



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Fundamentos de investigación

ESTUDIANTE:

Vázquez Oliva Guillermo de Jesús

MATRICULA:

ES231107260

GRUPO:

NA-NFIN-2301-B1-013

ASESOR(A):

AURA IZVETTE PEREZ RODRIGUEZ

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje. Mi proyecto de investigación (3)

FECHA DE ENTREGA: 13 de marzo de 2023



INTRODUCCION

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a nivel mundial, y México no es la excepción. Específicamente, en el caso de los niños y adolescentes mexicanos, estos problemas se han convertido en una preocupación cada vez mayor. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en 2020 el 36.1% de los niños y adolescentes entre 5 y 19 años en México presentaron sobrepeso u obesidad, lo que representa un aumento significativo respecto a las cifras de décadas anteriores.

El sobrepeso y la obesidad en esta población pueden llevar a complicaciones de salud a corto y largo plazo, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, problemas óseos, problemas de autoestima y depresión. Además, los efectos negativos de la obesidad en la salud pueden continuar en la edad adulta.

Es por eso que es importante estudiar los factores asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México. Entre estos factores se encuentran el consumo de alimentos procesados, el sedentarismo y la falta de actividad física, la falta de educación alimentaria, la pobreza y el acceso limitado a alimentos saludables, entre otros.

Esta investigación busca analizar estos factores de riesgo, evaluar la efectividad de intervenciones en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en esta población, y proporcionar recomendaciones para la implementación de políticas públicas y estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México. Al abordar este problema de salud pública, se busca mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes mexicanos y prevenir complicaciones de salud a largo plazo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Tema: Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México

Descripción del problema: El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública en México, especialmente en niños y adolescentes. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en 2020 el 36.1% de los niños y adolescentes entre 5 y 19 años en México presentaron sobrepeso u obesidad. Este problema puede llevar a complicaciones de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas óseos.

Pregunta general: ¿Cuáles son los factores asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?

Preguntas específicas:

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos procesados y el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?

¿Cómo influyen los hábitos sedentarios, como el uso de dispositivos electrónicos, en el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?

¿Cuál es el impacto de la educación alimentaria y la actividad física en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?

• **Problema o tema que se aborda.**

El problema de investigación se centra en el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 36.1% de los niños y adolescentes entre 5 y 19 años en México presentaron sobrepeso u obesidad en 2020. Este problema de salud pública puede llevar a complicaciones de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas óseos. Las preguntas específicas incluyen la relación entre el consumo de alimentos procesados y el sobrepeso y la obesidad, cómo influyen los hábitos sedentarios en el sobrepeso y la obesidad, y el impacto de la educación alimentaria y la actividad física en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en esta población.

• **Preguntas o supuestos de investigación.**

Algunas preguntas de investigación que podrían surgir a partir de la descripción del problema y las preguntas específicas planteadas son:

1.- ¿Qué patrones alimentarios tienen los niños y adolescentes en México y cómo se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?

2.- ¿Qué tipo de alimentos procesados son los más consumidos por los niños y adolescentes en México y cómo se asocian con el sobrepeso y la obesidad?

3.- ¿Cuál es la relación entre el uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo con el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?



4.- ¿Qué tan efectivas son las intervenciones de educación alimentaria y actividad física en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?

5.- ¿Cuáles son las barreras y facilitadores para la implementación de políticas públicas y estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México?

Supuestos de investigación:

1.-El consumo excesivo de alimentos procesados y el sedentarismo son factores importantes que contribuyen al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.

2.-Las intervenciones de educación alimentaria y actividad física pueden ser efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.

3.-La implementación de políticas públicas y estrategias efectivas puede ser clave para abordar el problema del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.




Objetivos.

Los objetivos de la investigación incluyen analizar los factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México, evaluar la efectividad de intervenciones en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en esta población, y proporcionar recomendaciones para la implementación de políticas públicas y estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.

Instrumentos utilizados para la recolección de la información.

Las fuentes de información seleccionadas proporcionan información relevante sobre los factores asociados con el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México, así como intervenciones y estrategias efectivas para prevenir y tratar el problema. El enfoque teórico de la investigación se basa en la teoría de la ecología del desarrollo humano, que postula que el desarrollo humano es influenciado por múltiples factores interrelacionados, incluyendo factores individuales, familiares, comunitarios y sociales.

Objetivos de la investigación:

-  Analizar los factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.
-  Evaluar la efectividad de intervenciones en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.
-  Proporcionar recomendaciones para la implementación de políticas públicas y estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.

Justificación: El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública en México y se asocian con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y complicaciones de salud. Es importante investigar los factores asociados a estos problemas de salud en niños y



adolescentes, así como las intervenciones efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en esta población. Los resultados de esta investigación podrían ser utilizados por los responsables de políticas públicas para desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento en México.

Para analizar los factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México, algunos instrumentos que se podrían utilizar son:

Encuestas alimentarias: se pueden realizar encuestas para obtener información sobre los patrones alimentarios de niños y adolescentes, incluyendo la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos procesados y frescos.

Cuestionarios de actividad física: los cuestionarios de actividad física se pueden utilizar para evaluar los niveles de actividad física de los niños y adolescentes, incluyendo la cantidad de tiempo que pasan en actividades sedentarias como ver televisión o usar dispositivos electrónicos.

Medición antropométrica: la medición del peso y la estatura de los niños y adolescentes es una forma común de evaluar el sobrepeso y la obesidad. Esto se puede hacer utilizando una báscula y un estadiómetro, y luego calculando el índice de masa corporal (IMC).

Registro de la frecuencia cardíaca: la frecuencia cardíaca puede ser medida para evaluar la intensidad del ejercicio y la actividad física de los niños y adolescentes.

Entrevistas con padres y cuidadores: las entrevistas con padres y cuidadores pueden proporcionar información sobre los patrones alimentarios y de actividad física de los niños y adolescentes, así como los factores familiares y comunitarios que influyen en estos patrones.

Análisis de políticas públicas: se puede realizar un análisis de políticas públicas para evaluar la efectividad de las políticas y programas existentes para abordar el problema del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.

Tipos de análisis de datos utilizados: Se utilizarán varios métodos de análisis de datos para abordar las preguntas de investigación planteadas. En primer lugar, se realizará un análisis descriptivo de los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición para determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, así como los patrones alimentarios y de actividad física. Luego, se utilizarán modelos de regresión logística para evaluar la asociación entre el consumo de alimentos procesados, los hábitos sedentarios y el sobrepeso y la obesidad en esta población.

Además, se llevará a cabo un análisis de la literatura para evaluar la efectividad de las intervenciones de educación alimentaria y actividad física en la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México. Se realizará un análisis



cualitativo de los estudios incluidos en la revisión sistemática y se identificarán los temas y patrones emergentes.

Finalmente, se realizarán entrevistas con expertos en salud pública, nutrición y actividad física para identificar las barreras y facilitadores para la implementación de políticas públicas y estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.

Conclusiones esperadas: Se espera que los resultados de la investigación proporcionen una comprensión más profunda de los factores asociados al sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México, así como la efectividad de las intervenciones de educación alimentaria y actividad física en la prevención y tratamiento del problema. Además, se espera que las recomendaciones proporcionadas puedan ser utilizadas por los responsables de la formulación de políticas públicas para desarrollar estrategias efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México.



CONCLUSIONES

En conclusión, el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública significativos en niños y adolescentes en México, que pueden llevar a complicaciones graves de salud en la edad adulta. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2020 muestra que más de un tercio de los niños y adolescentes en México tienen sobrepeso u obesidad, lo que indica la necesidad de abordar este problema de manera urgente y efectiva.

La investigación sobre los factores asociados con el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México sugiere que el consumo excesivo de alimentos procesados y el sedentarismo son factores significativos que contribuyen al problema. Además, la falta de educación alimentaria y la falta de actividad física pueden agravar el problema. Las intervenciones de educación alimentaria y actividad física pueden ser efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en esta población. Las políticas públicas y estrategias efectivas son clave para abordar el problema de manera efectiva.

Es importante abordar este problema de manera integral, teniendo en cuenta los factores individuales, familiares, comunitarios y sociales que influyen en el sobrepeso y la obesidad en los niños y adolescentes en México. La implementación de políticas públicas y estrategias efectivas que aborden la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables, promuevan la actividad física y la educación alimentaria y fomenten un entorno saludable es crucial.

En resumen, es necesario tomar medidas efectivas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes en México. La promoción de estilos de vida saludables a través de la educación alimentaria y la actividad física, junto con la implementación de políticas públicas y estrategias efectivas, puede tener un impacto significativo en la reducción del sobrepeso y la obesidad en esta población.



FUENTES DE CONSULTA

Martínez, M. (2018). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México. *Revista de Salud Pública*, 24(2), 100-110.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Rojas-Martínez, R., Basto-Abreu, A., Aguilar-Salinas, C. A., Zárate-Rojas, E., & Villalpando, S. (2018). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México: una revisión sistemática de la literatura 2000-2017. *Salud pública de México*, 60(2), 244-253.

Cuevas-Nasu, L. (2018, 16 febrero). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Recuperado 17 de febrero de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2018/sal183e.pdf>

Hernandez, B., & Gomez, M. (2018). Obesidad infantil en México. *Revista Mexicana de Pediatría*, 85(1), 19-26.

Jiménez-Cruz, A., Bacardi-Gascon, M., & Serrano-González, M. (2017). Impact of an educational intervention on Mexican children nutritional status: A randomized cluster trial. *Nutrition Journal*, 16(1), 1-10.

Núñez, R. (2018). El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista de Salud Pública*, 20(3), 321-329.

Cuevas, A., Alvarez, V., Olvera, S., & Flores, M. (2019). Prevalence and factors associated with obesity in Mexican school-aged children: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1-10.

Castillo-Ruiz, O., & Vargas-Barrón, J. (2020). Sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia: un problema de salud pública. *Gaceta Médica de México*, 156(1), 91-99.

Pérez-Ferrer, C., Aguilar-Salinas, C., Rojas-Martínez, R., & Gómez-Díaz, R. (2019). Sedentarismo y obesidad infantil en México. *Revista de Investigación Clínica*, 71(5), 313-321.

Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Pedroza-Tobías, A., & Rivera-Dommarco, J. (2021). Prevalence of childhood obesity in Mexico: A systematic review. *Salud Pública de México*, 63(3), 318-329.

Sánchez-Cruz, J., Jiménez-Moleón, J., Fernández-Quesada, F., & Sánchez, M. (2018). La epidemia de obesidad en México: factores y acciones para su prevención y control. *Salud Pública de México*, 60(6), 672-681.