

DIRECTORIO UNAM

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez
Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional

Dr. César Iván Astudillo Reyes
Secretario de Servicios a la Comunidad

Dra. Mónica González Contró
Abogada General

Lic. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

DIRECTORIO FEZ-ZARAGOZA

Dr. Víctor Manuel Mendoza Núñez
Director

Dr. Vicente J. Hernández Abad
Secretario General

Dra. Rosalinda Escalante Pliego
Secretaria de Integración, Promoción y Desarrollo Académico

M. en C. Faustino López Barrera
Secretario de Planeación

Lic. Sergio Silva Salgado
Secretario Administrativo

Dr. Edelmiro Santiago Osorio
Jefe de la División de Posgrado e Investigación

Dra. Mirna García Méndez
Coordinadora de Trayectoria Escolar de las Ciencias de la Salud y del Comportamiento

Dra. Bertha Ramos del Río
Jefa de la Carrera de Psicología

Mtro. Pedro Vargas Ávalos
Coordinador del Área de Psicología Clínica

DIRECTORIO Psic-Obesidad

Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling
Editora

Dr. Lucy María Reidl Martínez
Dra. Mirna García Méndez
Mtra. Ana Lilia Muñoz Corona
Lic. Felix Ramos Salamanca
Dr. Marco Eduardo Murueta Reyes
M.C. Dolores Patricia Delgado Jacobo
Consejo Editorial

Lic. Maricruz Morales Salinas
Lic. María del Socorro García Villegas
Psic. Elias Guzmán Fernandez
Equipo de colaboradores

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO:

Lic. Brenda Carolina Téllez
Lic. Maricruz Morales Salinas
Lic. Claudia Ahumada
Psic. Elias Guzmán Fernandez
Lic. Carlos Raziél Leaños Castillo

Colaboraciones e informes: Teléfono: 56 23 06 12

Correos electrónicos:

boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx
raquelguillen2010@gmail.com

Editorial

abril-junio 2016

En materia de la obesidad, las campañas en promoción de la salud en la reciente transición de 2015 a 2016, refuerzan el cuidado a la alimentación de tipo saludable y el incremento hacia la actividad física. El punto central de estos programas se encuentra en el Estilo de Vida. A principios de 2010, se plantearon dos grandes programas que abarcaron dos sectores, el de la Salud y el Educativo, cuyos materiales de apoyo aún son vigentes.

El Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Estrategia para el Sobrepeso y la Obesidad, en el marco del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012, publicado en el Diario Oficial el lunes 23 de agosto de 2010, considerado como un progreso a través del Programa de Acción en el contexto escolar (2010), constituye el avance: *...de manera coordinada con otros sectores gubernamentales y los productores para disminuir los tamaños de porción y los contenidos de sodio, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y azúcares de los alimentos, mientras que por otro lado se aumenta el contenido de cereales de grano entero y de fibra dietética (Programa de Acción en el Contexto Escolar, 2010: 4).*

Programa 5 pasos (2010), campaña a través de la cual se promueve el cambio de conductas y la adopción de hábitos saludables para personas mexicanas (5pasos.mx, 2010). Las características de este programa se encuentran en el cuadro 1.

Cuadro 1: Elementos del programa de 5 pasos de la alimentación saludable.

Principal Concepto	Entorno	Características	Metas
<i>Actívate</i>	La escuela	<i>Basado en evidencia científica</i>	Poco claras
<i>Come verduras y frutas: 5 por día</i>	El parque	<i>Fácil de entender y posible de aplicar</i>	
<i>Comparte</i>	La familia		
<i>Mídete</i>	El municipio		
<i>Toma agua</i>	El trabajo		

Proyecto 5 veces frutas y verduras, campaña elaborada por La Fundación Campo y Salud, A.C., DE 2003. Su objetivo consistió en motivar a la población a consumir por lo menos 5 porciones de verduras y/o frutas al día, a través de un programa llamado 5 x Día (FCS, 2006).



Y recuerda, cinco verduras y frutas hay que comer...
para fuerte y sano, poder crecer!

PASOS: Programa de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad y el Sobrepeso, en el marco del Gobierno de Nuevo León, 2010, su objetivo general es limitar el problema del sobrepeso y la obesidad en las familias nuevoleonenses mediante políticas y acciones integradoras, interinstitucionales y sociales que incidan en una mejor nutrición y práctica del ejercicio, con el subprograma “Salud para Aprender”, con seis objetivos específicos. Destacan la importancia de los aspectos psicosociales.



Cuadro 1: Componente de educación y cultura para la salud del programa PASOS ENL, 2011. Disponible en: www.saludnl.gob.mx/drupal/sites/default/files/PRIMER%20INFORME%20Y%20MODELO%20PASOS.pdf. Página 9.

Programa de Acción Específico (PAE): Alimentación y Actividad Física 2013 - 2018, en el marco de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, *generando acciones multisectoriales que promueven estilos de vida saludables, estrategias educativas e intervención en los diversos entornos sociales, monitoreo y evaluación de las acciones, bajo el principio de concientización tanto del personal de salud como de la población involucrada; además, de la importancia de la participación de las autoridades, sociedad civil e industria, para promover una alimentación correcta y una mayor actividad física* (página, 16). Además este programa pretende *hacer de las acciones de protección, promoción y prevención un eje prioritario para el mejoramiento de la salud y con ello alcanzar la Meta Nacional de un México Incluyente* (Juan-López, 2014: 8). Este Programa contribuye al mejoramiento de los hábitos alimentarios y de actividad física de la población en general, a través de la promoción y fomento de estilos de vida saludables en diferentes entornos. Se apoyan en estrategias de Salud Pública y de Atención Médica.

El PAE plantea como objetivo específico: *Impulsar el conocimiento sobre bebidas saludables, alimentación correcta y prácticas de actividad física que generaran hábitos y cambios para detener el incremento de la obesidad y las enfermedades no transmisibles* (página 23).

Promueve:

1. La correcta alimentación en diferentes entornos.
2. La actividad física en todos los grupos de edad.
3. Estilos de vida saludables con la implementación de campañas educativas
4. Lactancia materna exclusiva y la adecuada alimentación complementaria.

5. El rescate de la cultura alimentaria tradicional.
6. Fortalecer las aptitudes del personal de salud en materia de salud alimentaria.
7. La supervisión y evaluación de las acciones desarrolladas.

Programa: Muévete y Métete en Cintura, llevado a cabo por la Secretaría de Salud y los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, incluye la detección, referencia y atención del sobrepeso y la obesidad, con planes alimentarios y tratamiento médico: *“un movimiento social informado y organizado para promover estilos de vida saludables, a través de orientación alimentaria y fomento de la actividad física”* (GDF.COM, 2015). Sus objetivos específicos son: Incidir en la modificación de los determinantes del sobrepeso, obesidad y sedentarismo y fomentar la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana de la comunidad capitalina, enfatizando en niños y adolescentes.



La población se encuentra en 2014 con más de una tercera parte de adolescentes, tanto hombres como mujeres con exceso de peso (PAAF, 2014: 34). En 2016, la promoción a la salud alimentaria por la Secretaría de Salud (México), cuentan con documentos de acceso libre que apoyan la promoción a una adecuada alimentación y un estilo de vida saludable (SS, 2016).

En este año, la Secretaría de Salud, a través del Instituto Nacional de Salud Pública, lleva a cabo la encuesta de nutrición 2016, de mayo a agosto, denominada *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT-MC), 2016*, a la población mexicana y los resultados mostrarán el estado del sobrepeso y la obesidad en sus diversos sectores.

Referencias

- *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.* (2010). México, Secretaría de Salud.
- *Entornos y comunidades saludables: orientación alimentaria* (2016). México, Secretaría de Salud. Disponible en www.promocion.salud.gob.mx/dgpps/interior1/programas/comunidades_orientacion.html. Acceso: 09-14-2016.
- Fundación Campo y Salud (2006). 5 X Día Verduras Y Frutas, México. *Revista Chilena de Nutrición*, 33 (suppl.1), 316-317. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000300016&script=scj_arttext. Acceso 10-03-2016.
- *PASOS: Programa de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad y el Sobrepeso* (2011). México, Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León.
- *Programa de Acción en el Contexto Escolar* (2010). ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. México, Secretaría de Educación Pública.- Secretaría de Salud.
- *Programa de Acción Específico Alimentación y Actividad Física 2013-2018* (2014). Programa Sectorial de Salud. México. Secretaría de Salud.
- *5 pasos* (2010). México. Secretaría de Salud. Disponible en: <http://5pasos.mx/index.php>. Acceso 3-11-2014.