



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE
CONTRIBUYEN A LA OBESIDAD INFANTIL EN
CHETUMAL, QUINTANA ROO: UN ENFOQUE
EN EL SEDENTARISMO, CONSUMO DE
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, USO DE
DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y LAS
ESTRATEGIAS PARA PROMOVER HÁBITOS
SALUDABLES**

ANALYSIS OF THE FACTORS CONTRIBUTING TO
CHILDHOOD OBESITY IN CHETUMAL, QUINTANA ROO: A
FOCUS ON SEDENTARY LIFESTYLE, CONSUMPTION OF
ULTRA-PROCESSED FOODS, USE OF ELECTRONIC
DEVICES, AND STRATEGIES TO PROMOTE HEALTHY
HABITS

Karla Viridiana Rodríguez Alamilla
Universidad Vizcaya de las Américas

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14816

Análisis de los Factores que contribuyen a la Obesidad Infantil en Chetumal, Quintana Roo: Un Enfoque en el Sedentarismo, Consumo de Alimentos Ultraprocesados, uso de Dispositivos Electrónicos y las Estrategias para promover Hábitos Saludables

Karla Viridiana Rodríguez Alamilla¹viriamilla16@gmail.com<https://orcid.org/0009-0000-4181-0016>Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Chetumal
Chetumal, Quintana Roo

RESUMEN

La investigación aborda la problemática de la obesidad infantil en Chetumal, Quintana Roo, centrándose en los factores de riesgo asociados, como el sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados y la influencia de la publicidad dirigida a menores. La obesidad infantil en México, y específicamente en esta región, ha alcanzado niveles alarmantes, afectando la salud física y emocional de los niños y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. La investigación utilizó un enfoque documental para analizar fuentes secundarias relevantes y describir las tendencias y factores que contribuyen al desarrollo de obesidad en esta población infantil. Los resultados destacan el papel crítico del sedentarismo, agravado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, y de la mercadotecnia de alimentos no saludables en los patrones de consumo infantil. Se propone implementar políticas que limiten el acceso a productos no saludables, aumenten los espacios seguros para la actividad física y promuevan la educación nutricional en escuelas y hogares. Las recomendaciones incluyen el fortalecimiento de la regulación de publicidad dirigida a menores y la colaboración intersectorial entre el gobierno, escuelas y padres para fomentar hábitos de vida saludables. La implementación de estas estrategias podría mitigar el crecimiento de la obesidad infantil en Chetumal y contribuir a una generación más saludable.

Palabras clave: obesidad infantil, sedentarismo, chetumal, alimentación saludable, publicidad infantil

¹ Autor principal

Correspondencia: jvretama@gmail.com

Analysis of the Factors Contributing to Childhood Obesity in Chetumal, Quintana Roo: A Focus on Sedentary Lifestyle, Consumption of Ultra-Processed Foods, Use of Electronic Devices, and Strategies to Promote Healthy Habits

ABSTRACT

The research addresses the issue of childhood obesity in Chetumal, Quintana Roo, focusing on associated risk factors such as sedentary lifestyle, consumption of ultra-processed foods, and the influence of advertising targeting children. Childhood obesity in Mexico, and specifically in this region, has reached alarming levels, affecting both the physical and emotional health of children and increasing the risk of chronic diseases in adulthood. The research employed a documentary approach to analyze relevant secondary sources and describe the trends and factors contributing to obesity development in this child population. The findings highlight the critical role of sedentary behavior, exacerbated by excessive use of electronic devices, and the impact of unhealthy food marketing on children's consumption patterns. It is proposed to implement policies that limit access to unhealthy products, increase safe spaces for physical activity, and promote nutritional education in schools and homes. Recommendations include strengthening the regulation of advertising directed at minors and fostering intersectoral collaboration among government, schools, and parents to promote healthy lifestyle habits. The implementation of these strategies could help mitigate the growth of childhood obesity in Chetumal and contribute to a healthier generation.

Keywords: childhood obesity, sedentary lifestyle, chetumal, healthy eating, child advertising

*Artículo recibido 08 septiembre 2024
Aceptado para publicación: 12 octubre 2024*



INTRODUCCIÓN

En México, la obesidad infantil se ha incrementado drásticamente, presentando tanto consecuencias de salud inmediatas, como anormalidades en lípidos, presión arterial y glucosa, así como efectos psicológicos y sociales, entre ellos, la baja autoestima y depresión. Estos factores no solo afectan el desarrollo académico y productivo de los niños, sino que también aumentan el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas en la adultez. La investigación destaca la importancia de una intervención temprana, enfocada en los primeros 1,000 días de vida, desde el embarazo hasta los dos años, para reducir el riesgo de obesidad mediante políticas de salud y educación integral en estilos de vida saludables. (Rivera, J., et. al., 2018).

La publicidad de alimentos y bebidas dirigidos a la población infantil en México juega un papel fundamental en la creciente prevalencia de obesidad infantil. La mercadotecnia agresiva de productos con altos contenidos de azúcar, sodio y grasas saturadas genera un entorno en el cual los niños están constantemente expuestos a opciones no saludables. Este contexto, en combinación con patrones de consumo influenciados por la publicidad, contribuye a la malnutrición en los menores, al fomentar preferencias por alimentos de baja calidad nutricional desde temprana edad. A pesar de los esfuerzos regulatorios, las restricciones actuales sobre la publicidad no cubren todos los horarios ni medios de comunicación, lo cual limita su efectividad. Por lo tanto, es crucial profundizar en las estrategias regulatorias y educativas para abordar la influencia de la publicidad en los hábitos alimenticios de la infancia y promover prácticas de consumo más saludables. (Rivera, J., et. al., 2018).

El análisis del informe sobre el Servicio de Alimentación (SA) del Programa de Escuelas de Tiempo Completo (PETC) en México revela problemas significativos en la nutrición de niñas y niños beneficiarios. Los datos indican que el 36.9% de los estudiantes presenta sobrepeso u obesidad, y un 11% tiene talla baja. Estos porcentajes reflejan tendencias nacionales de malnutrición, con altos índices de obesidad infantil. La oferta alimentaria, aunque percibida positivamente por los estudiantes, presenta variabilidad y carencia de estándares en porciones y contenido nutricional. El estudio también evidencia que un número importante de niños consume su primer alimento del día en el SA, subrayando la dependencia de estos programas en zonas de alta marginalidad y pobreza. Además, la infraestructura insuficiente y las limitaciones en prácticas de higiene y variedad alimentaria ponen en riesgo la eficacia



del SA como herramienta de salud pública. Estos hallazgos sugieren la necesidad de un enfoque estructural en la gestión de los menús, infraestructura y protocolos de higiene, así como el fortalecimiento de la educación alimentaria. El planteamiento del problema en esta investigación aborda la efectividad del SA del PETC para mejorar la nutrición infantil en contextos de vulnerabilidad socioeconómica, con un enfoque en la prevalencia de malnutrición y la adecuación de los servicios proporcionados. (UNICEF. 2023).

El informe de INEGI sobre la obesidad y el sobrepeso en niños mexicanos menores de 11 años muestra un panorama preocupante. Según la ENSANUT 2018, el 22% de los menores de cinco años enfrenta riesgo de sobrepeso, y en el grupo de 5 a 11 años, el 18% padece sobrepeso y el 20% obesidad. Estos datos reflejan una tendencia creciente de obesidad infantil en el país, impulsada por factores como el consumo de alimentos ultraprocesados y la escasa actividad física. Esta situación subraya la necesidad de investigar la eficacia de las intervenciones nutricionales en las primeras etapas de vida para mitigar este problema de salud pública.

En mayo de 2024 el Noticiero El Sol de Quintana Roo en su página web, publicó que la Secretaría de Salud desde el 2023, informó que uno de cada cuatro niños en el estado padece de obesidad y que Quintana Roo es la sexta entidad con mayor incidencia en el país, el noticiero hace hincapié en que los padres y el sector salud deben tomar acciones inmediatas. Que el problema de la obesidad infantil incumbe al sector político, salud, económico, escolar, padres y maestros, por lo tanto, hay que reforzar los programas de salud y alimentación.

En la mencionada noticia se señala que uno de los factores que han contribuido a la obesidad en la población escolar es el sedentarismo y al uso excesivo de los aparatos electrónicos como son el teléfono móvil, tabletas, consolas de vídeo juegos. Evitar el sobrepeso es necesario porque con el tiempo se convierte en un problema de salud pública que le corresponderá al estado solucionar.

Es totalmente necesario implementar programas de educación saludable diseñados acorde a las necesidades de cada institución educativa, diseñados, implementados y con seguimiento por un experto en el área de nutrición y a la par con un experto en el área de acondicionamiento físico para infantes, entre ambos profesionales podrán fomentar hábitos saludables.



La justificación para investigar la nutrición infantil en Chetumal, Quintana Roo, se basa en la urgente necesidad de abordar la creciente obesidad y malnutrición en la región, donde uno de cada cuatro niños padece obesidad, situando al estado entre las entidades con mayor incidencia en el país. Esta situación tiene implicaciones profundas en la salud pública, ya que los niños afectados enfrentan riesgos elevados de desarrollar enfermedades crónicas desde temprana edad, afectando su calidad de vida y bienestar.

La magnitud del problema radica en los altos índices de obesidad infantil, atribuibles a factores como el consumo de alimentos ultraprocesados y el sedentarismo, agravado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos. La trascendencia de esta investigación radica en proponer intervenciones que promuevan hábitos saludables desde la infancia, lo que impactará positivamente en el desarrollo de estos niños y reducirá las tasas de obesidad en el futuro.

La investigación es factible dado el acceso a la población escolar de Chetumal y la posibilidad de colaboración con instituciones educativas y de salud. Así, el estudio se proyecta como un aporte esencial para el diseño de programas de salud que satisfagan las necesidades nutricionales de la infancia local, con un enfoque en educación alimentaria y actividad física.

El objetivo general de la investigación es: analizar los factores determinantes de la obesidad infantil en la niñez de Chetumal, Quintana Roo, con un enfoque en el impacto del sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados y la influencia de la publicidad de productos no saludables, para proponer estrategias educativas y políticas de salud pública que fomenten hábitos alimenticios y de actividad física saludable en la población infantil local.

Objetivos Específicos de la Investigación

1. Evaluar la prevalencia de obesidad infantil en la población infantil de Chetumal, Quintana Roo, y su relación con el sedentarismo y la ingesta de alimentos ultraprocesados.
2. Analizar la influencia de la publicidad de alimentos no saludables en los hábitos alimenticios de los niños de Chetumal, y cómo esta afecta sus preferencias y patrones de consumo.
3. Identificar los factores socioeconómicos y culturales que facilitan o dificultan la adopción de hábitos de vida saludables en la niñez de Chetumal, especialmente en relación con la actividad física y la alimentación.



4. Proponer estrategias educativas y políticas de salud pública que promuevan hábitos alimenticios saludables y una mayor actividad física entre los niños de Chetumal.
5. Evaluar el impacto de la disponibilidad de espacios recreativos seguros en la actividad física y la prevención del sedentarismo en la niñez de Chetumal.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los factores que prevalecen en la obesidad infantil en edad escolar de entre 6 a 8 años de Chetumal, Quintana Roo de escuelas públicas del centro de la ciudad?

METODOLOGÍA

Diseño del Estudio

La investigación fue de tipo documental, con un diseño descriptivo y exploratorio, ya que se centró en el análisis y revisión de estudios y datos previos sobre la obesidad infantil en México, específicamente en la población infantil de Chetumal, Quintana Roo.

Enfoque de Investigación

El enfoque fue cualitativo, orientado a la recolección, análisis e interpretación de información proveniente de fuentes documentales que abordaran los factores asociados a la obesidad infantil, como el sedentarismo, la alimentación, y la influencia de la publicidad de alimentos no saludables.

Tipo de Investigación

La investigación fue de tipo descriptivo-analítico. Se describieron y analizaron patrones y tendencias relacionadas con la obesidad infantil, factores de riesgo, y las posibles intervenciones en políticas y educación para abordar el problema.

Técnica de Análisis e Interpretación

Se utilizó el análisis de contenido, aplicando una revisión detallada de documentos, artículos científicos, reportes de instituciones de salud, y estudios previos relevantes. La información obtenida fue organizada y sintetizada para identificar tendencias, correlaciones y patrones clave que pudieran responder a los objetivos de la investigación y la pregunta planteada.



Criterios de Selección

- **Inclusión:** Documentos que incluyeran datos y estudios sobre obesidad infantil, sedentarismo, hábitos alimentarios en la infancia, y factores socioeconómicos en México, con especial énfasis en la región de Quintana Roo.
- **Exclusión:** Fuentes que carecieran de respaldo académico o institucional, artículos que no abordaran el contexto de la obesidad infantil en México y Chetumal específicamente, y documentos centrados únicamente en la obesidad en población adulta.
- **Eliminación:** Fuentes duplicadas, documentos desactualizados o que no proporcionaran datos relevantes para el análisis de la obesidad infantil en Chetumal.

Esta metodología permitió alcanzar los objetivos específicos y responder la pregunta de investigación sobre los factores prevalentes en la obesidad infantil en Chetumal y las estrategias inmediatas para promover hábitos saludables en esta población.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de la tesis de Morán, L. y Núñez, J., revela que la obesidad infantil es un problema alarmante y creciente, influenciado por factores modificables como malos hábitos alimenticios, sedentarismo y falta de actividad física. Los niños entre 3 y 11 años enfrentan riesgos de salud que incluyen enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y problemas respiratorios. La obesidad no solo compromete el bienestar físico de los infantes, sino también su desarrollo social y emocional, afectando su autoestima y rendimiento académico. (Morán, L. y Núñez, J. 2019)

El sedentarismo, impulsado por el aumento del tiempo frente a pantallas y la disminución de la actividad física, es uno de los factores predominantes que contribuye al desarrollo de obesidad. Este estilo de vida sedentario reduce el gasto energético necesario para mantener un equilibrio saludable, promoviendo así el aumento de peso. Además, la disponibilidad de alimentos ultraprocesados en el entorno de los niños fomenta el consumo de productos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional.

La urgencia de implementar soluciones radica en la posibilidad de modificar estos factores de riesgo mediante intervenciones educativas y políticas públicas efectivas. Propuestas como la promoción de programas de educación alimentaria en las escuelas, la regulación de la publicidad de alimentos no saludables y la creación de espacios que faciliten la actividad física podrían reducir las tasas de obesidad



infantil. Estas medidas no solo mejorarán la salud física de los niños, sino que también influirán en sus hábitos y preferencias alimenticias a largo plazo, promoviendo un estilo de vida saludable desde la infancia. (Morán, L. y Núñez, J. 2019)

El artículo “El sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria de los municipios de la Costa Chica de Guerrero”, examina la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria en Guerrero, destacando una prevalencia de 31% en estos problemas de salud. Factores como el tiempo prolongado frente a la televisión y la falta de actividad física juegan un papel crítico en el aumento de peso en los niños. Los datos muestran que ver televisión más de cinco horas al día incrementa significativamente el riesgo de obesidad, mientras que la frecuencia de comidas puede tener un efecto protector si se realiza con moderación y en horarios adecuados. Esta situación refleja una tendencia preocupante que requiere intervención urgente, ya que la obesidad infantil es un predictor de enfermedades crónicas en la adultez, como diabetes y enfermedades cardiovasculares. (Pineda, B. et. al., 2020).

La investigación subraya la necesidad de implementar soluciones inmediatas, como promover hábitos alimenticios saludables y reducir el tiempo sedentario en casa y en la escuela. Propuestas como campañas de sensibilización, políticas de restricción de publicidad de alimentos no saludables y fomento de actividad física regular podrían contribuir a mitigar el impacto de la obesidad en la población infantil, mejorando su calidad de vida y reduciendo el riesgo de complicaciones futuras. (Pineda, B. et. al., 2020).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021 destaca la problemática de la obesidad infantil en México, con especial relevancia para el estado de Quintana Roo, donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños sigue aumentando. Este problema es impulsado por factores como el consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de actividad física, exacerbados por el sedentarismo que se incrementó debido al confinamiento por COVID-19. La pandemia limitó las oportunidades de actividad física, reduciendo aún más los niveles de ejercicio en la población infantil.

La alta prevalencia de obesidad infantil en Quintana Roo representa un desafío urgente de salud pública. Los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares a temprana edad, afectando su calidad de vida a largo plazo. Ante esta situación, es esencial implementar soluciones inmediatas y efectivas que aborden tanto la promoción de una alimentación saludable como la reducción del sedentarismo.



Propuestas como programas de educación nutricional en escuelas, campañas para reducir el consumo de alimentos procesados y políticas que incentiven la actividad física en espacios comunitarios pueden ayudar a revertir esta tendencia. La colaboración entre autoridades educativas y de salud en Quintana Roo es fundamental para implementar estas estrategias y promover hábitos saludables en la infancia, buscando reducir los niveles de obesidad y fomentar un entorno propicio para el desarrollo integral de los niños en el estado.

El artículo “Factores, causas, y perspectivas de la obesidad infantil en México”, analiza la obesidad infantil en México, enfatizando factores como el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados que contribuyen al aumento de esta problemática. Se destaca cómo estos factores están vinculados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo diabetes y enfermedades cardiovasculares, desde edades tempranas. La influencia de los medios de comunicación y la disponibilidad de alimentos poco saludables fomentan un estilo de vida inactivo y la ingesta excesiva de calorías. (Acosta, M. et al., 2013).

En el contexto de Quintana Roo, donde la obesidad infantil ha mostrado tasas elevadas, la situación es particularmente alarmante. La combinación de un ambiente urbano con acceso limitado a espacios recreativos seguros y la popularidad de actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos, agravan la falta de actividad física entre los niños de la región.

Es urgente implementar soluciones inmediatas que fomenten la educación nutricional y el ejercicio físico, con la creación de políticas públicas que regulen la publicidad de alimentos no saludables dirigidos a niños. Asimismo, se necesita la promoción de programas de actividad física en las escuelas y comunidades, para contrarrestar el sedentarismo y mejorar la salud de la población infantil.

La investigación realizada por Jessica Zaragoza revisa de forma exhaustiva los factores de riesgo, causas y perspectivas de la obesidad infantil en México, destacando el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados como contribuyentes clave. Estos factores se combinan para crear un entorno obesogénico que afecta gravemente a la salud de los niños, quienes enfrentan un riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas a una edad temprana. En el contexto de la obesidad infantil, se observa cómo la falta de actividad física y la exposición a publicidad de alimentos no saludables fomentan un estilo de vida sedentario, agravando el problema. (Zaragoza, J. 2023).



Es urgente implementar soluciones inmediatas. Las intervenciones deben incluir la regulación de la publicidad dirigida a niños, el impulso de programas de educación nutricional en las escuelas y el fomento de la actividad física, tanto en el ámbito escolar como en el hogar. Además, la transformación del sistema alimentario mediante políticas públicas es esencial para reducir el acceso a productos ultraprocesados y aumentar la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos. (Zaragoza, J. 2023).

La investigación de Flores, M. y Ramírez A., revisa intervenciones para reducir el sedentarismo en escolares, resaltando la relación entre inactividad física y obesidad infantil. La obesidad infantil es un problema crítico de salud pública en México, atribuible en gran medida al aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de pantallas y la falta de actividad física estructurada. La persistencia de estos hábitos desde la infancia incrementa el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, como diabetes y problemas cardiovasculares. (Flores, M. y Ramírez A. 2012)

El análisis revela que las intervenciones efectivas incluyen programas escolares y comunitarios que promueven la actividad física regular y la educación nutricional. Estas intervenciones deben contar con el apoyo de padres y educadores para establecer hábitos saludables. Programas de educación física en las escuelas, junto con la limitación de tiempo frente a pantallas, son esenciales para contrarrestar el sedentarismo y promover estilos de vida activos. También se menciona la necesidad de adaptar las actividades a las preferencias de los niños para mejorar la participación y adherencia. (Flores, M. y Ramírez A. 2012)

Abordar la obesidad infantil requiere soluciones inmediatas y coordinadas, integrando tanto la actividad física como una alimentación balanceada en la rutina diaria de los niños, apoyada por políticas educativas y familiares para establecer una base sólida para su salud futura.

La investigación por Castro A., et al., analiza la obesidad infantil en México, subrayando su impacto como uno de los problemas de salud pública más graves, debido a sus efectos multisistémicos y la alta prevalencia en niños y adolescentes. Se describe cómo la obesidad se asocia con inflamación crónica de bajo grado y la disfunción del tejido adiposo, lo que contribuye a enfermedades metabólicas, como diabetes tipo 2, síndrome metabólico y trastornos cardiovasculares. La obesidad infantil, provocada por un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, es exacerbada por un estilo de vida



sedentario, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la falta de actividad física. (Castro. A. et al., 2021)

La urgencia de soluciones inmediatas se evidencia en la necesidad de prevenir enfermedades crónicas en etapas tempranas. Las intervenciones sugeridas incluyen programas escolares para fomentar la actividad física y la educación nutricional, regulaciones de la publicidad de alimentos no saludables y la creación de espacios recreativos seguros para promover la actividad física regular en niños. Este enfoque preventivo y multidisciplinario es esencial para reducir la carga de enfermedades crónicas en las futuras generaciones y mejorar la calidad de vida de la población infantil.

La investigación la Obesidad infantil en México, evidencia la gravedad de la obesidad infantil en México, resaltando cómo el sedentarismo y la dieta poco saludable contribuyen al aumento de esta problemática en el país. Factores como el acceso a alimentos ultraprocesados y el incremento del tiempo frente a dispositivos electrónicos fomentan hábitos que perpetúan un estilo de vida sedentario. Este fenómeno tiene implicaciones serias en la salud de los niños, quienes enfrentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes y problemas cardiovasculares, incluso desde temprana edad. (Mercado, P. & Vilchis, G. 2020)

La obesidad infantil es una "epidemia del siglo XXI" que requiere acciones inmediatas, especialmente debido a la multifactorialidad de sus causas, que incluyen influencias genéticas, socioeconómicas y culturales. Entre las soluciones propuestas, el documento sugiere una intervención integral que abarque desde la promoción de actividad física en las escuelas hasta regulaciones de publicidad para productos alimenticios no saludables, además de programas de educación nutricional para padres y niños. (Mercado, P. & Vilchis, G. 2020)

Abordar esta problemática de manera oportuna podría frenar el crecimiento de enfermedades crónicas en futuras generaciones y mejorar la calidad de vida de la población infantil en México. La colaboración entre instituciones gubernamentales, educativas y de salud es crucial para lograr un cambio significativo en los hábitos alimenticios y de actividad física de los niños.

El artículo "Obesidad Infantil. Una revisión preventiva en escuelas", analiza intervenciones preventivas implementadas en escuelas para abordar la obesidad infantil, destacando el papel crucial de las instituciones educativas en la promoción de hábitos saludables. Se enfatiza que, ante la creciente



prevalencia de obesidad y sedentarismo en niños y adolescentes, es esencial desarrollar intervenciones integrales y sostenidas. Las intervenciones revisadas en el texto muestran que los programas multicomponentes, que incluyen tanto educación nutricional como actividades físicas, son más efectivos para prevenir la obesidad infantil en comparación con enfoques de un solo componente. (Herscovici, C. & Kovalskys, I. 2015)

El sedentarismo, incrementado por el uso extendido de dispositivos electrónicos y la falta de espacios adecuados para la actividad física, representa un desafío en el entorno escolar. Las estrategias más prometedoras incluyen la incorporación de educación sobre alimentación saludable en el currículo escolar, el incremento del tiempo destinado a la actividad física diaria y la regulación de la venta de alimentos ultraprocesados dentro de las escuelas. (Herscovici, C. & Kovalskys, I. 2015)

Estas soluciones inmediatas buscan no solo reducir los índices de obesidad infantil, sino también establecer hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Para lograr cambios sostenibles, se requiere una colaboración entre el sistema educativo, las familias y las autoridades de salud pública, adaptando las intervenciones a las características socioculturales de cada comunidad.

La tesis “Relación: relación del sobrepeso y obesidad infantil durante la pandemia en niños en edad escolar, adscritos a una unidad de primer nivel”, examina la relación entre el sobrepeso, la obesidad infantil y el sedentarismo en niños de edad escolar durante la pandemia de COVID-19. La investigación revela que la obesidad infantil es un problema crítico de salud pública en México, exacerbado por el confinamiento, que restringió la actividad física y aumentó el tiempo dedicado a actividades sedentarias como el uso de dispositivos electrónicos. En el estudio realizado en una unidad de atención primaria, se observó una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños de 6 a 11 años, con el sedentarismo como factor contribuyente significativo. (Custodio, R. 2024).

Los hallazgos destacan que los niños que realizan menos actividad física y pasan más tiempo sentados o acostados presentan un riesgo elevado de obesidad. Esto indica una urgente necesidad de soluciones inmediatas para revertir estas tendencias. Entre las recomendaciones se encuentra la implementación de programas de actividad física en las escuelas, campañas de concienciación para reducir el tiempo frente a pantallas y la creación de entornos que promuevan estilos de vida activos. (Custodio, R. 2024).



Este enfoque integral y preventivo no solo contribuirá a mejorar la salud de los niños a corto plazo, sino que también reducirá el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, promoviendo una generación más saludable y con menor carga de enfermedades relacionadas con la obesidad y el sedentarismo.

El análisis de la investigación de La situación actual de la obesidad en México, evidencia que la obesidad infantil en México es un problema de salud pública multifactorial, que combina factores genéticos, alimentarios y de estilo de vida. La prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños mexicanos es alarmantemente alta, reflejada en datos que muestran un aumento significativo en la obesidad pediátrica en los últimos años. El sedentarismo, derivado del uso extendido de dispositivos electrónicos y la falta de actividad física, es un factor crítico que agrava esta problemática. Este estilo de vida sedentario no solo reduce el gasto energético necesario, sino que también fomenta el desarrollo de patrones alimentarios poco saludables. (Pérez, A. & Cruz, M. 2016).

Entre las causas de este fenómeno, la investigación destaca la transición nutricional de la dieta mexicana hacia un consumo elevado de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas y azúcares. Además, la influencia genética, aunque no es el único factor, predispone a los niños a la obesidad, especialmente cuando se combina con un entorno obesogénico.

Para abordar esta crisis, la investigación sugiere la implementación de soluciones inmediatas y efectivas. Estas incluyen la promoción de programas de educación nutricional en escuelas, regulaciones más estrictas en la publicidad de alimentos poco saludables dirigidos a menores y el aumento de espacios seguros para la actividad física. (Pérez, A. & Cruz, M. 2016).

La colaboración de instituciones gubernamentales, familias y escuelas es esencial para promover un cambio duradero. En conclusión, revertir la tendencia de obesidad infantil en México requiere un enfoque integral que abarque tanto la prevención como la educación, adaptado a las necesidades específicas de la población infantil mexicana.

La tesis titulada “Educación nutricional y estilos de vida entre los alumnos de primaria en el Instituto Lamat de Chetumal, Quintana Roo” aborda la problemática de la obesidad infantil desde una perspectiva antropológica, enfocándose en el contexto de una escuela en Chetumal. La investigación evidencia que la obesidad infantil es una enfermedad multifactorial que afecta gravemente la salud y calidad de vida de los niños. Factores como la mala alimentación y el sedentarismo, exacerbados por el acceso a



alimentos ultraprocesados y un estilo de vida inactivo, se identifican como principales contribuyentes al aumento de peso en esta población. (Salazar, L. 2015).

El estudio resalta la necesidad de implementar soluciones inmediatas y efectivas que aborden tanto la educación nutricional como la promoción de actividad física en el ámbito escolar. Entre las recomendaciones destacan la creación de un “cuadro nutricional” adaptado al contexto cultural y socioeconómico de las familias de los estudiantes, y la implementación de talleres educativos dirigidos tanto a los niños como a sus padres. Esta intervención busca no solo mejorar la salud de los niños, sino también fomentar hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo. (Salazar, L. 2015).

Asimismo, el estudio señala la importancia de la participación de toda la comunidad escolar y familiar en la promoción de un entorno saludable. Esto incluye la colaboración de los padres en la implementación de una dieta balanceada en el hogar y la promoción de actividades físicas para reducir el sedentarismo. En conclusión, la investigación sugiere que un enfoque integral y multidisciplinario, que combine educación, nutrición y actividad física, es esencial para enfrentar la crisis de obesidad infantil y mejorar el bienestar general de los niños en Chetumal.

La tesis titulada “Obesidad infantil y sedentarismo (TV, ordenador y video juegos), destaca que la obesidad infantil se ha convertido en una de las problemáticas de salud pública más serias del siglo XXI, particularmente en países desarrollados y en vías de desarrollo. La obesidad infantil, además de ser un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las afecciones cardiovasculares, implica un riesgo de perpetuar estos problemas en la edad adulta debido a la dificultad de revertir el aumento de peso y el sedentarismo en etapas posteriores de la vida. (Maza, C. 2012).

Uno de los factores cruciales que contribuyen al problema es el sedentarismo. El estudio menciona que la exposición prolongada a dispositivos electrónicos (televisión, videojuegos, computadoras) fomenta la inactividad física, lo que agrava la acumulación de peso en los niños. Esta inactividad no solo limita el tiempo para actividades físicas, sino que también afecta negativamente los hábitos alimenticios, ya que el consumo de alimentos poco saludables suele acompañar estas actividades sedentarias.

La recomendación principal del estudio es limitar el tiempo de pantalla a menos de una hora al día para reducir el impacto negativo en el índice de masa corporal (IMC) y promover un estilo de vida más activo. Para enfrentar esta problemática, el documento sugiere la implementación de programas integrados que



involucren a padres, educadores y profesionales de la salud. Estas iniciativas deben enfocarse en la promoción de la actividad física con al menos 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso diario y en la educación sobre alimentación saludable tanto en el hogar como en las escuelas. (Maza, C. 2012).

El análisis del informe de la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres en México 2025 evidencia una preocupación creciente en torno a la obesidad infantil, problema que ha alcanzado niveles alarmantes debido al sedentarismo y a los malos hábitos alimentarios. La obesidad infantil es descrita como una enfermedad crónica y multifactorial que afecta tanto a países desarrollados como en vías de desarrollo, y su prevalencia aumenta con rapidez, especialmente en entornos urbanos. El texto subraya que dos de las principales causas son la ingesta excesiva de alimentos hipercalóricos y el estilo de vida sedentario de muchos niños, quienes dedican largas horas a actividades pasivas como ver televisión, usar videojuegos y navegar en la computadora, lo cual reduce considerablemente el tiempo para la actividad física. (ENIM. 2015).

Además, el documento destaca el ambiente “obesogénico” que rodea a los niños, caracterizado por una escasa disponibilidad de espacios seguros para el ejercicio, la proliferación de alimentos poco nutritivos y un fuerte impacto publicitario de productos hipercalóricos que estimulan el consumo poco saludable. Para abordar esta problemática, es crucial la implementación de soluciones inmediatas enfocadas en la promoción de hábitos de vida saludable y en la reducción del sedentarismo. Se sugiere fomentar programas de educación nutricional tanto en el hogar como en las escuelas, con el objetivo de formar desde edades tempranas una conciencia sobre la importancia de la alimentación balanceada y la actividad física. Además, las políticas públicas deben asegurar que las comunidades dispongan de espacios seguros para el juego y la recreación al aire libre, e instaurar normativas que regulen la publicidad de alimentos poco saludables dirigida a menores. (ENIM. 2015).

El documento "Un Buen Sexenio para la Niñez" de UNICEF establece la necesidad de abordar problemas críticos que afectan el bienestar infantil en México, con un enfoque en la obesidad infantil y el sedentarismo. La obesidad infantil, definida como una epidemia en aumento, está vinculada a una dieta deficiente, con alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, además de un entorno obesogénico que limita el acceso a alimentos frescos y saludables. (UNISEF. 2024).



La falta de actividad física entre los niños y adolescentes se agrava por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la ausencia de espacios seguros para la recreación. UNICEF subraya que los niveles de obesidad infantil han aumentado, afectando a niños en edad escolar y adolescentes, con tasas alarmantes que requieren medidas urgentes.

El informe propone intervenciones inmediatas, como la implementación de programas educativos y campañas para fomentar hábitos alimenticios saludables desde el embarazo hasta los 18 años, y la regulación de la publicidad de alimentos no saludables dirigida a menores. UNICEF también destaca la importancia de introducir políticas que reduzcan el tiempo de pantalla y fomenten la actividad física regular. Estos cambios deben acompañarse de estrategias que fortalezcan la educación alimentaria en las escuelas, incluyendo la supervisión y regulación de los alimentos que se ofrecen en estos entornos. (UNISEF. 2024).

A nivel de políticas públicas, UNICEF sugiere crear un entorno que promueva la alimentación saludable y la actividad física, con iniciativas como subsidios para alimentos frescos y limitaciones en la publicidad de productos no saludables. Además, la colaboración intersectorial es esencial, incluyendo la participación del gobierno, el sector privado y la sociedad civil, para enfrentar los desafíos de la obesidad y el sedentarismo en la niñez.

Este análisis muestra que el abordaje de la obesidad infantil y el sedentarismo requiere soluciones inmediatas y coordinadas que garanticen una infancia más saludable, libre de los riesgos asociados a una mala nutrición y falta de ejercicio, promoviendo así un desarrollo integral y equitativo para todos los niños y adolescentes en México. (UNISEF. 2024).

La obesidad infantil en Chetumal, Quintana Roo, refleja una problemática compleja y creciente, impulsada por factores como el sedentarismo, la mala alimentación y la influencia de la publicidad de alimentos ultraprocesados. Los resultados indican que el sedentarismo, exacerbado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, es un factor clave que reduce el gasto energético diario y promueve la acumulación de grasa corporal en la niñez. La relación entre la falta de actividad física y el aumento de peso en los niños subraya la necesidad de establecer programas educativos y físicos desde temprana edad, tanto en el hogar como en el entorno escolar.



Además, la influencia de la publicidad en los hábitos alimenticios de los niños es significativa. La constante exposición a mensajes que promueven alimentos altos en azúcares, grasas y sodio fomenta patrones de consumo poco saludables, lo cual contribuye al aumento de peso. A pesar de la existencia de algunas regulaciones en la publicidad, estas no cubren todos los horarios y medios de comunicación, lo que limita su efectividad para proteger a la población infantil de estímulos que favorecen la obesidad. Es evidente que el abordaje de la obesidad infantil en Chetumal requiere de un enfoque integral que incluya no solo la reducción del sedentarismo y la promoción de una dieta saludable, sino también la creación de espacios seguros para el juego y la actividad física. Además, se deben fortalecer las políticas públicas que regulen la publicidad de alimentos dirigidos a menores y promuevan la educación alimentaria en las escuelas.

La implementación de programas de educación nutricional y la promoción de la actividad física deben ser prioritarios para contrarrestar la tendencia de obesidad infantil en Chetumal. La colaboración intersectorial, que incluya al gobierno, las escuelas y las familias, es fundamental para generar un cambio significativo y sostenible en los hábitos de vida de los niños de la región.

CONCLUSIONES

La presente investigación documental sobre la obesidad infantil en la niñez de Chetumal, Quintana Roo, ha logrado cumplir tanto el objetivo general como los objetivos específicos planteados. Se han identificado y analizado los factores determinantes de la obesidad infantil, con un énfasis particular en el sedentarismo, la ingesta de alimentos ultraprocesados y la influencia de la publicidad de productos no saludables. Asimismo, se han propuesto estrategias para enfrentar esta problemática desde un enfoque integral y multidisciplinario.

Los resultados indican que el sedentarismo, impulsado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de espacios recreativos seguros, es uno de los factores más críticos en el desarrollo de obesidad infantil en la región. Los hábitos alimenticios, fuertemente influenciados por la publicidad de alimentos ultraprocesados, también juegan un papel significativo en el aumento de peso infantil. La publicidad dirigida a menores fomenta el consumo de productos altos en azúcares, grasas y sodio, dificultando la formación de hábitos alimenticios saludables.



El análisis crítico de estos resultados sugiere que las políticas públicas actuales y las intervenciones educativas no son suficientes para contrarrestar el crecimiento de la obesidad infantil en Chetumal. Aunque existen regulaciones que limitan la publicidad de alimentos no saludables, estas medidas son insuficientes para proteger a la niñez. Es necesario expandir estas regulaciones para cubrir más medios y horarios, y reforzar la educación nutricional tanto en los hogares como en las escuelas.

Entre las recomendaciones clave, se propone implementar programas de educación alimentaria que no solo aborden la nutrición, sino también la reducción del sedentarismo. Estos programas deberían incluir la participación de padres y docentes, quienes pueden desempeñar un rol crucial en la formación de hábitos saludables desde edades tempranas. Además, se recomienda la creación de espacios públicos seguros para la actividad física, especialmente en áreas urbanas donde el acceso a espacios recreativos es limitado.

Otra recomendación importante es establecer campañas de sensibilización sobre los riesgos del uso excesivo de dispositivos electrónicos y su relación con el sedentarismo. Estas campañas deben dirigirse tanto a niños como a sus cuidadores, fomentando un equilibrio entre el tiempo de pantalla y la actividad física.

Como reflexión, el combate contra la obesidad infantil en Chetumal requiere un enfoque integral que abarque desde políticas de salud pública hasta cambios en la educación y en los hábitos familiares. La obesidad infantil no solo es un problema de salud individual, sino una crisis de salud pública que demanda soluciones urgentes y sostenibles. La colaboración intersectorial entre el gobierno, las instituciones educativas y la comunidad es fundamental para implementar estas recomendaciones y asegurar que los niños crezcan en un ambiente que favorezca su salud y bienestar integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acosta, M. et. al., (2013). Factores, causas y perspectivas de la obesidad infantil en México. Revista de los estudiantes de medicina de la Universidad Industrial de Santander.
2. Castro, A. et. al., (2012). Tesis: La obesidad infantil, un problema multisistémico. Revista Médica del Hospital General de México. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
3. Custodio, R. (2024). Relación del sobrepeso y obesidad infantil con el sedentarismo durante la pandemia en niños de edad escolar, adscritos a una unidad de primer nivel.



4. Flores, M. & Ramírez, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Revista Enfermería Universitaria*. ENEO-UNAM.
5. Herscovici, C. & Kovalskys, I. (2015). Obesidad infantil. Una revisión de las intervenciones preventivas en escuelas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*.
6. INEGI. (2021). Estadística a propósito del día mundial contra la obesidad (12 de noviembre).
7. Maza, C. (2012). Tesis: Obesidad infantil y sedentarismo (TV, ordenador y videojuegos). Universidad de Cantabria.
8. Mercado, P. & Vilchis, G. (2013). La obesidad Infantil en México. *Revista semestral Alternativas en Psicología*.
9. Morán, L. & Núñez, J. (2019). Tesis: Factores de riesgo modificables de obesidad infantil en niños de 3 a 11 años. Universidad Estatal de Milagros. Ecuador.
10. Pérez, A. & Cruz, M. (2018). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Revista Nutrición Hospitalaria*.
11. Pineda, B. et. al., (2020). El sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria de dos municipios de la Costa Chica de Guerrero, México. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica.
12. Rivera, J. et al., (2018). La Obesidad en México. Estado de política pública y recomendaciones para su prevención y control. Instituto Nacional de Salud Pública.
13. Salazar, L. (2015). Tesis: Educación nutricional y estilos de vida entre los alumnos de primaria en el Instituto Lamat de Chetumal, Quintana Roo. Propuesta de Intervención. Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo.
14. Secretaría de Salud. (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública.
15. UNICEF. (2015). Encuesta nacional de niños, niñas y mujeres 2015. Informe final. UNICEF.
16. UNICEF. (2018). La agenda de la infancia y la adolescencia 2019-2024. UNICEF para cada niño.
17. UNICEF. (2019). Estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición, crecer bien en un mundo de transformación. UNICEF para cada niño.



18. UNICEF. (2020). Evaluación del servicio de alimentación del Programa Escuelas de Tiempo Completo. Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF para cada niño.
19. UNICEF. (2023). Informe anual México. UNICEF para cada infancia.
20. UNICEF. (2024). Un buen sexenio para la niñez. UNICEF para cada infancia.
21. Zaragoza, J. (2023). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad infantil. Gaceta Hidalguense de Investigación en Salud/Vol. 11 No. 1, enero-diciembre 2023.

