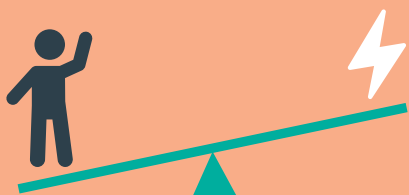


1

LA OBESIDAD SE DEBE AL DESEQUILIBRIO ENERGÉTICO



De acuerdo a la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** el **principal factor** de la **obesidad**,

se **atribuye** a un **mayor consumo** de **calorías**, que las **gastadas** a través de **actividad física**.

2

LA RECOMENDACIÓN DE INGESTA CALÓRICA DE OMS ES POCO ADOPTADA EN EL MUNDO.

De la **población mundial** solo el **4%** sigue esta **recomendación**.

3,072
+1,000
2,000


diarias en México



sugeridas por la OMS.

Fuente: Estimaciones con datos de hoja de balance de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y datos del Banco Mundial.

3

LOS PAISES CON ALTO CONSUMO CALÓRICO, NO SON OBESOS.

De los **10** países con **mayor ingesta calórica** (principalmente europeos y EU), **9** no tienen los **mayores índices** de **obesidad**.

Los países que **ingieren más calorías**, no son **necesariamente** los de **mayor prevalencia de obesidad**.

Fuente: Estimaciones con datos de hoja de balance de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Estadísticas mundiales de la OMS.

4

Tanto la **composición** de la **dieta** como la **ingesta calórica** de los **mexicanos** no ha **variado** significativamente en los últimos 15 años.



Fuente: Estimaciones con datos de hoja de balance de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

5

NO HAY ALIMENTOS BUENOS NI MALOS, SINO DIETAS BUENAS O MALAS.

Expertos en nutrición coinciden que al **categorizar un producto** como **bueno** o **malo**, es **perjudicial** para nuestra salud en general,



dado que **se restringe la capacidad** de **elección de alimentos** para llevar una **dieta balanceada**.



Fuente: Postura del Academy of Nutrition and Dietetics: Total dietary approach to healthy eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.



¿SABÍAS QUE...?

EL CONSUMO DE MÁS CALORÍAS, NO SIGNIFICA MAYOR OBESIDAD



6

LOS REFRESCOS REPRESENTAN SOLO 5% DE LA INGESTA CALÓRICA DIARIA.

3,072
per cápita diarias



Los mexicanos en promedio consumimos 400 ml. diarios de refresco.



Representa
5 - 5.5%

Fuente: Estimaciones con datos de la Encuesta Mensual de la Industria Manufacturera (EMIM) del INEGI y FAO.

7

HEMOS DEJADO DE HACER EJERCICIO.

En México el **56%** de la población adulta **no** realiza actividad física.



Se ha **incrementado** en un **20%** el tiempo que dedicamos para ver **TV** en los últimos **8** años

Fuente: Instituto Federal de Telecomunicaciones. Estudios sobre oferta y consumo de programación para público infantil en radio, televisión radiodifundida y restringida (2006-2014)

8

TV REEMPLAZA LA ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL.

Según el **Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT)** los niños vieron **TV 4:34 hrs.** en **2014**, ocupando el **1** a nivel mundial.




117% horas más que lo recomendado por la **Asociación Americana de Pediatría.**

Fuente: Instituto Federal de Telecomunicaciones. Estudios sobre oferta y consumo de programación para público infantil en radio, televisión radiodifundida y restringida (2006-2014)

9

ADOPTAMOS MAYOR USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS.

En **2015**, según **INEGI** el **45%** de los hogares mexicanos tenían acceso a una  y el **39%** conexión a internet, lo que puede derivar en baja actividad física entre la población.



¿SABÍAS QUE...?

LOS AVANCES TECNOLÓGICOS HAN DERIVADO EN HÁBITOS SEDENTARIOS EN LA POBLACIÓN.

