



SALUD CONDICIÓN DE BIENESTAR



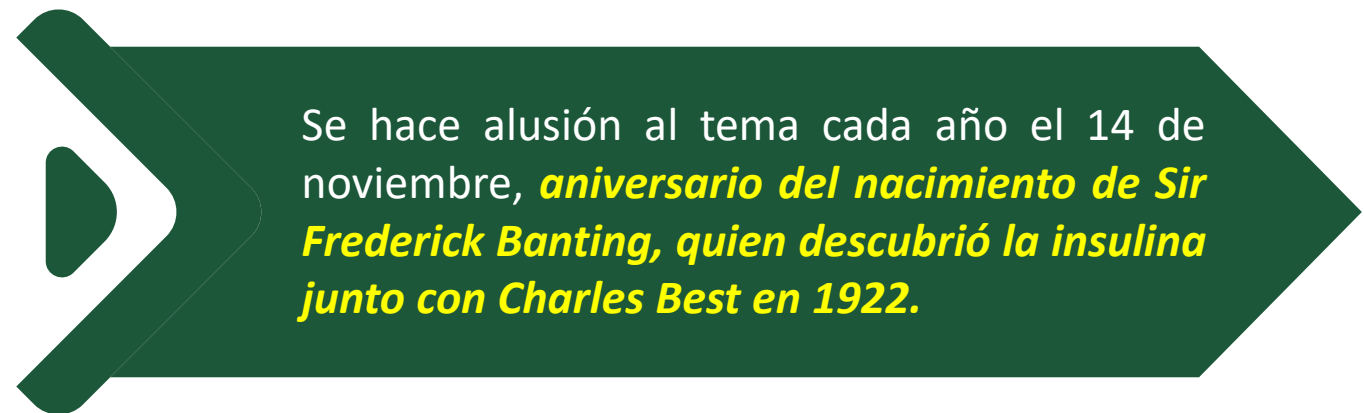
Estamos preocupados por las malas condiciones de salud,
especialmente las de los infantes, producto de una mala
alimentación; que ha traído malestares mayores como la Diabetes.



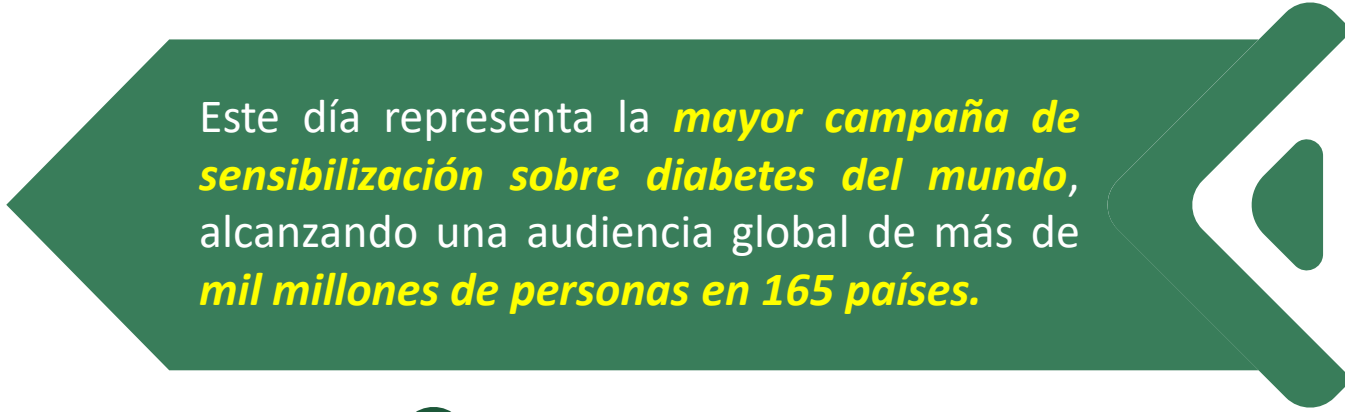
DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) fue *promovido en 1991 por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de la Diabetes* en respuesta al aumento de la preocupación por la creciente amenaza para la salud que representa esta enfermedad.

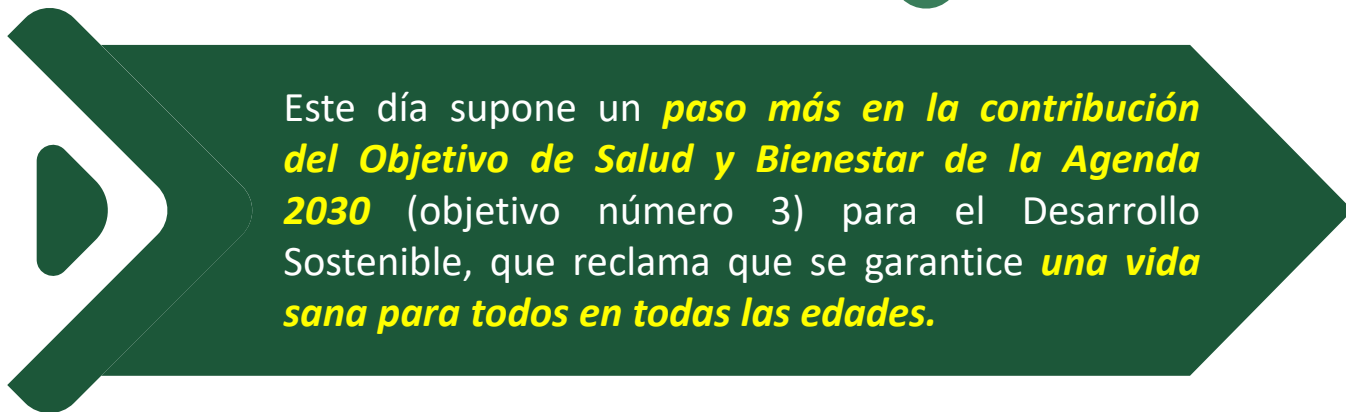
El Día Mundial de la Diabetes *se convirtió en un día oficial de las Naciones Unidas en 2006* con la aprobación de la Resolución 61/225 de las Naciones Unidas.




Se hace alusión al tema cada año el 14 de noviembre, *aniversario del nacimiento de Sir Frederick Banting, quien descubrió la insulina junto con Charles Best en 1922.*



Este día representa la *mayor campaña de sensibilización sobre diabetes del mundo*, alcanzando una audiencia global de más de *mil millones de personas en 165 países.*



Este día supone un *paso más en la contribución del Objetivo de Salud y Bienestar de la Agenda 2030* (objetivo número 3) para el Desarrollo Sostenible, que reclama que se garantice *una vida sana para todos en todas las edades.*





En México existe un exceso de normatividad, pero pocas acciones desde el espacio familiar para eliminar el problema de bajos índices de salud.

NORMATIVIDAD EN MÉXICO DONDE SE HABLA DE LA ADECUADA ALIMENTACIÓN EN LAS ESCUELAS

LEYES

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- Ley General de Educación
- Ley General de Salud
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes
- Ley General de Alimentación Adecuada y Sostenible

NORMA OFICIAL MEXICANA

- NOM-251-SSA1-2009, "Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios"
- NOM-051-SCFI/SSA1-2010, "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria"

ACUERDOS

- 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

NORMATIVIDAD EN MÉXICO DONDE SE HABLA DE LA ADECUADA ALIMENTACIÓN EN LAS ESCUELAS

PLANES Y PROGRAMAS

- Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024
- Programa Sectorial de Educación 2020-2024
- Programa Sectorial de Salud 2020-2024
- Programa Nacional de Educación Superior 2023-2024

GUÍAS E INFORMES

- Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023
- Informe de los resultados nacionales de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)

- Coalición Global de Alimentación Escolar de la Cumbre de Sistemas Alimentarios de Naciones Unidas
- "Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables" de la Organización de las Naciones Unidas

PRINCIPALES PUNTOS DE LA NORMATIVIDAD



Garantizar el derecho a una alimentación nutritiva y suficiente, especialmente para menores en el sistema educativo.



Se asegura el derecho a la salud, priorizando el interés superior de la niñez.



Regular la venta y preparación de alimentos en las escuelas, asegurando que cumplan criterios nutrimentales.



Se prohíbe la venta de alimentos con bajo valor nutricional y se promueve la venta de opciones saludables y agua potable.



Se promueven actividades físicas, hábitos de alimentación saludable, y campañas de prevención de obesidad y otras enfermedades relacionadas con la alimentación.



Disposiciones para sensibilizar a padres y tutores sobre buenos hábitos de salud y crianza, así como para promover prácticas alimentarias adecuadas en coordinación con la SEP y otras entidades.



Regular la publicidad de alimentos con alto contenido en grasas, azúcar o sodio en las escuelas, buscando proteger la salud de los estudiantes.



Exigencia sobre la claridad en la información de alimentos preenvasados en sus etiquetas

El deterioro de nuestro organismo para el uso o producción de insulina de forma adecuada causada por una mala alimentación, es un tema que recientemente se está estudiando y ese es el tema que preocupa a Educación con Rumbo.

A raíz de la publicación reciente de 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* es oportuno que la escuela regule la ingesta inadecuada de carbohidratos y azúcares, causantes de un mal funcionamiento del organismo y una afectación de la producción y uso de la insulina en el cuerpo.

También a Educación con Rumbo le parece adecuado que se concientice a las productoras de alimentos en el país sobre este fenómeno, pero también Educación con Rumbo quiere enfatizar que *cargar la responsabilidad a la escuela* del tema, *sin que se establezcan líneas y estrategias claras de la responsabilidad de la familia* de cuidar la alimentación es desproporcional y *sin una mirada integral del tema, no podremos disminuir el problema.*





La pregunta sería ¿si los gobiernos federal, estatal y municipal
ponen las condiciones para que se aplique y cumpla la
normatividad establecida?



ALIMENTACIÓN

El desarrollo de ***hábitos alimentarios saludables*** es esencial para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos. Un consumo alimentario rico en nutrientes esenciales, y con aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales, ***se asocia de manera significativa con un buen rendimiento académico***. De igual forma, ***una adecuada nutrición mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva***.

OBESIDAD INFANTIL



México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil.

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos *1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad.*

La proporción de niños y niñas mayores de 5 años con sobrepeso u obesidad *aumenta a 1 de cada 3.*

A nivel nacional, *18.1% de las personas de 5 a 11* años durante el periodo *2020-2022 presentaban obesidad*, un porcentaje que era ligeramente *mayor al observado en 2006 (14.6%).*

Referencias:

UNICEF México. (S.F.). Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>



MALNUTRICIÓN



De acuerdo con datos de la encuesta ENSANUT Continua 2021* publicados por la Secretaría de Salud, **12.6%** de las niñas y niños de 0 a 4 años en México presentaba baja talla para la edad.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la **leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses** de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

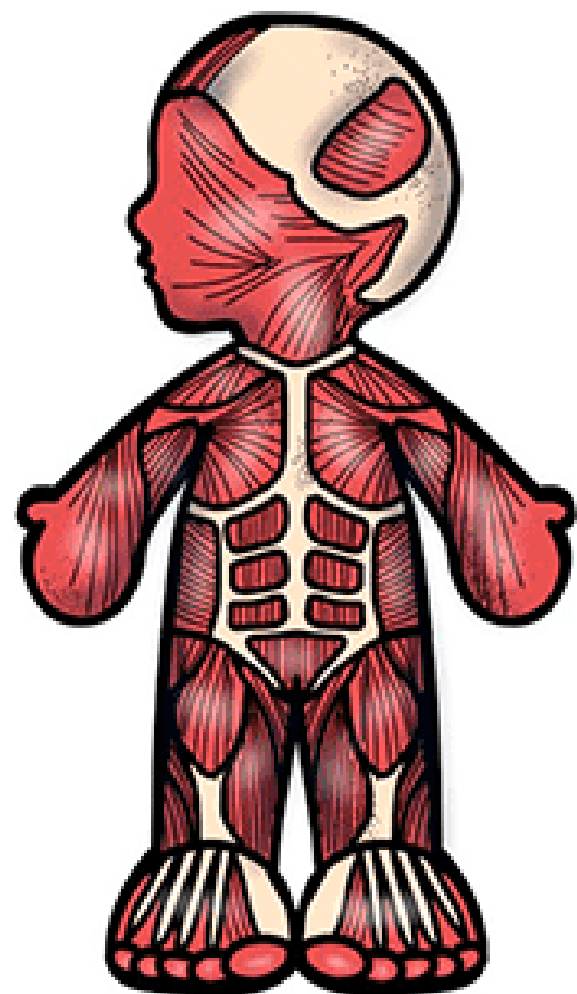


En México, solamente **1 de cada 3 bebés recibe leche materna como alimento exclusivo hasta los 6 meses.**

Referencias:

UNICEF México. (s.f.). Lactancia materna. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
ENSANUT Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

COMIDA PERJUDICIAL



Según la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres 2015, el **48%** de los niños y niñas menores **de 2 años había consumido bebidas azucaradas** en el día anterior a la encuesta.



Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el **consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas** que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. **La cantidad de actividad física** que realizan los niños, niñas y adolescentes **también ha disminuido** y es un factor que amplifica el problema.



98 % de las escuelas evaluadas en el sondeo de la campaña “Escuelas saludables” **venden comida considerada “chatarra”, 76 % venden refrescos con azúcar, 93 % ofertan bebidas azucaradas y 75 % tienen venta de comida no saludable** afuera de sus instalaciones.

Referencias:

UNICEF México. (s.f.). Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>



BAJO PESO AL NACER

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el **bajo peso al nacer (BPN)** se define como el peso al nacimiento menor a 2500 gramos, mientras que el **parto pretérmino (PPT)** se define como el nacimiento antes de las 37 semanas de gestación.

La Universidad Iberoamericana, a través de su Observatorio Materno Infantil (OMI), encontró que la **Ciudad de México (9.9%)**, el **Estado de México (8.9%)** y **Yucatán (8.5%)** son las entidades que en 2021 registraron un incremento en la incidencia de bajo peso al nacer (BPN).

Asimismo, detectó que las entidades que registran mayor incidencia de parto pretérmino (PPT) o parto prematuro son **Aguascalientes (10.3%)**, en primer lugar; **Zacatecas (10%)** en segundo lugar y en tercera posición la **Ciudad de México (9.4%)**.

Referencias:

IBERO. (2023). Investigación IBERO alerta sobre el incremento de partos prematuros en México. Disponible en: [https://ibero.mx/prensa/investigacion-ibero-alerta-sobre-el-incremento-de-partos-prematuros-en-mexico#:~:text=La%20Universidad%20Iberoamericana%2C%20a%20trav%C3%A9s%20de%20su,incidencia%20de%20bajo%20peso%20al%20nacer%20\(BPN\).](https://ibero.mx/prensa/investigacion-ibero-alerta-sobre-el-incremento-de-partos-prematuros-en-mexico#:~:text=La%20Universidad%20Iberoamericana%2C%20a%20trav%C3%A9s%20de%20su,incidencia%20de%20bajo%20peso%20al%20nacer%20(BPN).)

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1: Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de insulina. En 2017 había 9 millones de personas con diabetes tipo 1; la mayoría de ellos vive en países de ingresos altos. No se conocen ni su causa ni los medios para prevenirlo.

Los síntomas incluyen excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante, pérdida de peso, cambios en la visión y fatiga. Estos síntomas pueden ocurrir repentinamente.

Diabetes tipo 2: Este tipo de diabetes es en gran parte el resultado del exceso de peso corporal y la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes tipo 1, pero a menudo son menos marcados. Como resultado, la enfermedad puede diagnosticarse varios años después del inicio, después de que ya hayan surgido complicaciones.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero ahora también se presenta cada vez con mayor frecuencia en niños.

Diabetes gestacional: Corresponde a una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo.



¿CÓMO SE ORIGINA LA DIABETES?

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la acción de la insulina o ambas.

Para comprender la diabetes, es importante entender primero el proceso normal por medio del cual el alimento se transforma y es empleado por el cuerpo para obtener energía. Suceden varias cosas cuando se digiere y absorbe el alimento:

Un azúcar llamado glucosa entra en el torrente sanguíneo. La glucosa es una fuente de energía para el cuerpo.

Un órgano llamado páncreas produce la insulina. El papel de la insulina es transportar la glucosa del torrente sanguíneo hasta el músculo, la grasa y otras células, donde puede almacenarse o utilizarse como fuente de energía.

Las personas con diabetes presentan niveles altos de azúcar en sangre debido a que su cuerpo no puede movilizar el azúcar desde la sangre hasta el músculo y a las células de grasa para quemarla o almacenarla como energía, y/o el hígado produce demasiada glucosa y la secreta en la sangre. Esto se debe a que:

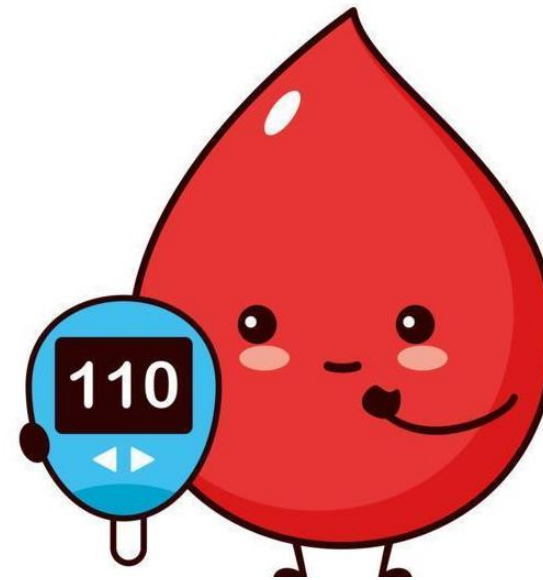
- El páncreas no produce suficiente insulina
- Las células no responden de manera normal a la insulina (también denominado resistencia a la insulina)
- Ambas razones anteriores

Referencias:

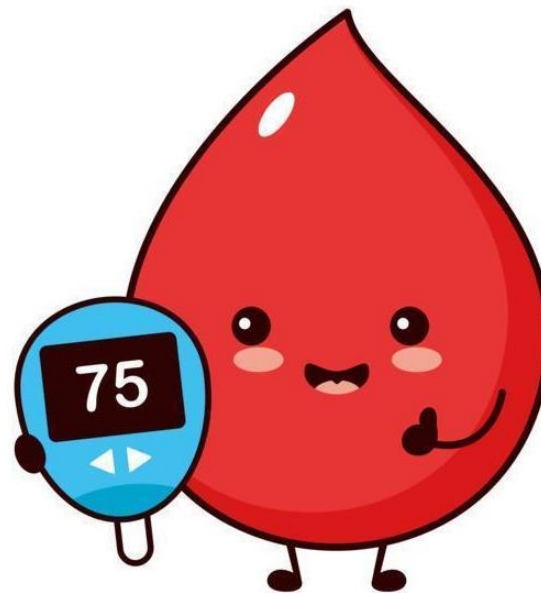
Medline Plus. (2023). Diabetes. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001214.htm>

DIABÉTES INFANTIL

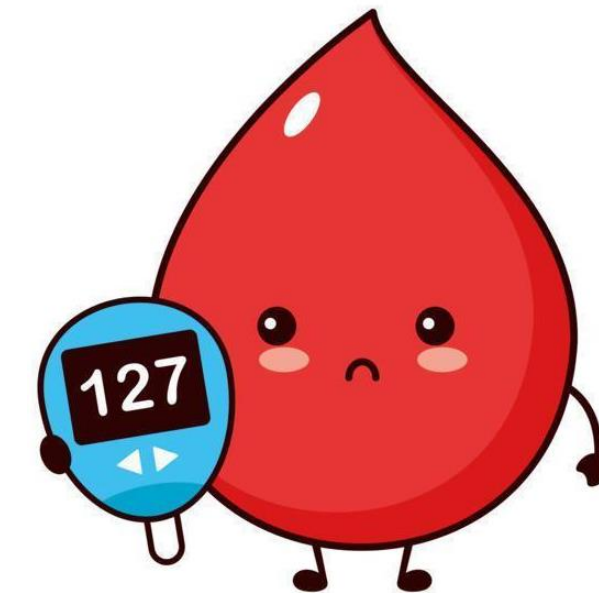
En nuestro país existen 542 mil niñas y niños que viven con diabetes tipo 1 y casi 78 mil infantes la desarrollan cada año. En 2016 la incidencia de *diabetes tipo 2 fue de 2.05 casos por cada 100 mil habitantes, en 2020 la cifra ascendió a 2.9 casos.*



De acuerdo a INEGI, en 2022, se reportaron *51* (27 mujeres y 24 hombres) *defunciones de niños menores de 15 años*, debido a Diabetes Mellitus.



La diabetes tipo 2 prevalece en personas mayores de 40 años, pero “lo más alarmante es que *niños de entre 8 a 10 años de edad, así como adolescentes, ya la padecen*”.



•Referencias:

•Centro Medico ABC. (2022). Diabetes infantil: segunda enfermedad más común entre l@s niñ@s. Disponible en: <https://centromedicoabc.com/revista-digital/diabetes-infantil-segunda-enfermedad-mas-comun-entre-los-ninos/#:~:text=En%20nuestro%20pa%C3%ADs%20existen%20542,infantes%20la%20desarrollan%20cada%20a%C3%B1o.>

•Gaceta UNAM. (2021). Acecha la diabetes tipo 2 a la niñez. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx/acecha-la-diabetes-tipo-2-a-la-ninez/>

El Gobierno de México reveló las principales causas que complican la salud infantil, siendo la diabetes la segunda enfermedad más frecuente en infantes.



PRINCIPALES CAUSAS DE LA DIABETES INFANTIL

Antecedentes familiares

Bajo peso al nacer

Madre con diabetes gestacional

Alimentación poco saludable

Inactividad física

Ingesta de jugos y bebidas azucaradas

Ablactación temprana y falta de alimentación al seno materno

COMPLICACIONES

La diabetes tipo 1 puede afectar los principales órganos del cuerpo. Mantener un nivel de glucosa sanguínea cerca de lo normal casi siempre puede reducir en gran medida el riesgo de muchas complicaciones.

Las complicaciones pueden ser las siguientes:



Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar afecciones como vasos sanguíneos estrechos, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares más adelante en la vida.



Daño en los nervios. El exceso de azúcar puede dañar las paredes de los pequeños vasos sanguíneos que alimentan los nervios. Esto puede causar hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor. El daño en los nervios generalmente sucede progresivamente durante un período prolongado.



Daño renal. La diabetes puede dañar los numerosos grupos de vasos sanguíneos en los riñones, que filtran los desechos de la sangre.



Daño ocular. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de la retina del ojo, lo que puede provocar problemas de visión.



Osteoporosis. La diabetes puede disminuir la densidad mineral ósea, lo que incrementa el riesgo de padecer osteoporosis en la adultez.



Subrayamos que no basta que exista un nuevo lineamiento para el control de los productos que se venden en las escuelas, se requiere una estrategia integral que involucre el cuidado de la alimentación y la formación de hábitos alimenticios desde la familia; sin ella por más medidas que tomen las empresas y las escuelas no lograremos evitar los problemas de salud.



GRACIAS

