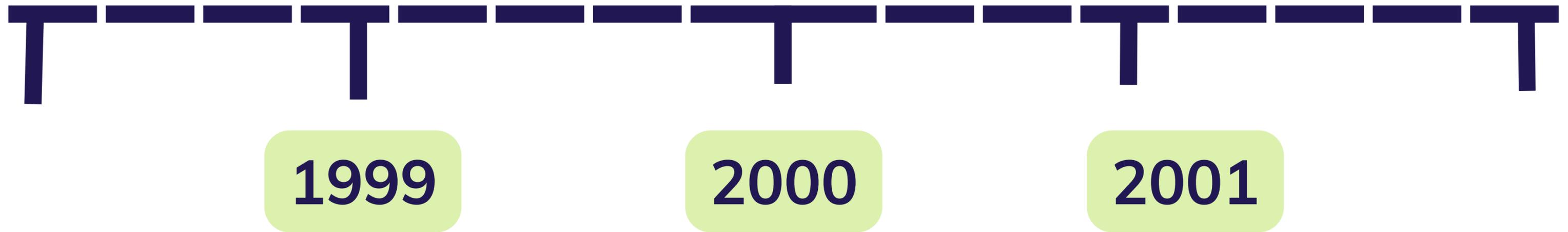


Escolares (5 - 11 años) en el periodo de 2020-2022, la **prevalencia de obesidad** fue **18.1%**. → niños (22.4%) and niñas (13.6%).



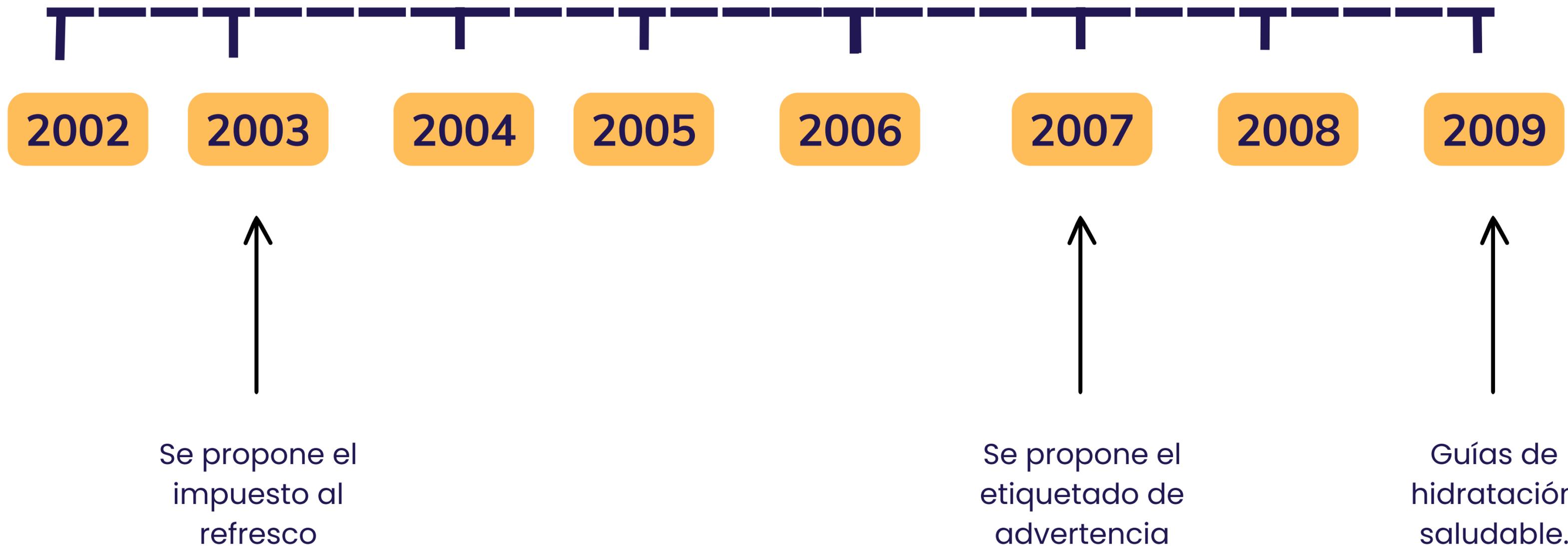
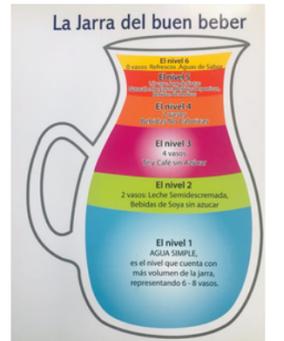
Prevalencia de obesidad en adultos (≥ 20 years) is **37.4%**, ENSANUT 2024 (datos no publicados)

Implementación de políticas de prevención en México

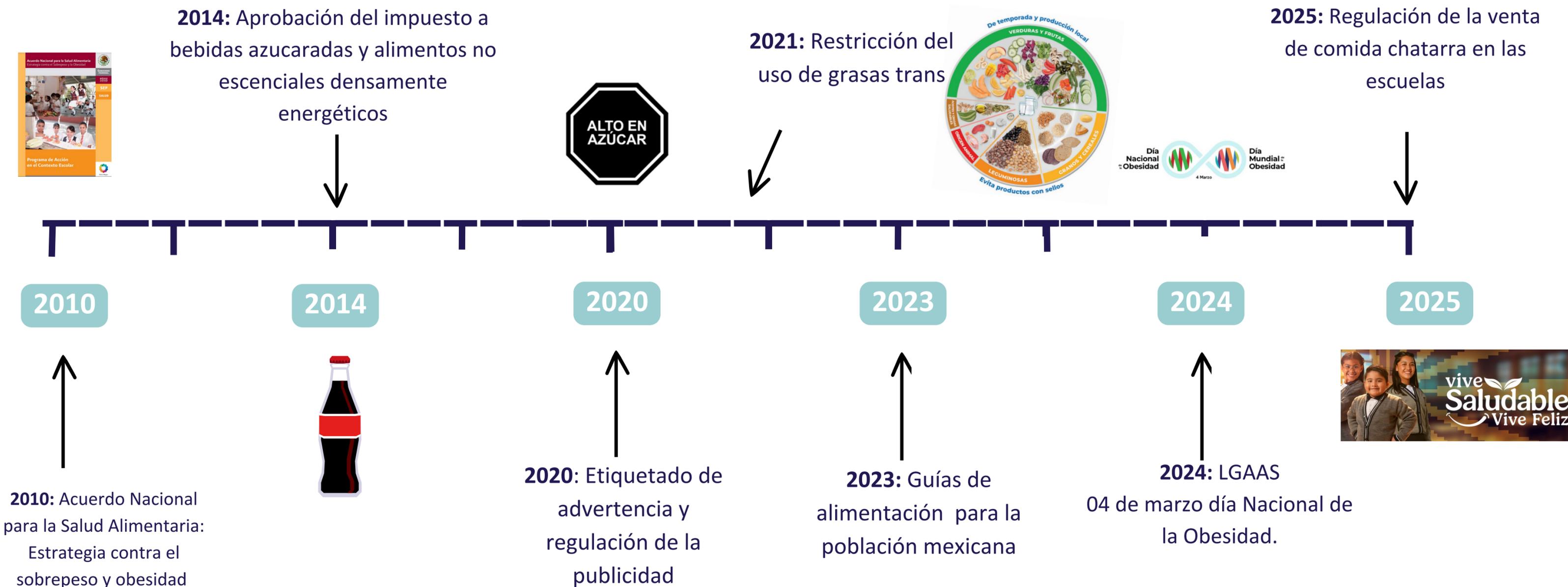


Se comienza a documentar
la alta prevalencia de
obesidad

Primeros intentos de implementación de políticas de prevención



Logros en políticas

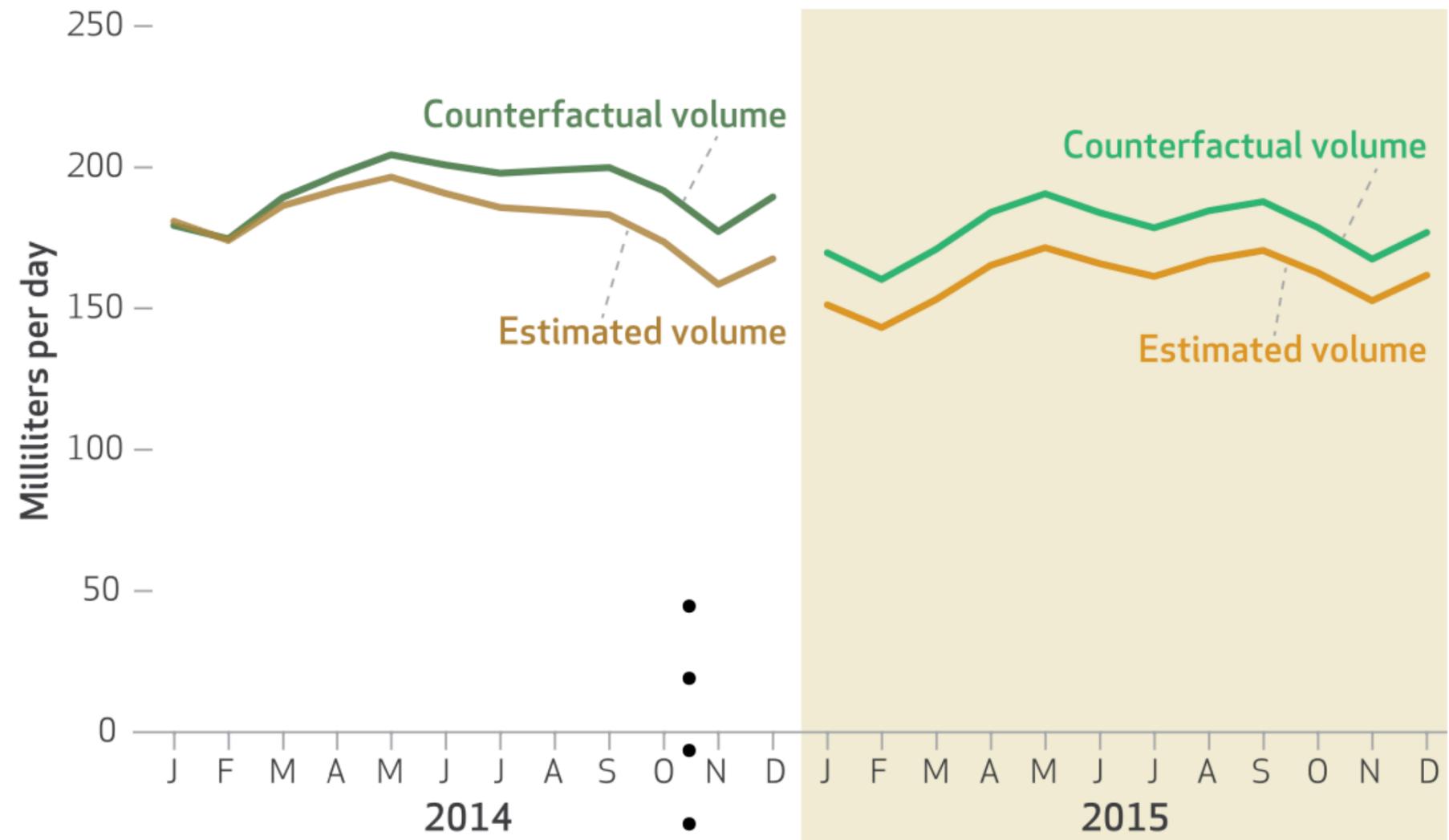


2014: Evaluación del impacto del impuesto a bebidas azucaradas después de un año de implementación

- 2014: compras ↓ 5.5%
- 2015: compras ↓ 9.7%
- 2014-2015: promedio ↓ 7.6%
 - -5.1 Litros/per capita/año

By M. Arantxa Cochero, Juan Rivera-Dommarco, Barry M. Popkin, and Shu Wen Ng

In Mexico, Evidence Of Sustained Consumer Response Two Years After Implementing A Sugar-Sweetened Beverage Tax



2014: Evaluación del impacto del impuesto a alimentos densamente energéticos después de un año de implementación

RESEARCH ARTICLE

First-Year Evaluation of Mexico's Tax on Nonessential Energy-Dense Foods: An Observational Study

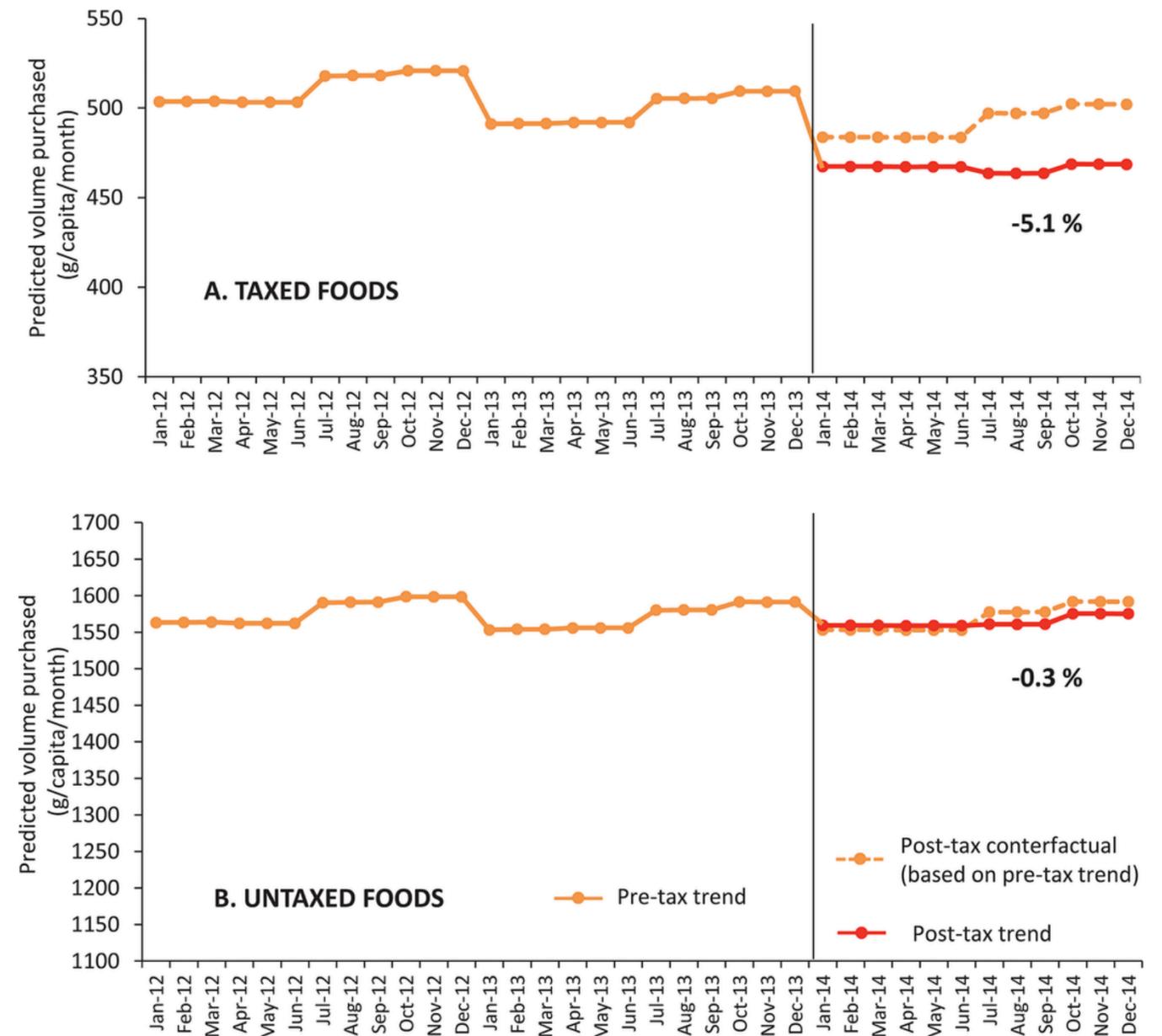
Carolina Batis^{1,2}, Juan A. Rivera¹, Barry M. Popkin³, Lindsey Smith Taillie^{3*}

¹ Center for Nutrition and Health Research, National Institute of Public Health, Cuernavaca, Morelos, Mexico, ² National Council for Science and Technology CONACYT, Mexico City, Mexico, ³ Department of Nutrition, Gillings School of Global Public Health, Carolina Population Center, University of North Carolina, Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America

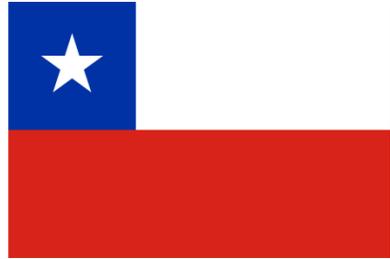
* taillie@unc.edu



La compra de alimentos no esenciales y con alta densidad energética disminuyeron en el primer año tras la implementación del impuesto.



2007-2020: Etiquetado frontal de alimentos: Evidencia en Chile



Compras de bebidas con advertencia disminuyeron después de la implementación del etiquetado de advertencia

RESEARCH ARTICLE

An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study

Lindsey Smith Taillie^{1,2}, Marcela Reyes³, M. Arantxa Colchero⁴, Barry Popkin^{1,2}, Camila Corvalán^{3*}

1 Carolina Population Center, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America, **2** Department of Nutrition, Gillings School of Global Public Health, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America, **3** Institute of Nutrition and Food Technology, University of Chile, Santiago, Chile, **4** Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, Morelos, Mexico

* ccorvalan@inta.uchile.cl



OPEN ACCESS

Citation: Taillie LS, Reyes M, Colchero MA, Popkin B, Corvalán C (2020) An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. *PLoS Med* 17(2): e1003015. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003015>

Academic Editor: Sanjay Basu, Harvard Medical School, UNITED STATES

Abstract

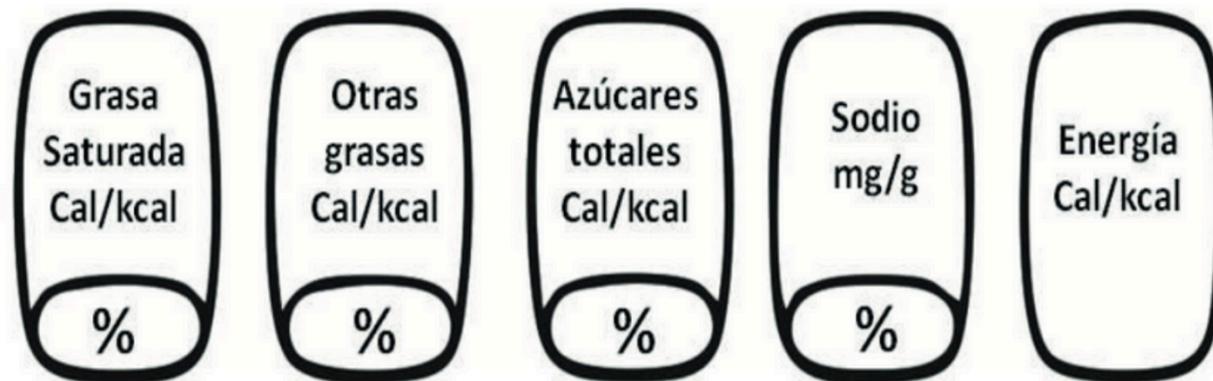
Background

Chile's Law of Food Labeling and Advertising, implemented in 2016, was the first national regulation to jointly mandate front-of-package warning labels, restrict child-directed marketing, and ban sales in schools of all foods and beverages containing added sugars, sodium, or saturated fats that exceed set nutrient or calorie thresholds. The objective of this study is to evaluate the impact of this package of policies on household beverage purchases.

2020: Publicación de la Norma oficial Mexicana 051: etiquetado frontal de alimentos

Antes

Este envase aporta:



% de los nutrimentos diarios

Ahora



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA – EVITAR EN NIÑOS



2020: Etiquetado frontal de alimentos



2019



2020



2021



Reformulated product

2022

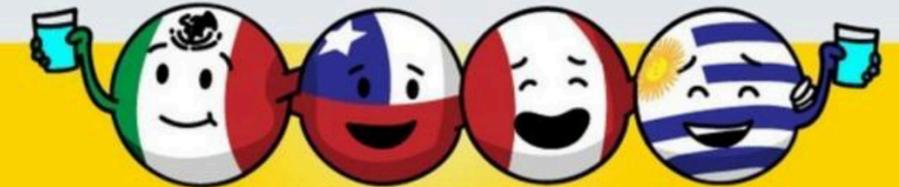


2020: Etiquetado frontal de alimentos

#ETIQUETADOCLAROYA UNA REALIDAD EN ARGENTINA



EL PROYECTO DE LEY DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE QUE DA PIE A LA ADOPCIÓN DEL ETIQUETADO DE ADVERTENCIA EN ARGENTINA HA SIDO APROBADO

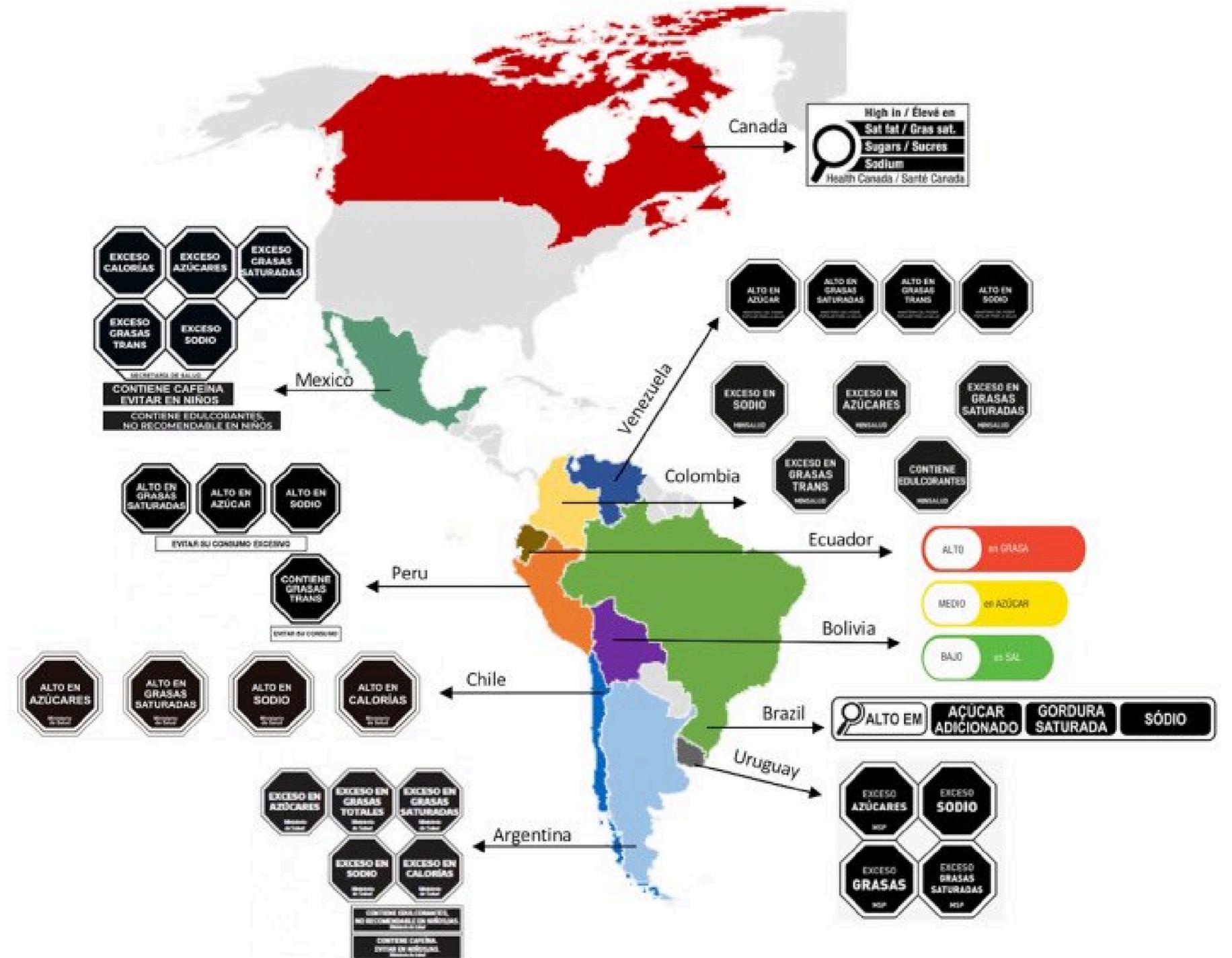


EL PAÍS SE SUMA A LOS PAÍSES LATINOAMERICANOS CHILE, PERÚ Y MÉXICO, DONDE EL ETIQUETADO DE ADVERTENCIA YA HA SIDO IMPLEMENTADO O URUGUAY DONDE ESTÁ POR IMPLEMENTARSE



OTROS PAÍSES DE LA REGIÓN, COMO COLOMBIA Y BRASIL, BUSCAN SU APROBACIÓN


 1CINYS
  CINYS.INSP
  CINYSINSP
  1CINYS
  CINYS

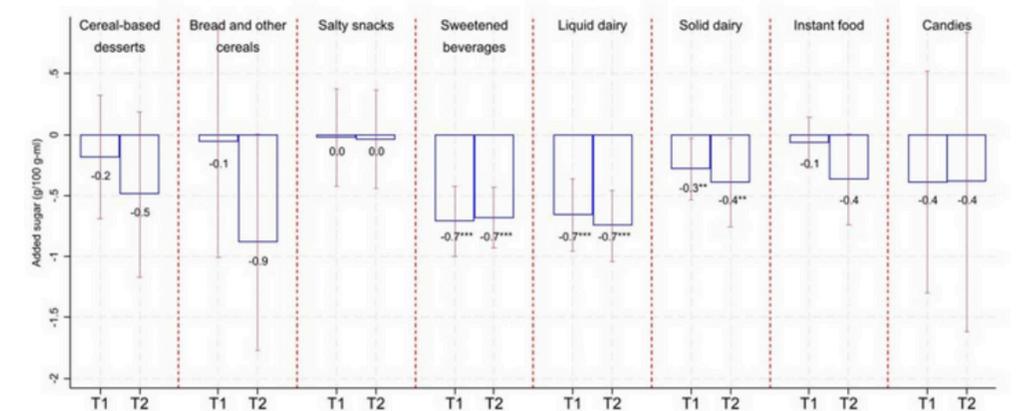


RESEARCH ARTICLE

Product reformulation in non-alcoholic beverages and foods after the implementation of front-of-pack warning labels in Mexico

Juan Carlos Salgado ^{1,2}, Lilia S. Pedraza ¹, Alejandra Contreras-Manzano ^{1,2},
Tania C. Aburto ¹, Lizbeth Tolentino-Mayo ¹, Simon Barquera ^{1*}

1 Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Universidad No 655 Colonia Santa María, Cuernavaca, Morelos, Mexico, **2** Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación, Mexico City, Mexico



- Reducción de un 63.1% en la advertencia por exceso de sodio en pan y cereales
- Disminuyeron un 26.3% la advertencia por exceso de grasas saturadas de los snacks
- Disminución del 29 % de los lácteos sólidos redujeron la advertencia por edulcorantes no calóricos.

Evaluación del etiquetado frontal de advertencia

- El contenido de azúcar en bebidas industrializadas se redujo 8 gramos por litro.
- Aumentó el consumo de agua simple y disminuyó el consumo de refrescos
- 4 de cada 10 jóvenes reportan comprar menos productos con sellos.



La implementación del etiquetado frontal de advertencia en México ha derivado en cambios en los productos y las decisiones de compras:

Cambio en los productos

- El contenido de **azúcares** en las bebidas industrializadas se **redujo hasta 8 gramos por litro**
- El consumo de **agua natural ha aumentado** y el de **refrescos ha disminuido** en una cantidad similar (entre 3 y 5 puntos porcentuales)

Decisiones de compra

- 1 de cada 2 adultos reporta **comprar menos bebidas endulzadas** debido a los sellos
- Madres y padres de familia (80%) y personas adultas con alguna enfermedad crónica diagnosticada (78%) son los principales usuarios del etiquetado de advertencia
- 4 de cada 10 jóvenes reporta **comprar menos productos con sellos**, como cereales de caja, botanas, bebidas azucaradas de fruta, etc.

Fuentes:
- Salgado J, et al. PlosMedicine, 2025. DOI: 10.1371/journal.pmed.1004533
- Contreras-Manzano A, et al. IJ Behav Nutr Phys Act. 2024. doi: 10.1101/2023.11.22.23298843.
- Avisos INSP: ¿De verdad funciona el etiquetado frontal? 2025. <https://insp.mx/avisos/de-verdad-funciona-el-etiquetado-frontal>

RESEARCH

Open Access

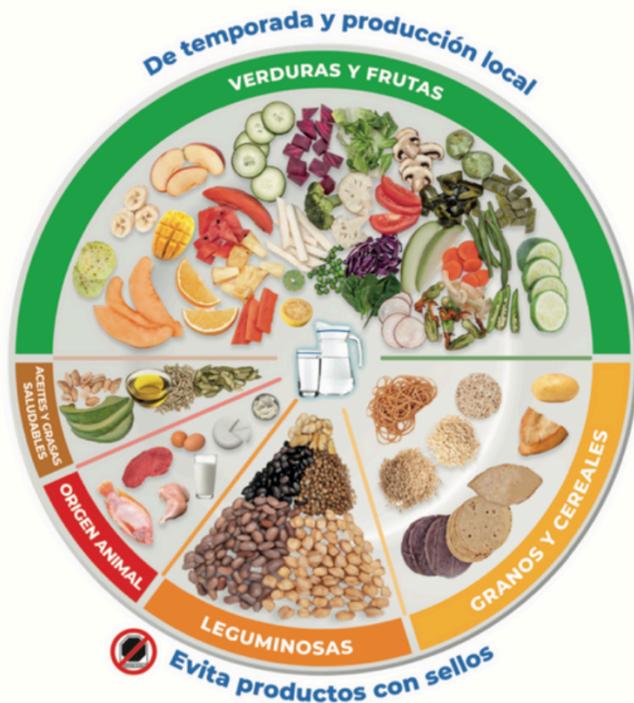


Self-reported decreases in the purchases of selected unhealthy foods resulting from the implementation of warning labels in Mexican youth and adult population

Alejandra Contreras-Manzano^{1,2}, Christine M. White³, Claudia Nieto¹, Kathia L. Quevedo¹, Jorge Vargas-Meza^{1,4}, David Hammond³, James F. Thrasher⁵, Simón Barquera¹ and Alejandra Jáuregui^{1*} 

Cambio en compras de productos no saludables debido a la presencia de los **sellos de advertencia** en los empaques.
El **33% de los jóvenes y el 45% de los adultos en promedio dejaron de comprar productos** con sellos

2023: Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana



1. Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad.



2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.



3. Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.



4. Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.



5. Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta,elijamos más alimentos de origen vegetal.



6. Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.



7. Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.



8. Evitemos el consumo de alcohol. Por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.

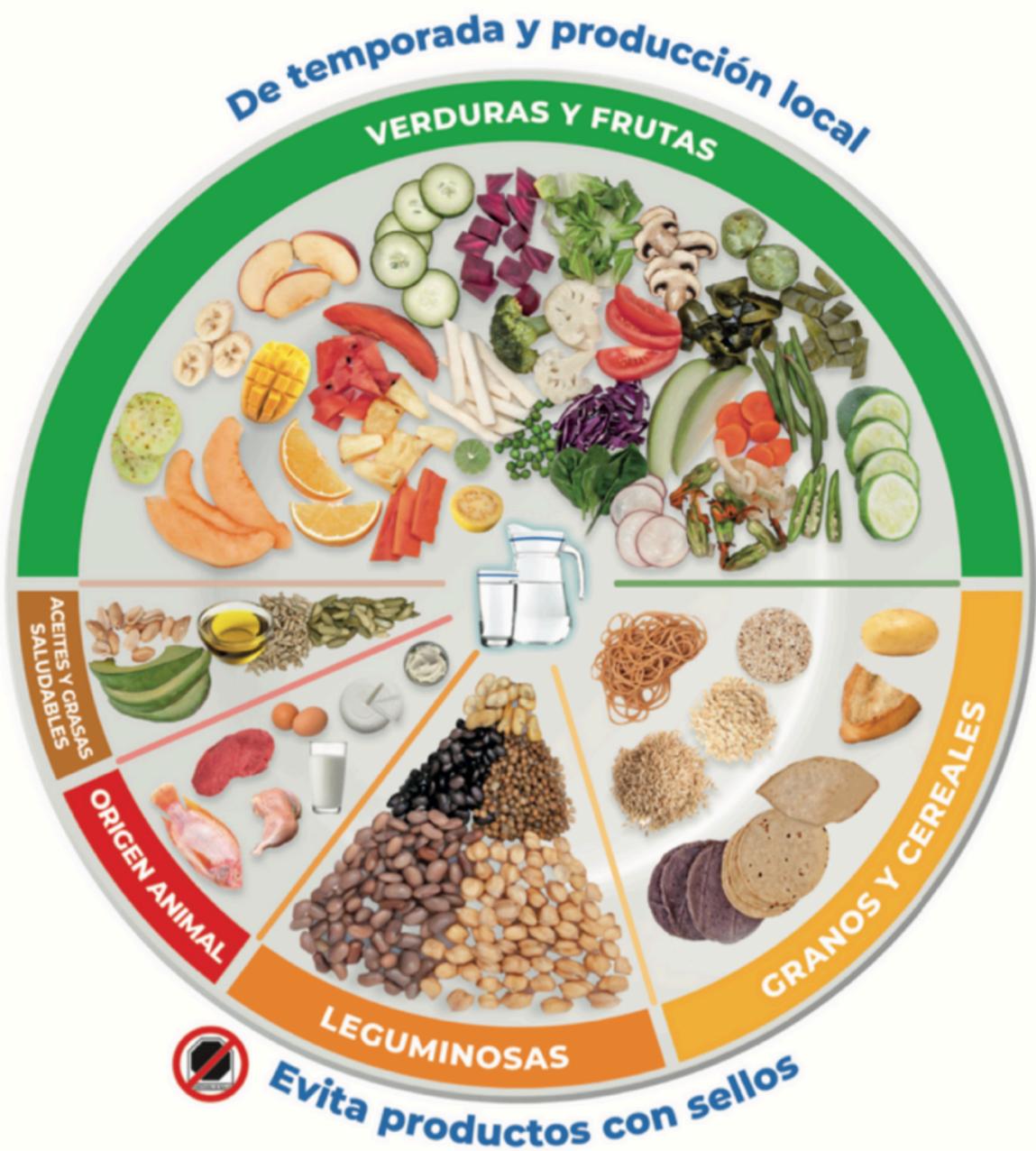
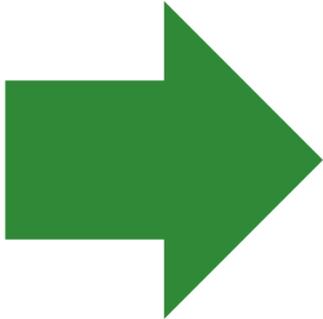
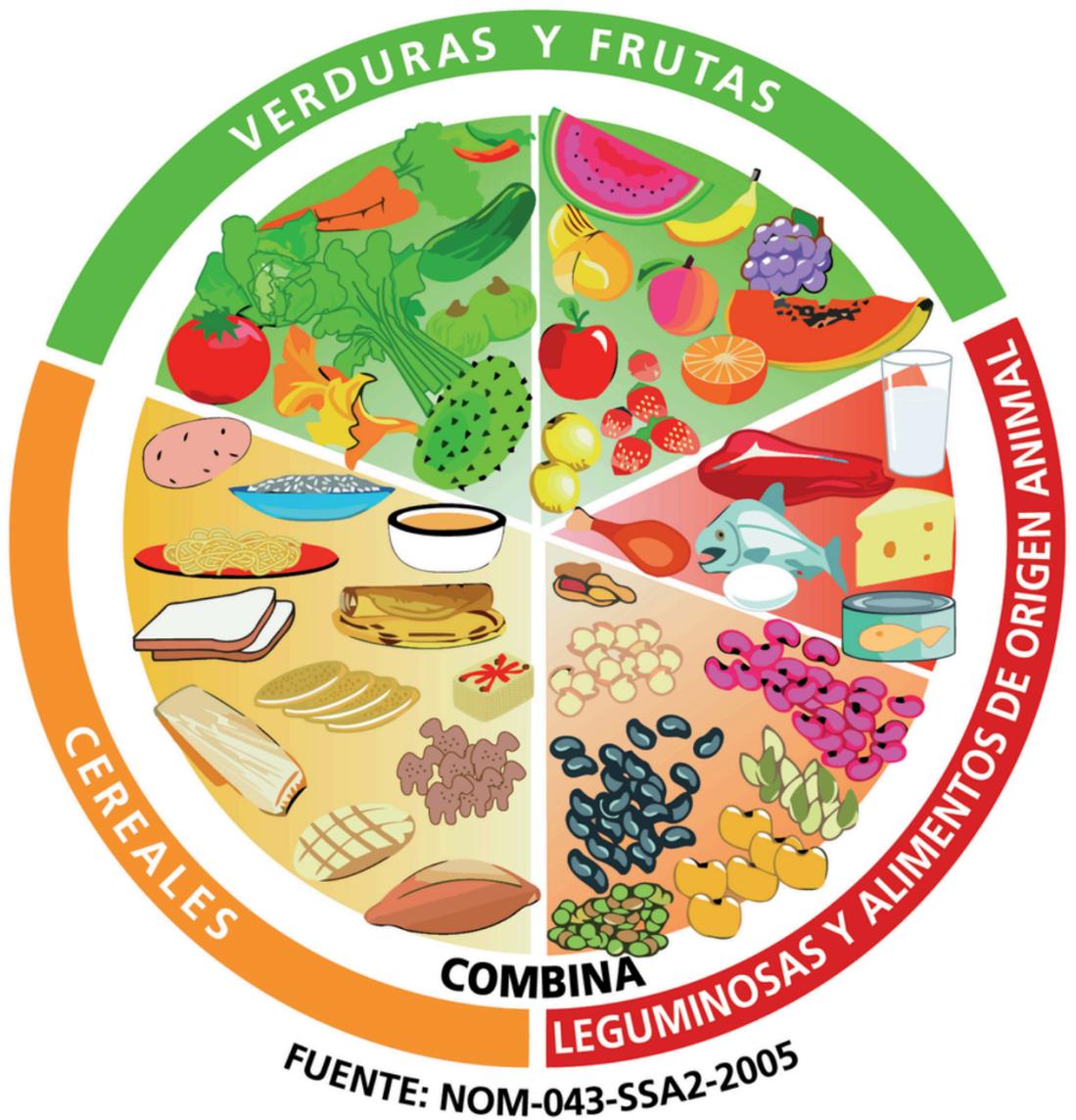


9. Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!



10. Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

2023: Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana



Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023

Recomendaciones para fomentar mejores hábitos de alimentación sin afectar el medio ambiente

En los últimos años, hemos cambiado los alimentos saludables como las verduras y frutas, las leguminosas, los cereales integrales y el pescado por productos ultraprocesados con exceso de azúcar, grasas, sal y calorías

Esto provoca obesidad, enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras. Además de deficiencias en nutrición debido al bajo contenido de vitaminas y minerales de esos productos

Todos estos problemas se pueden combatir promoviendo **dietas saludables y sostenibles** ²

LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Son hábitos de alimentación saludables, accesibles económicamente, para mejorar la nutrición y salud de la población, cuidando el medio ambiente



Inician con la **lactancia materna exclusiva**, y consisten principalmente en una alimentación basada en **alimentos de origen vegetal** sin procesar

Para **hacer frente a la mala nutrición, cuidar nuestra salud y la del planeta**, se requiere una **transformación en los sistemas alimentarios** ³



Las **Guías Alimentarias** contienen recomendaciones sobre qué alimentos debemos consumir diariamente, cuánta agua debemos de tomar al día, los productos que debemos evitar, como los que tienen los sellos frontales, así como el tipo de actividad física que nos ayuda a mantenernos saludables

Estas recomendaciones no solo ayudarán a disminuir el riesgo de mala nutrición y enfermedades crónicas, también a preservar la cultura alimentaria mexicana, proteger nuestra biodiversidad y contribuir al cuidado del planeta

En las Guías alimentarias están las recomendaciones sobre alimentación accesible económicamente y estilos de vida saludables, para mejorar la nutrición y salud de la población, cuidando el medio ambiente

1. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 y 2018-19. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/>
2. FAO, OMS (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. FAO, Roma. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>
3. Willett, W. et al. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems (2019). Lancet, 6736, 3–49

El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



gob.mx/salud

Descargar aquí:



2024: Se publicó la Ley General de Alimentación Adecuada y Sostenible

Aprobada y publicada en marzo del 2024

El Congreso de la Unión aprobó esta ley que tiene por objetivo asegurar una alimentación saludable, sustentable y justa en México, contempla:

- **Derecho a la alimentación** a través de la garantía al derecho a la alimentación adecuada, derecho a la salud, derecho al agua, derecho al medio ambiente y al interés superior de la niñez
- **Derecho a la información nutricional saludable** facilitando las decisiones alimentarias saludables en entornos alimentarios sostenibles
- **Abastecimiento y consumo de alimentos** fomentando la producción, abasto, distribución justa y equitativa para el consumo de alimentos nutritivos, suficientes, de calidad, inocuos y culturalmente adecuados



La ley contempla la sostenibilidad ambiental para minimizar el impacto ambiental, el desperdicio de alimentos, respetando la biodiversidad y los ecosistemas.

- **Producción alimentaria** garantizando la autosuficiencia, la soberanía y la seguridad alimentaria del país promoviendo la generación de entornos y sistemas alimentarios sostenibles
- **Protección a las infancias** con apoyo, promoción y protección de la lactancia materna y la aplicación del Código de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna
- **Creación del SINSAMAC** para promover políticas y medidas que protejan y garanticen el derecho a una alimentación adecuada



Asegurar una alimentación saludable y sostenible y justa en México.

Alimentación para minimizar el impacto ambiental y desperdicio de alimentos.

Consultar aquí



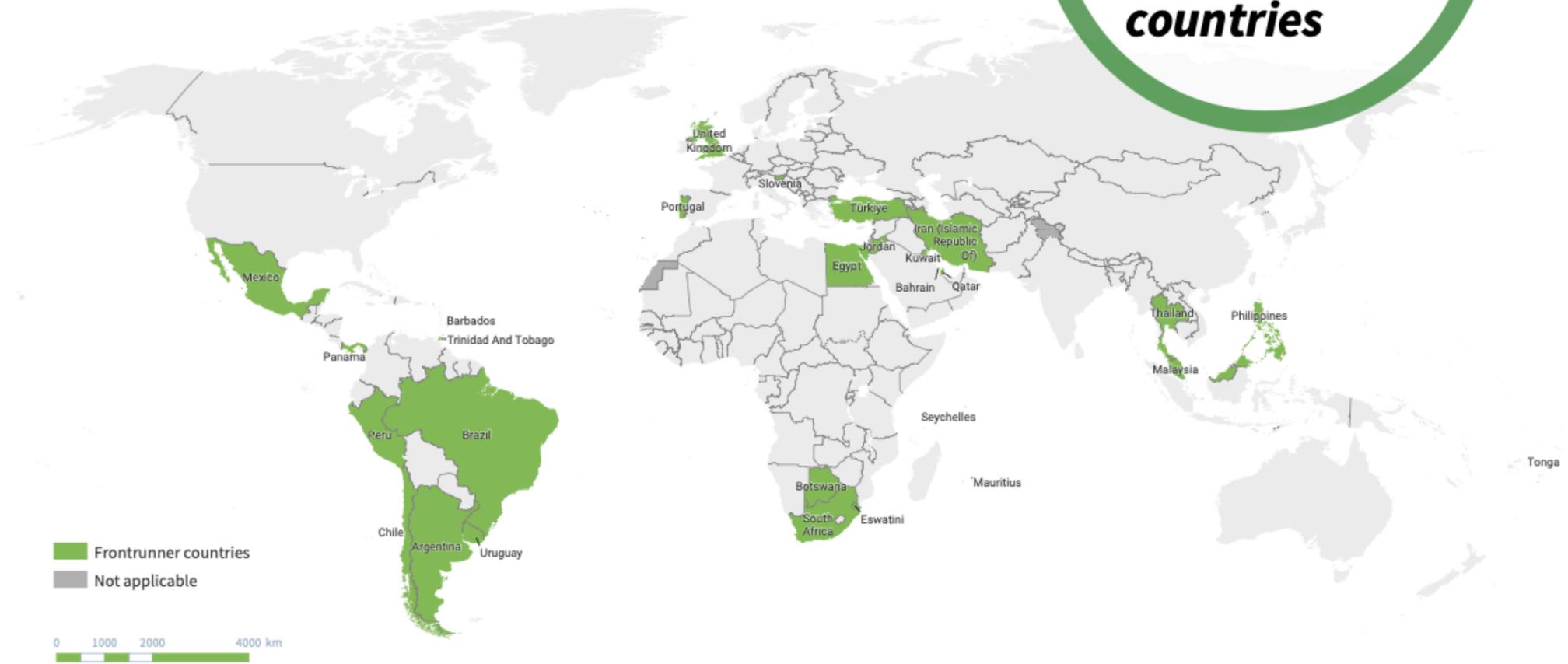
2024- 2025: Plan de Aceleración para detener la Obesidad



2024 - 2025: Plan de Aceleración para detener la Obesidad

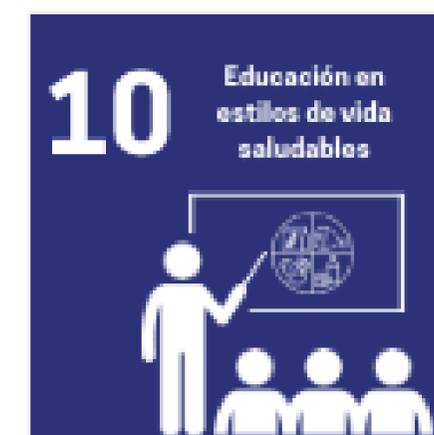
The frontrunner countries

Obesity is no longer just a disease of high-income countries

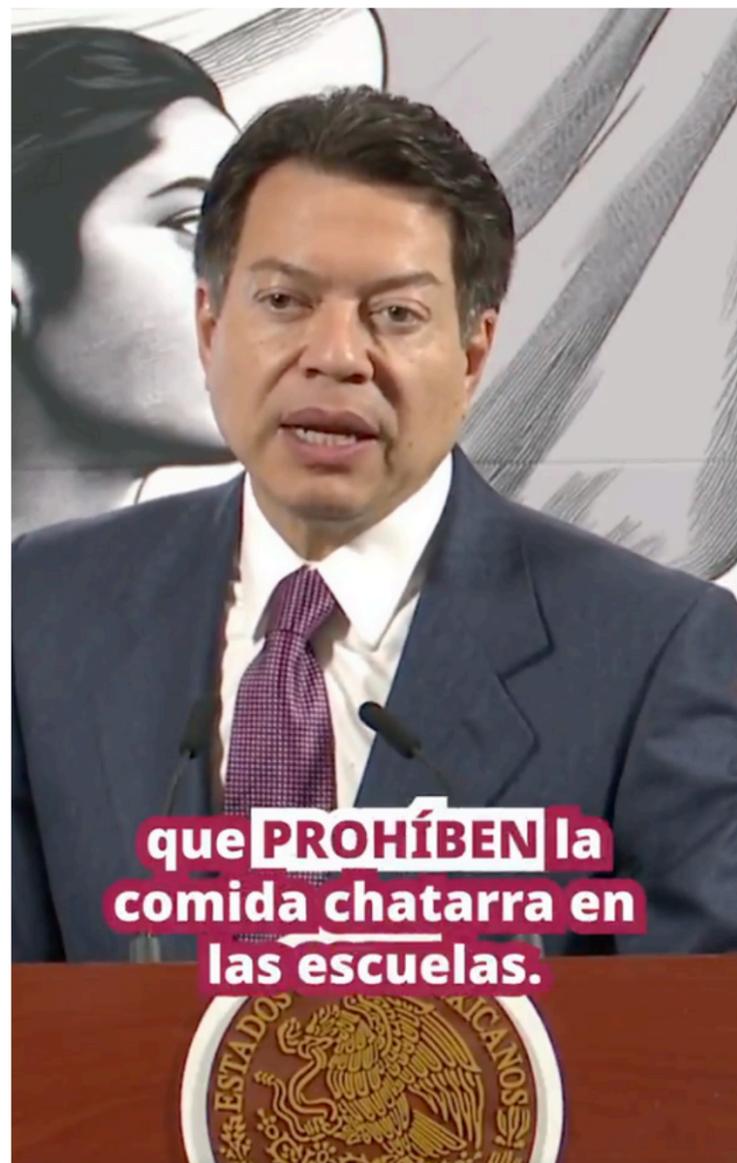


10 Objetivos

- 51 actividades específicas
- 44 metas
 - 44 indicadores



2025: Se regula la venta y publicidad de comida chatarra en escuelas



Gobierno de México

¡A partir del 29 de marzo de 2025, ya no se permitirá la venta de comida chatarra en las escuelas!

 Hábitos saludables

SE PROHÍBE LA VENTA Y PUBLICIDAD DE COMIDA CHATARRA EN ESCUELAS

LOS ENTORNOS ESCOLARES SON ESPACIOS DONDE LA POBLACIÓN ESTÁ CAUTIVA Y LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS INFLUYE EN SUS DECISIONES ALIMENTARIAS. EN MÉXICO SE HA DOCUMENTADO QUE **LOS ENTORNOS ESCOLARES PROMUEVEN EL CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS MALSANOS.**

POR ELLO, EL GOBIERNO MEXICANO IMPLEMENTÓ UNA POLÍTICA PÚBLICA QUE:

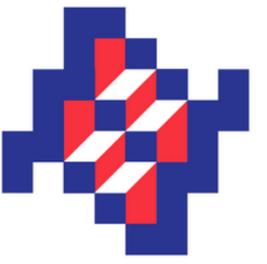
- PROHÍBE** LA VENTA Y PUBLICIDAD DE PRODUCTOS CON SELLOS DE ADVERTENCIA O LEYENDAS PRECAUTORIAS Y ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCARES O SODIO
- FOMENTA EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES, Y EL CONSUMO DE AGUA SIMPLE POTABLE
- CONTEMPLA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
- INCLUYE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN ALIMENTARIA Y DE SALUD PARA LAS FAMILIAS
- CONTEMPLA SANCIONES PARA QUIENES INCUMPLAN

UN ENTORNO ALIMENTARIO SALUDABLE PERMITE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS COMPATIBLES CON DIETAS SALUDABLES Y UN MAYOR BIENESTAR EN LAS ESCUELAS

Secretaría de Gobernación. México. ACUERDO mediante el cual se establecen los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional. 2024

INSP CINys

[f](#) CINYS.INSP [X](#) ICINys [v](#) CINYSINSP [in](#) CINys [ig](#) ICINys



INSP
CINyS

Centro de Investigación en Nutrición y Salud



 1CINyS

 CINyS.INSP

 1CINyS

 CINyS



Gracias!

MNC Mariana Arellano
agenda.cinys@insp.mx

[@mnc.marianarellano](#)
[@1cinys](#)