



# MÉXICO ENFRENTA UNA CRISIS NUTRICIONAL:

MÁS DE 15 MILLONES CON DEFICIENCIAS Y 100 MILLONES CON SOBREPESO U OBESIDAD.

OAXACA DE JUÁREZ, OAX. ABRIL DE 2025

Expertos alertan sobre el impacto de la mala alimentación en el desarrollo físico y mental de la población, en un país donde 7 de cada 10 personas viven con obesidad o sobrepeso.

México atraviesa una grave paradoja alimentaria. Mientras millones de personas no alcanzan los niveles mínimos de nutrientes requeridos para una vida saludable, la mayoría de la población enfrenta las consecuencias del **exceso alimenticio** y la **baja calidad de los productos** que integran su dieta diaria.

*Según datos oficiales recientes, el 12% de la población presenta insuficiencia nutricional, mientras que 7 de cada 10 personas adultas padecen sobrepeso u obesidad.*

Estas cifras representan más de **15 millones de personas con carencias alimentarias** y cerca de **100 millones con problemas de peso**, lo que agrava una crisis de salud pública de proporciones históricas.

Pero el impacto va más allá del plano individual. Las consecuencias colectivas son alarmantes: **se elevan los costos del sistema de salud, disminuye la productividad laboral, aumenta el ausentismo escolar y se perpetúan los ciclos de pobreza**, especialmente en las comunidades más vulnerables del país.

## LA MALA NUTRICIÓN: RAÍZ DE MÚLTIPLES ENFERMEDADES

Especialistas en salud coinciden en que una **alimentación deficiente** es el origen de múltiples **padecimientos crónicos** que **afectan a millones de personas en México**. No se trata únicamente de sentir fatiga o falta de energía: una dieta pobre en nutrientes esenciales está directamente relacionada con el desarrollo de enfermedades como **diabetes, hipertensión, afecciones cardiovasculares e incluso ciertos tipos de cáncer**.

Además, **el sobrepeso y la obesidad**, presentes en la mayoría de la población adulta, incrementan significativamente el riesgo de complicaciones graves ante otras enfermedades, como quedó evidenciado durante la pandemia de **COVID-19**. En la infancia, **la mala alimentación limita el desarrollo físico y cognitivo**, reduciendo las oportunidades educativas y sociales de niñas, niños y adolescentes.

## FACTORES QUE AGRAVAN LA CRISIS NUTRICIONAL

Uno de los principales detonantes de esta crisis es el **limitado acceso a alimentos frescos y nutritivos**, sobre todo en zonas rurales o marginadas. En muchas regiones del país, los productos ultra procesados —ricos en grasas, azúcares y sodio— resultan más accesibles y económicos que las frutas, verduras, legumbres o proteínas magras.

*La falta de educación nutricional también juega un papel clave: muchas personas no cuentan con la información necesaria para identificar lo que significa una alimentación saludable, lo que perpetúa hábitos alimentarios poco favorables desde edades tempranas.*



A este panorama se suma un estilo de vida cada vez más sedentario, influido por largas jornadas laborales, escasa infraestructura para la actividad física y un entorno digital que promueve el ocio pasivo.

## UN LLAMADO URGENTE A LA ACCIÓN

Ante esta realidad, los expertos hacen un llamado enérgico a reforzar las **políticas públicas** que garanticen el **acceso a una alimentación equilibrada, saludable y asequible para toda la población**.

Es urgente mejorar la **educación nutricional** desde la infancia hasta la adultez, fomentar entornos alimentarios saludables en escuelas, centros de trabajo y espacios comunitarios, y regular la publicidad de alimentos dirigida a la niñez. Asimismo, se requieren incentivos para el **consumo de productos locales y frescos**, así como programas de atención nutricional que lleguen a las comunidades con mayores índices de pobreza y marginación.



## PREVENCIÓN, NUTRICIÓN Y SOLIDARIDAD: EL CAMINO POSIBLE

En este contexto, iniciativas como el Centro de Medicina Preventiva Integral (CMPI) de Congregación Mariana Trinitaria (CMT) ofrecen respuestas concretas y esperanzadoras. Ante la falta de acceso digno a servicios médicos, el CMPI brinda **atención accesible y de calidad**, con un **enfoque preventivo** que privilegia la detección oportuna de enfermedades y la promoción de hábitos saludables.

Este modelo no solo reduce el gasto de bolsillo de las familias más vulnerables, sino que demuestra que la salud puede fortalecerse desde la **corresponsabilidad ciudadana y la organización comunitaria**.

De manera paralela, el programa Cadena de Alimentación, también impulsado por CMT, ha beneficiado a miles de niñas, niños y madres de familia en todo el país mediante la entrega de millones de litros de leche líquida premium y leche en polvo. Esta iniciativa tiene como objetivo combatir las carencias nutricionales desde la infancia, reforzando el derecho a una **alimentación digna y saludable**.



## COMPROMISO COLECTIVO POR EL BIENESTAR

México necesita una transformación profunda en su modelo alimentario. **La suma de esfuerzos entre sociedad civil, instituciones públicas y organizaciones comprometidas puede cambiar el rumbo de la crisis nutricional**. La experiencia de CMT demuestra que sí es posible combatir la desigualdad, cuando la voluntad social se traduce en acciones concretas.

*Porque garantizar el acceso a una alimentación adecuada no es un lujo, es un derecho. Y proteger ese derecho es tarea de todas y todos.*