

En México, una persona consume alrededor de 163 litros de bebidas azucaradas al año

El exceso de bebidas azucaradas como el refresco o jugos en lata, repercute de manera negativa en la salud de las y los mexicanos, tanto que, el 7 por ciento de las muertes del país están relacionadas al consumo de estas.

México se encuentra entre los países con una mayor ingesta de bebidas azucaradas, con aproximadamente 163 litros al año por persona, lo que provoca el 7 por ciento de las muertes en el país, revela la Secretaría de Salud Federal.

Sobre los daños a la salud, se ha demostrado que un alto consumo de azúcares produce enfermedades, como: obesidad, trastornos metabólicos y caries, debido a que este tipo de alimento contiene altos niveles de azúcar, sodio y calorías; lo que ocasiona repercute de manera negativa salud.

Mencionemos que la obesidad está relacionada con este tipo de azúcares, lo que se dispara en enfermedades, como: diabetes tipo II, hipertensión, dislipidemias, algunos tipos de cáncer; además de que una dieta alta en sodio está relacionada con el desarrollo de hipertensión.

SABÍAS QUÉ?

Los refrescos y las bebidas endulzadas provocan la muerte de 40 mil 842 personas al año en nuestro país, según el más reciente estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública.

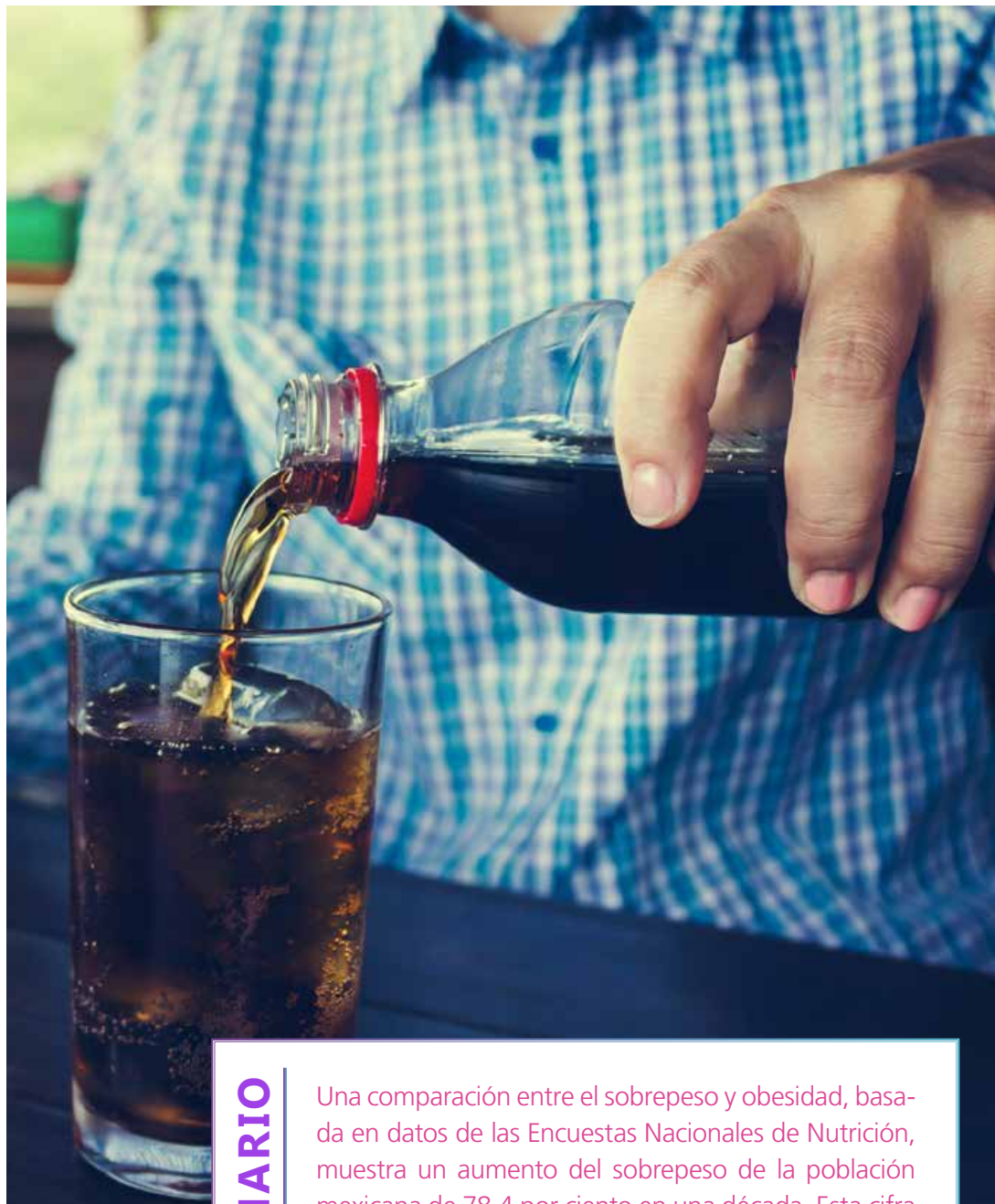


Mencionemos que diversas enfermedades asociadas con la nutrición han experimentado un aumento importante en México, tanto que en el año 2019 se registraron 747 mil 784 defunciones; el 88.8 por ciento de estas muertes se debieron a enfermedades y problemas relacionados con el estado de salud de las personas.

Una comparación entre las prevalencias de sobrepeso y obesidad, basada en datos de las Encuestas Nacionales de Nutrición, muestra un aumento del sobrepeso de la población mexicana de 78.4 por ciento en una década. Esta cifra es todavía más alarmante con respecto a la obesidad, la cual se incrementó de 9.4 a 24.4 por ciento.

Lo anterior es provocado porque las familias mexicanas en su vida diaria implementan una alimentación sumamente baja en frutas y vegetales y, por contrario, densamente calórica. Además, su actividad física es baja con una variación mínima, de acuerdo con un análisis de la Encuesta Nacional de Nutrición, donde únicamente 16 por ciento reportó practicar algún deporte con regularidad.

CMT impulsa la Cadena de Arte, Cultura, Deporte y Juventud, para promover las actividades físicas y culturales por medio de espacios deportivos y artísticos.



SUMARIO

Una comparación entre el sobrepeso y obesidad, basada en datos de las Encuestas Nacionales de Nutrición, muestra un aumento del sobrepeso de la población mexicana de 78.4 por ciento en una década. Esta cifra es más alarmante con respecto a la obesidad, la cual se incrementó de 9.4 a 24.4 por ciento.

Recordemos que, en México, el 35 por ciento de la población de niños, niñas y adolescentes presentan sobrepeso y obesidad; en tanto que 75 por ciento de la población mayor a 20 años también padece de enfermedades cardiovasculares por dicho padecimiento, indica la dependencia de salud.

Todos las y los mexicanos tienen derecho al acceso físico y económico, a una alimentación adecuada y a los medios para obtenerla. Sin embargo, cada individuo puede modificar su estilo de vida, lo cual beneficiaría su salud al mejorar sus hábitos alimenticios, al incluir más frutas y verduras en su alimentación y menos azúcares.

Se puede concluir que las enfermedades crónicas asociadas con la nutrición son un problema de alta prioridad para la salud pública en México y que requieren de gran atención y fomentar una alimentación balanceada.

Acciones a favor de la buena alimentación

Es necesario no sólo el desarrollo de programas universales de promoción y prevención en la alimentación en el país, sino, también, de programas enfocados en los grupos vulnerables identificados como los niños y niñas. Congregación Mariana Trinitaria (CMT), siendo una asociación que procura el bienestar de las familias mexicanas, impulsa acciones a favor de la salud en el país.

En su Cadena de Alimentación, CMT genera alianza con los niveles de gobierno para poder ampliar los recursos y llevar soluciones alimentarias de alta calidad y elevado valor nutricional a quien más lo necesite. Con ello se fomenta el consumo de alimentos que son buenos para la salud para la familia, pero, sobre todo, para los infantes a fin de que tengan un desarrollo pleno.

Asimismo, CMT impulsa la Cadena de Arte, Cultura, Deporte y Juventud, en donde genera interacciones sanas entre los niños y niñas para promover las actividades físicas y culturales por medio de espacios deportivos y artísticos.

Premio Catalina Mendoza Arredondo al Impulso a la Investigación en Medicina Integrativa

A través de este premio, Congregación Mariana Trinitaria promueve la investigación científica en materia de salud, especialmente en medicinas integradas que consideren a las medicinas tradicional y complementarias como elementos de atención eficientes y eficaces para los pacientes.



Conoce más en:

www.premiocatalinamendoza.org

