

Obesidad infantil: una pandemia silenciosa en México

Dr. Ranulfo Pérez Garcés

Universidad Autónoma del Estado de México

ranulfopg.uaem@gmail.com



Resumen

Este artículo analiza los retos que enfrenta la estrategia Vive saludable en las escuelas de educación básica del Estado de México, una iniciativa que busca reducir el consumo de comida chatarra y promover hábitos alimentarios más sanos entre niñas y niños. En un contexto donde la obesidad infantil —una enfermedad que afecta el crecimiento, la salud metabólica y el bienestar emocional— alcanza niveles alarmantes en el país, el texto invita a reflexionar sobre la importancia de actuar de manera conjunta para frenar esta pandemia silenciosa. A través de ejemplos cotidianos y observaciones directas, se muestra cómo las resistencias sociales, la falta de vigilancia y el poder de la mercadotecnia dificultan el cumplimiento de la ley, y se destaca la urgencia de fortalecer la responsabilidad individual, familiar y comunitaria. El artículo propone mirar la alimentación saludable no solo como un deber institucional, sino como un compromiso ético compartido que puede mejorar la calidad de vida de la niñez mexicana y abrir oportunidades para un futuro más sano.

Introducción

Con mucha preocupación hoy quiero hablarles del principal problema de salud que enfrentamos en México, uno que urge no solo conocer, sino también resolver. Existe una pandemia silenciosa que está dañando lentamente a la niñez mexicana: la obesidad infantil. Este texto es una invitación a reflexionar sobre la importancia de

no caer en simulaciones ni autoengaños al aplicar la nueva ley que prohíbe la venta de comida chatarra en las escuelas.

La intención es que, como sociedad, seamos críticos y autocríticos para poder proponer soluciones reales a este gran problema.

¿Y qué opina la ciencia?

Pérez Garcés.

Obesidad infantil: una pandemia silenciosa en México.

Ciencia Vital, Vol. 3. No. 4 octubre-diciembre 2025.

Niñas y niños obesos no son niños felices

Las abuelas y madres suelen decir: “si está gordito es porque está bien alimentado”, pero esto no es cierto. En México, 1 de cada 3 niñas y niños tiene sobrepeso u obesidad, y en los últimos cinco años las niñas han sido las más afectadas. En las noticias se habla de una “bomba de tiempo” que explotará tarde o temprano; yo me atrevería a decir que ya explotó, pues nuestro país ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil. Este hecho debería avergonzarnos, porque refleja la falta de voluntad de padres, madres, maestras, maestros y gobiernos que han observado el crecimiento del problema durante años sin actuar de forma contundente.

Por primera vez, el 17 de abril del año pasado se prohibió la venta de comida chatarra en las escuelas del país, cuando México aprobó la Ley General para una Alimentación Adecuada y Sostenible. Esta ley reconoce que todos los niños y niñas tienen derecho a una alimentación nutritiva que garantice su desarrollo integral. Para cumplirla, se implementó la estrategia “Vive saludable” desde marzo de este año. Ahora está prohibida la venta de comida chatarra, dulces, jugos, refrescos, pan y galletas en las cooperativas escolares, así como incluir estos productos en los desayunos enviados desde casa.

Sin embargo, a meses de su entrada en vigor, en algunas escuelas primarias del Estado de México aún se observa falta de conciencia entre docentes y directivos, quienes permiten la comercialización de comida chatarra. También hay padres y madres que se niegan a enviar alimentos saludables “porque no tienen tiempo” de prepararlos o comprarlos.

La obesidad no es solo “ver a niñas y niños gorditos”. Es una enfermedad que causa problemas graves como diabetes, hipertensión, colesterol alto, mal desarrollo de los huesos, dificultades respiratorias, fatiga, enfermedades del corazón

y, además, el bullying, frecuente tanto en la escuela como en la comunidad. Si menciono estas consecuencias no es para alarmar, sino para invitar a actuar. Algunos estudios indican que cada día mueren en México 652 personas por enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad. No debemos permitir que nuestros hijos e hijas formen parte de estas cifras.

Muchos docentes expresan preocupación por la falta de compromiso de las familias; sin embargo, la situación exige pasar de la preocupación a la acción. Este es un problema que solo puede resolverse de manera coordinada.

Como sociedad necesitamos pensar estratégicamente, actuar éticamente y ser reflexivos. Un signo de locura es esperar resultados distintos haciendo siempre lo mismo. No nos engañemos ni finjamos: no esperemos a que alguien nos obligue a hacer lo que sabemos que debemos hacer para cuidar nuestra salud.

Tras lo que parecía una gran estrategia, la situación en algunas escuelas ha empezado a relajarse. Mientras se vigila en las aulas que los alumnos no consuman alimentos poco saludables, en las cooperativas se permite la venta de yogur comercial, leches y jugos saborizados con sellos de advertencia (etiquetas que alertan sobre exceso de azúcar, calorías, grasas o sodio), así como botanas con colorantes y azúcares añadidos. Es fácil adquirir un yogur congelado sin envase o botanas disfrazadas como frutas con exceso de chile en polvo, o palomitas cubiertas de caramelo hecho en casa. Aunque los directivos deberían evitarlo, guardan silencio porque los vendedores reportan menos ingresos.

Fuera de las escuelas, la situación tampoco ha mejorado. Como padre de familia he observado un incremento en la oferta y el consumo de comida chatarra. Es habitual ver puestos llenos de niños,

¿Y qué opina la ciencia?

Pérez Garcés.

Obesidad infantil: una pandemia silenciosa en México.

Ciencia Vital, Vol. 3. No. 4 octubre-diciembre 2025.

niñas y familias comprando botanas, gomitas, pizzas, helados y bebidas azucaradas. Algunos comerciantes aseguran que la prohibición ha aumentado la venta afuera de las escuelas, pues los niños guardan su dinero para comprar a la salida.

El consumo de comida chatarra entre niñas y niños mexicanos es un problema enorme que, en mi opinión, sí tiene solución. No basta una ley ni basta una institución escolar que informe, instruya y sancione. Es urgente reforzar una ética reflexiva que impulse la responsabilidad personal, familiar y social, para construir un compromiso colectivo que nos permita enfrentar juntos a un enemigo poderoso y omnipresente: la mercadotecnia, que seduce, motiva e impulsa el consumo desmedido de alimentos que no nutren y sí dañan.

Reflexiones finales

Hoy estamos frente a una gran oportunidad para cuidar a nuestra niñez. Por ello convoco a alumnos, maestras, maestros y familias a crear una cultura de la salud y la felicidad, dejando de ser cómplices y evitando simular que cumplimos la ley. Debemos prohibir, sin excusas, la comida no saludable y erradicar frases como: “te voy a dejar comer eso que trajiste, pero esconde la basura en tu mochila”.

La gran contradicción es que vivimos en un país con una rica tradición gastronómica. Somos productores de alimentos nutritivos y de bajo costo, pero aun así estamos mal nutridos. Es urgente redoblar esfuerzos y diseñar estrategias conjuntas para que los padres de familia aprendan a cocinar alimentos saludables, y para que las niñas y niños conozcan los muchos vegetales, frutas, insectos y plantas que quizá nunca han probado, pero que son altamente nutritivos, como chapulines, nopal, quelites, capulines, habas, espárragos y hongos, entre muchos otros.

También es urgente que en las escuelas de educación básica la clase de educación física sea obligatoria y se imparta sin interrupciones. En el Estado de México, por ejemplo, muchas horas se han perdido debido a que los docentes de educación física dependen de un departamento administrativo distinto y los directivos no pueden supervisar su asistencia. Esto ha generado ausencias frecuentes por comisiones, reuniones o entrenamientos para concursos, dejando a cientos de niñas y niños semanas o incluso meses sin actividad física regular. Además, muchas escuelas carecen de plazas suficientes de docentes de educación física.

Albert Einstein dijo: “Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”. Desde nuestro rol —como padres, madres, docentes, directivos, gobiernos y comerciantes— debemos unirnos para enfrentar al monstruo que amenaza nuestra salud y nuestras vidas. Unamos esfuerzos y asumamos nuestra responsabilidad para que nadie nos arrebate el presente ni el futuro.

Referencias

- [1] T. Shamah-Levy, “Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022,” Salud Pública Mex, vol. 65, pp. s218-s224, jun. 2023. México. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14762>
- [2] Ley General para una Alimentación Adecuada y Sostenible. Diario Oficial de la Federación, México. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAAS.pdf>
- [3] Secretaría de Salud, “Obesidad infantil: nuestra nueva pandemia,” Blog Hablemos de Salud, marzo 2023. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es>
- [4] El Poder del Consumidor, “Día Mundial Contra la Obesidad. Urge que el actual gobierno adopte medidas pendientes para prevenir la obesidad antes de que concluya su periodo,” 2024, México. Disponible en: <https://elpoderdelconsumidor.org/2024/03/dia-mundial-de-la-obesidad-urge-que-el-actual-gobierno-adopte-medidas-pendientes-para-prevenir-la-obesidad-anantes-de-que-concluya-su-periodo/>

