



Noviembre - diciembre Vol. 18 | Num 6 | 2025



Decisiones informadas a partir  
de lecturas que nutren: entre el etiquetado,  
la actividad física y la memoria



Contacto para enviar publicaciones:  
redicinaysa@ugto.mx

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Noviembre - diciembre Vol. 18 | Num 6 | 2025  
Publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascurain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4º Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud., Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-121713184900-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

## DIRECTORIO

Dra. Claudia Susana Gómez López  
Rectora General

Dr. Salvador Hernández Castro  
Secretario General

Dra. Diana del Consuelo Caldera González  
Secretaría Académica

Dra. Graciela Ma. de la Luz Ruiz Aguilar  
Secretaría de Gestión y Desarrollo

Dra. María del Pilar González Muñoz  
Directora de Apoyo a la Investigación y al Posgrado

Dr. Mauro Napsuciale Mendivil  
Rector del Campus León

Dra. Luz Elvia Vera Becerra  
Directora de la División de Ciencias de la Salud

Dra. Mónica del Carmen Preciado Puga  
Directora del Departamento de Medicina y Nutrición

## COMITÉ EDITORIAL

Dra. Rebeca Monroy Torres  
Directora Editorial y Fundadora  
Universidad de Guanajuato y OUSANEG

Dr. Jhon Jairo Bejarano Roncancio  
Universidad Nacional de Colombia

Dra. Hilda Lissette López Lemus  
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra  
Integrante del Consejo Académico y Científico del OUSANEG

## JÓVENES EMBAJADORES

### NOTICIAS, DISEÑO Y GESTIÓN EN REDES

Sara Viviana Sandoval Mercado  
Daniela Jimena Aguilera Rodríguez  
Juan Antonio Mandujano Maldonado  
PREPP - OUSANEG

## COMITÉ CIENTÍFICO

Chef Fabián Antonio Gallardo Díaz  
Escuela de Cocina Territorial e Innovación Social  
Universidad Autónoma de Chile

Dr. Alexandre Toshirrico Taketa  
Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Dra. Erika Judith López Zuñiga  
Colegio Mexicano de Nutriólogos

Dra. Ma. Beatriz Sánchez Monroy  
Universidad Autónoma del Estado de México (UNAM)

Dr. Hugo Antonio García Marín Hernández  
Universidad Nacional Rosario Castellanos

MSP Hugo Ortega Durán  
Instituto de Salud Pública del Estado de Guanajuato (ISAPEG)

Mtra. Maribel García Barrientos  
Universidad Autónoma Metropolitana y  
The Organization for Women in Science for the  
Developing World (OWS-México)

Dra. Alín Jael Palacios Fonseca  
Universidad Autónoma de Colima, OUSANEC

Dra. Monserrat López Ortiz  
Universidad de Guanajuato, Campus León

Dr. Ricardo Ernesto Ramírez Orozco  
Universidad Autónoma de Aguascalientes

Dra. Lourdes Reyes Escogido  
Universidad de Guanajuato, Campus León

Dra. Herlinda Aguilar Zavala  
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya

Dr. Jaime Naves Sánchez  
Clínica de displasias, UMAE-IMSS T48. OUSANEG

Dra. María de la Cruz Ruiz Jaramillo  
Hospital General de León

Dr. Gilber Vela Gutiérrez  
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

Dra. Silvia del Carmen Delgado Sandoval  
Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra  
Integrante del Consejo Académico y Científico del OUSANEG

Dr. Yair Olovaldo Santiago Sáenz  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Dra. Margarita Cervantes Rodríguez  
Universidad Autónoma del Estado de Tlaxcala

Est. MICyLN. Deyanira Itzel Pérez Casasola  
Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria  
y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG)

# ÍNDICE

4

## RESUMEN EDITORIAL

Dra. Rebeca Monroy Torres

5

## LA FUERZA DEL “NOSOTROS”: ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN CON PERSPECTIVA COMUNITARIA

Miguel Alfonso Lope-Blas, Ana Emilia López-Quiñonez, Edú Ortega-Ibarra, Ilse Haide Ortega-Ibarra

15

## ¿CÓMO LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SOSTIENE LA ATENCIÓN, LA MEMORIA Y LAS PRIMERAS LECTURAS?

Ana Emilia López-Quiñonez, Miguel Alfonso Lope-Blas, Edú Ortega-Ibarra, Ilse Haide Ortega-Ibarra

23

## PRODUCTOS “LIGHT” Y PÉRDIDA DE PESO EN MÉXICO: ¿SOLUCIÓN REAL?

Dr. José Miguel Rocha Sánchez

29

## IMPACTO DEL SISTEMA DE ETIQUETADO FRONTAL DE ADVERTENCIA NUTRICIONAL (EFAN) EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

Dra. Brenda Carolina Argüelles Estrada, Dra. Paola Yanine López Hernández, Dra. Rosa Adriana Martínez Esquivel, Dra. Mónica Imelda Martínez Acuña, ELN. Zaid Esaul Jasso García

36

## NOTICIAS

PLN. Daniela Jimena Aguilera Rodríguez.

## 1. RESUMEN EDITORIAL

La edición noviembre-diciembre de REDICINAYSA, Vol. 18, Núm. 6 (2025), reúne una serie de trabajos que dialogan entre sí para ofrecer una mirada amplia, crítica y profundamente humana sobre la alimentación, la actividad física, memoria y las políticas públicas que moldean nuestro entorno alimentario. La toma de decisiones informadas requiere evidencia científica pero accesible para todas las personas, con lecturas que nutran el pensamiento de forma que inviten a la acción. Reflexionar sobre el papel de la información confiable en un contexto saturado de mensajes contradictorios sobre nutrición y salud.

El primer artículo titulado “La fuerza del ‘nosotros’: actividad física y alimentación con perspectiva comunitaria”, profundiza en cómo los entornos familiares, escolares, laborales, pueden convertirse en promotores de bienestar, a partir de experiencias, los autores muestran que la actividad física y la alimentación saludable se sostienen mejor cuando se construyen desde la identidad comunitaria y no solo desde la responsabilidad individual. El texto destaca estrategias participativas que fortalecen las redes de apoyo y generan cambios sostenibles.

En “¿Cómo la alimentación saludable sostiene la atención, la memoria y las primeras lecturas?”, se explora la relación entre nutrición y desarrollo cognitivo temprano. El artículo integra evidencia sobre micronutrientes clave, patrones alimentarios y su impacto en procesos como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la adquisición de habilidades lectoras. La reflexión es promover una buena alimentación es también una forma de garantizar trayectorias educativas sostenibles.

El análisis crítico continúa con “Productos ‘light’ y pérdida de peso en México: ¿solución real?”, donde se examina la brecha entre la percepción de estos productos y la evidencia científica disponible. El autor revisa su composición, su impacto real en el control de peso y los riesgos de marketing que pueden inducir a decisiones poco informadas. El artículo invita a cuestionar la idea de que lo “light” es automáticamente saludable y propone criterios más robustos para evaluar su utilidad.

El cuarto artículo, “Impacto del sistema de etiquetado frontal de advertencia nutricional (EFAN) en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes de secundaria”, presenta un análisis detallado sobre cómo el etiquetado influye en las elecciones alimentarias de adolescentes. A partir de datos escolares y patrones de consumo, se muestra que el EFAN puede modificar conductas, pero también revela desafíos persistentes: disponibilidad de productos, hábitos familiares y estrategias de mercadotecnia que siguen moldeando las decisiones de los jóvenes.

Finalmente, nuestra tradicional sección de “Noticias” ofrece un panorama actualizado de iniciativas, normativas y avances relevantes en nutrición, salud pública y educación alimentaria, realizadas en este bimestre, cerrando la edición con una mirada hacia el contexto nacional y las transformaciones en curso, como fue el caso de las caravanas promovidas por el gobierno municipal de Guanajuato y una empresa refresquera, lo cual invita a que se debe seguir trabajando desde la ciudadanía en la vigilancia y cumplimiento de las políticas en salud y alimentación que son necesarias y urgentes ante el panorama de salud que se enfrenta en México y Guanajuato.

Cerramos este año, agradeciendo a nuestros lectoras y lectoras, a los autores, revisores, y a todo el equipo editorial. Nuestros mejores deseos en este cierre del 2025 y lo mejor para el 2026.

**DRA. REBECA MONROY TORRES, NC  
FUNDADORA Y DIRECTORA EDITORIAL**

## 2. AMBIENTE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

### La fuerza del “Nosotros”: Actividad física y alimentación con perspectiva comunitaria

*Miguel Alfonso Lope-Blas<sup>1</sup>, Ana Emilia López-Quiñonez<sup>2</sup>, Edú Ortega-Ibarra<sup>3\*</sup>, Ilse Haide Ortega-Ibarra<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>*Secretaría de Educación Pública. <https://orcid.org/0009-0004-9146-2944>, <sup>2</sup>*Secretaría de Educación Pública. <https://orcid.org/0009-0000-4573-1761>, <sup>3</sup>*Universidad del Istmo. <https://orcid.org/0000-0002-6504-7366> autor Correspondiente, <sup>4</sup>*Universidad del Istmo. <https://orcid.org/0000-0002-1104-2949>****

*Correo: eduortegaibarra@gmail.com*

#### Introducción

Hablar de actividad física y alimentación suele llevarnos, casi de manera automática, al terreno del “yo”: lo que yo como, cuánto peso yo tengo, si yo hago ejercicio o no. Sin embargo, las decisiones cotidianas sobre moverse y comer se toman en contextos profundamente colectivos: barrios, escuelas, familias, grupos de amigos, equipos deportivos y redes de apoyo. En ese entramado aparece un sujeto que rara vez nombramos, pero que organiza buena parte de lo que hacemos: el “nosotros”.

En las últimas décadas, estudios internacionales han mostrado que la inactividad física y los patrones alimentarios poco saludables no se distribuyen al azar, sino que siguen líneas de desigualdad relacionadas con el género, la edad, el territorio y la posición socioeconómica [1-3]. La evidencia indica que una proporción importante de personas adultas y adolescentes en el mundo no alcanza los niveles recomendados de actividad física, mientras que los entornos alimentarios favorecen el acceso fácil y barato a productos ultraprocesados frente a opciones frescas y saludables [1-3]. En este panorama, responsabilizar únicamente al individuo no solo resulta injusto, sino también ineficaz.

Por ello, el concepto de “nosotros” no es un mero recurso retórico, sino una categoría clave para pensar la salud pública y el diseño de políticas. La literatura sobre capital social y salud ha documentado que la pertenencia a redes de confianza, apoyo y colaboración se asocia con mejores patrones de actividad física y de alimentación [4-6]. Comunidades con mayor cohesión social tienden a organizarse para reclamar espacios seguros para caminar, mejorar los comedores escolares o impulsar huertos comunitarios, mientras que entornos fragmentados y desiguales reproducen el sedentarismo, la inseguridad alimentaria y la sensación de aislamiento [4,5].

Este artículo propone mirar la actividad física y la alimentación desde la fuerza del “nosotros”. Primero, se explora cómo el capital social y la organización comunitaria modulan las posibilidades reales de moverse y comer mejor. Después, se describen escenarios concretos donde el “nosotros” se hace visible en la vida diaria. Finalmente, se discuten implicaciones para la ejecución y el diseño de políticas públicas, argumentando que sin un “nosotros” explícito, las intervenciones tienden a centrarse en cambiar comportamientos individuales sin transformar las condiciones estructurales que los producen.

### **Del riesgo individual al “nosotros” comunitario**

Los datos globales sobre actividad física muestran una tendencia preocupante: entre 2000 y 2022, la prevalencia de inactividad física en personas adultas ha aumentado, con brechas persistentes entre mujeres y hombres, y entre regiones con distintos niveles de ingreso [1]. En adolescentes, la mayoría no alcanza los niveles mínimos de actividad recomendados, con patrones especialmente desfavorables en las niñas y en contextos urbanos [2,3]. En paralelo, informes recientes señalan un aumento de sobrepeso, obesidad y otros problemas asociados a dietas de baja calidad nutricional en población joven [3].

Si solo miramos estas cifras desde el “yo”, concluimos que las personas “no se esfuerzan lo suficiente”. Pero cuando incorporamos el “nosotros” aparecen preguntas distintas: ¿Quién diseña las ciudades y decide si hay banquetas, ciclovías o parques seguros? ¿Quién controla la publicidad de alimentos ultraprocesados dirigida a niñas, niños y adolescentes? ¿Quién tiene voz cuando se decide qué se sirve en las cooperativas escolares o en los comedores comunitarios?

La investigación sobre capital social ayuda a responder estas preguntas. Estudios realizados en diferentes países muestran que las comunidades con mayores niveles de confianza, participación y redes de apoyo tienden a generar entornos más propicios para la actividad física y para una mejor alimentación [4-6]. Por ejemplo, se ha descrito que el capital social comunitario -medido a través de la participación en organizaciones locales, la confianza entre vecinas y vecinos, y la percepción de normas compartidas- se asocia con mayor probabilidad de realizar actividad física regular y de adoptar conductas alimentarias más saludables [4,6]. Asimismo, análisis longitudinales han identificado que el capital social del vecindario tiene efectos causales sobre el estado nutricional de niñas y niños, modulando el riesgo de bajo peso, sobrepeso y obesidad [5].

En este sentido, el “nosotros” puede entenderse como una combinación de recursos relacionales (redes, vínculos, apoyo) y normas compartidas (confianza, reciprocidad, responsabilidad colectiva) que pueden potenciar o limitar las posibilidades de vivir de manera activa y alimentarse adecuadamente. No se trata de idealizar a las comunidades, sino de reconocer que la salud no se construye en soledad: depende de la calidad de los vínculos y de la capacidad de organización de ese “nosotros” que habita barrios, escuelas y territorios.

### **Capital social comunitario y efectos esperados en actividad física y alimentación**

La siguiente matriz resume, de manera simplificada, cómo distintas dimensiones del capital social comunitario pueden relacionarse con prácticas de actividad física y alimentación saludables, de acuerdo con la literatura reciente [4-6]. En el cuadro 1, se presenta la matriz, que el “nosotros” no es una abstracción, se expresa en prácticas concretas como organizar una liga deportiva barrial, compartir alimentos en redes de apoyo vecinal, o participar en comités de alimentación escolar. Cuando estas dimensiones se debilitan, aumentan el aislamiento, la desconfianza y la dificultad para sostener cambios saludables a lo largo del tiempo.

### **El “nosotros” en movimiento: juego, cuerpo y espacio público**

En la vida cotidiana, el “nosotros” aparece de manera especialmente visible en la forma en que ocupamos el espacio público. El parque donde se juntan niñas, niños y personas mayores a caminar; la cancha donde se organiza un torneo local; la calle que se cierra temporalmente para actividades recreativas; la ruta segura para caminar o ir en bicicleta a la escuela: todos son escenarios en los que el cuerpo se mueve porque existe una comunidad que lo habilita.

Las revisiones de intervenciones escolares y comunitarias orientadas a incrementar la actividad física en niñas, niños y adolescentes muestran resultados más sólidos cuando las acciones trascienden el aula y se integran en la vida diaria de la comunidad educativa [7,8]. Programas que combinan cambios en el currículo, adecuaciones del patio escolar, participación de familias y promoción del transporte activo tienden a generar impactos más sostenidos que aquellos centrados solo en información o campañas aisladas [7,8]. Además, algunas revisiones recientes señalan efectos positivos de las intervenciones alimentarias escolares sobre la salud mental, el bienestar y el rendimiento académico, reforzando la idea de que moverse y comer mejor no son metas separadas, sino dimensiones entrelazadas de la vida cotidiana [9].

**Cuadro 1.** Matriz 1 sobre las dimensiones del capital social comunitario y efectos esperados en salud física y alimentaria

Dimensión del capital social comunitario	Descripción resumida	Efectos esperados en actividad física	Efectos esperados en alimentación
Confianza interpersonal	Creencia en que las y los demás actuarán de forma predecible y cooperativa	Mayor disposición a usar espacios públicos (parques, calles) para caminar, correr o jugar en grupo	Mayor aceptación de iniciativas colectivas (huertos, compras comunitarias, comedores)
Redes de apoyo y ayuda mutua	Vínculos que ofrecen apoyo emocional, material o logístico	Acompañamiento para realizar actividad física, organización de equipos o grupos de caminata	Intercambio de alimentos saludables, apoyo en preparación de comidas y cuidado de niñas y niños
Participación cívica y comunitaria	Involucramiento en asociaciones, comités, grupos vecinales o escolares	Mayor capacidad para exigir infraestructura segura (banquetas, ciclovías, canchas)	Mayor capacidad para incidir en políticas locales de abasto, comedores escolares y regulación de alimentos
Normas de reciprocidad y solidaridad	Expectativa de colaboración y ayuda recíproca en la comunidad	Clima social que legitima la actividad física compartida y desalienta la violencia o el acoso en espacios públicos	Construcción de entornos donde compartir alimentos saludables es un valor colectivo
Identidad y sentido de pertenencia	Reconocimiento de formar parte de un “nosotros” con historia y propósito	Mayor motivación para participar en actividades físicas que refuerzen la identidad local (juegos tradicionales, danzas, deportes comunitarios)	Revalorización de platillos tradicionales nutritivos y de prácticas culinarias locales

*Elaboración propia con base en la evidencia sobre capital social, actividad física y nutrición[4-6].*

Sin embargo, la implementación de estas estrategias no es neutra, depende de la capacidad de la comunidad escolar para construir un “nosotros” que incluya a docentes, estudiantes, familias, personal directivo y actores locales. Cuando ese “nosotros” es sólido, las y los estudiantes se apropián de los espacios, proponen actividades, adaptan reglas y transforman los patios en ambientes vivos. Cuando está ausente, los patios pueden convertirse en lugares de exclusión, acoso o simple tránsito, sin que la actividad física se integre como experiencia compartida.

### **Escenarios cotidianos donde se activa el “nosotros” corporal y alimentario**

Para visualizar mejor cómo el “nosotros” atraviesa la vida diaria, se presenta una matriz con escenarios concretos donde se articulan actividad física, alimentación y organización comunitaria. Estos escenarios (cuadro 2, muestra la “Matriz 2”) muestran que el “nosotros” puede adoptar múltiples formas: desde prácticas ancestrales de ayuda mutua en comunidades rurales hasta grupos virtuales que se organizan para caminar, cocinar o compartir información de salud. Lo común en todos ellos es que la actividad física y la alimentación dejan de ser tareas individuales para convertirse en proyectos compartidos.

### **Políticas públicas que reconocen al “nosotros”**

El reto es traducir esta comprensión del “nosotros” a la ejecución y al diseño de políticas públicas. En la práctica, muchas estrategias siguen concebidas desde una lógica vertical: se diseñan en instancias centrales, se comunican a través de campañas masivas y se evalúan con indicadores que miden, sobre todo, conductas individuales. En este modelo, la participación comunitaria suele limitarse a la difusión de mensajes o a la consulta simbólica.

Sin embargo, la agenda reciente de intervenciones de política, sistemas y entorno (PSE, por sus siglas en inglés) propone una mirada distinta. Revisiones sobre estrategias PSE en la primera infancia han documentado esfuerzos para modificar las reglas del juego en los entornos donde niñas y niños crecen: mejorar la disponibilidad de alimentos saludables en centros de cuidado infantil, transformar los espacios físicos para facilitar el movimiento y utilizar herramientas de evaluación que consideren no solo el conocimiento individual, sino los cambios en el entorno [10]. Estas experiencias muestran que las políticas pueden ir más allá de recomendar “comer mejor” o “hacer más ejercicio”, y concentrarse en crear condiciones estructurales que hagan posible esas recomendaciones.

Cuadro 2. Matriz 2, sobre escenarios cotidianos y formas en que se expresa el “nosotros”

Escenario cotidiano	Manifestación del “nosotros”	Impacto en actividad física	Impacto en alimentación
Escuela básica	Consejos de participación escolar, comités de salud, ligas internas de juegos y deportes	Recreos activos, clases de educación física ampliadas, torneos intergrupales, rutas seguras casa-escuela	Menús escolares revisados con participación de la comunidad, regulación de cooperativas y venta de productos saludables
Barrio o colonia	Asambleas vecinales, grupos de organización barrial, redes de madres, padres y cuidadores	Recuperación de canchas y parques, caminatas colectivas, festivales deportivos y culturales	Huertos urbanos, tianguis saludables, compras comunitarias de frutas y verduras, intercambio de recetas
Comunidad rural	Usos y costumbres, asambleas comunitarias, trabajo colectivo (tequio, faenas)	Actividades agrícolas y de recolección entendidas como trabajo y ejercicio, juegos tradicionales en fiestas patronales	Producción local de alimentos, intercambio de semillas, cocinas colectivas, preservación de platillos tradicionales
Espacios laborales	Comités de bienestar, programas de salud ocupacional, organización de equipos deportivos	Pausas activas, programas de ejercicio en horario laboral, ligas internas	Comedores laborales con mejora del menú, campañas internas para disminuir consumo de productos ultraprocesados
Entornos digitales	Grupos de mensajería, redes comunitarias en línea, plataformas colaborativas	Organización de retos de pasos, actividades virtuales de ejercicio en grupo	Coordinación de compras colectivas, difusión de recetas saludables y orientación alimentaria confiable

*Elaboración propia a partir de evidencia sobre intervenciones escolares y comunitarias [7-9].*

La pregunta clave es cómo reconocer al “nosotros” en el ciclo de la política pública. Algunas pistas derivan de la evidencia disponible:

- 1. Diagnósticos participativos.** Incluir a comunidades en el análisis de los problemas de actividad física y alimentación permite identificar barreras y recursos locales que no suelen aparecer en las estadísticas agregadas. Por ejemplo, estudios sobre capital social muestran que la percepción de seguridad, la confianza en el vecindario y la existencia de redes de apoyo modifican la relación entre entorno físico y salud [4-6]. Incorporar estas dimensiones en los diagnósticos ayuda a evitar intervenciones que desconozcan la realidad comunitaria.
- 2. Co-diseño de intervenciones.** Las revisiones de intervenciones escolares señalan que los programas con mayor impacto suelen involucrar a múltiples actores (estudiantes, docentes, familias, autoridades locales) en la definición de metas y estrategias [7-9]. El co-diseño no es solo una exigencia ética de participación, sino un mecanismo para que las acciones sean pertinentes y sostenibles.
- 3. Instrumentos que midan al “nosotros”.** La literatura sobre PSE subraya la importancia de contar con herramientas de evaluación que capten cambios en políticas, normas y entornos, y no únicamente en indicadores biomédicos o conductuales [10]. Incorporar medidas de capital social, cohesión comunitaria y participación cívica puede ayudar a valorar si las intervenciones realmente fortalecen el “nosotros”.
- 4. Gobernanza multinivel.** Dado que los problemas de actividad física y alimentación se producen en múltiples escalas -desde la familia hasta el sistema alimentario global-, se requiere una gobernanza que articule lo local con lo nacional, dando espacio a las comunidades para incidir en decisiones sobre espacios públicos, abasto alimentario, publicidad y servicios de salud.

#### **Del discurso al diseño de políticas: cómo incorporar el “nosotros”**

Para sintetizar las implicaciones en política pública, en el cuadro 3, se presenta la Matriz 3. que vincula niveles de acción, rol del “nosotros” y ejemplos de estrategias. Esta matriz enfatiza que el “nosotros” no es un adorno discursivo: puede convertirse en criterio explícito para evaluar si una política realmente fortalece las capacidades colectivas de una comunidad para moverse y alimentarse mejor.

**Cuadro 3. Matriz 3, sobre los niveles de acción y formas de incorporar el “nosotros” en políticas de actividad física y alimentación**

Nivel de acción	¿Cómo aparece el “nosotros”?	Ejemplos de estrategias alineadas con el “nosotros”	Riesgos cuando se ignora el “nosotros”
Individual	Personificación de mensajes de salud, pero con reconocimiento de la pertenencia a grupos y comunidades	Consejería que vincula metas personales con redes de apoyo (familia, amistades, grupos de caminata o cocina)	Culpabilización individual, mensajes que ignoran barreras estructurales y refuerzan estigmas
Comunitario	Organización barrial, escolar o local para transformar entornos	Programas de escuelas promotoras de la salud con co-diseño; huertos comunitarios; recuperación de parques y canchas; rutas escolares seguras	Intervenciones aisladas, sin apropiación local; infraestructura que se abandona por falta de organización y cuidado comunitario
Institucional	Reconocimiento de la comunidad como actor clave en la toma de decisiones	Consejos escolares y comunitarios con poder efectivo en decisiones sobre alimentación y actividad física; reglamentos que incorporan acuerdos comunitarios	Políticas “para” la comunidad sin participación real; resistencia pasiva, baja adherencia y sostenibilidad limitada
Intersectorial	Articulación de sectores (salud, educación, urbanismo, agricultura, desarrollo social) alrededor de metas compartidas	Mesas intersectoriales con participación ciudadana; planes territoriales que integran movilidad activa, abasto saludable y espacios recreativos	Fragmentación de esfuerzos, duplicidad de programas, mensajes contradictorios hacia la población
Macro-política	Reconocimiento del “nosotros” como sujeto de derechos en leyes y estrategias nacionales	Marcos legales que reconocen el derecho a la alimentación adecuada, a la movilidad segura y al espacio público; políticas nacionales que mandan participación social en su diseño y evaluación	Estrategias centradas en el mercado y la responsabilidad individual, con poca capacidad para reducir desigualdades estructurales

Elaboración propia a partir de la literatura sobre capital social, intervenciones escolares y estrategias PSE [1-10].

## Conclusiones

La fuerza del “nosotros” en la actividad física y la alimentación radica en su capacidad para desplazar el foco exclusivo del “yo responsable” hacia una mirada que reconoce la influencia decisiva de los vínculos, las normas y los entornos compartidos. La evidencia internacional sobre inactividad física, mala alimentación y desigualdades en salud muestra que los comportamientos individuales están profundamente condicionados por factores sociales, económicos y territoriales. Al mismo tiempo, la literatura sobre capital social y salud confirma que cuando las comunidades cuentan con altos niveles de confianza, participación y apoyo mutuo, es más probable que se generen entornos que favorezcan la vida activa y la alimentación saludable.

En el ámbito de las intervenciones, las revisiones recientes coinciden en que los programas escolares y comunitarios más efectivos son aquellos que integran cambios en el currículo, en los espacios físicos, en las normas y en la participación de múltiples actores. De manera paralela, las estrategias de política, sistemas y entorno orientadas a la alimentación saludable en la primera infancia muestran el potencial de transformar las reglas del juego en los lugares donde niñas y niños comen y se mueven. Estas experiencias demuestran que es posible diseñar políticas que convoquen al “nosotros”, en lugar de reforzar la narrativa de la voluntad individual aislada.

De cara al futuro, incorporar explícitamente el concepto de “nosotros” en la ejecución y diseño de políticas públicas implica, al menos, tres compromisos. Primero, hay que reconocer que la salud es una construcción colectiva y que, por lo tanto, las comunidades deben participar desde el inicio en los diagnósticos, el co-diseño y la evaluación de las intervenciones. Segundo, desarrollar herramientas e indicadores que midan no solo cambios individuales, sino también transformaciones en el capital social, la cohesión comunitaria y la gobernanza local. Tercero, fortalecer marcos normativos e institucionales que garanticen el derecho a entornos que faciliten, y no obstaculicen, la actividad física y la alimentación saludable.

En síntesis, sí es importante hablar de lo que cada persona come y de cuánto se mueve. Pero es igual de importante, o más, preguntarnos quiénes somos cuando decimos “nosotros”: qué tipo de vínculos sostenemos, qué espacios compartimos, qué decisiones tomamos en conjunto. Allí, en la fuerza del “nosotros”, se juega buena parte de la posibilidad real de construir políticas públicas más justas, eficaces y coherentes con la vida cotidiana de las comunidades.

## Referencias

1. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semenova E, Cowan M, Riley LM, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *Lancet Glob Health*. 2024;12(8):e1232-e1243.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.
3. OECD. *Health at a Glance 2025: OECD Indicators*. Paris: OECD Publishing; 2025. Chapter “Nutrition and physical activity among adolescents”.
4. Chen W-L, Zhang C-G, Cui Z-Y, Wang J-Y, Zhao J-X, Wang J, et al. The impact of social capital on physical activity and nutrition in China: the mediating effect of health literacy. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1713.
5. Gu L, Yang L, Li H. Does neighborhood social capital longitudinally affect the nutritional status of school-aged children? Evidence from China. *Nutrients*. 2023;15(3):633. doi:10.3390/nu15030633.
6. Gao Z, Chee CS, Dev Omar Dev R, Liu Y, Gao J, Li R, et al. Social capital and physical activity: a literature review up to March 2024. *Front Public Health*. 2025;13:1467571.
7. Samad N, Bearne L, Noor FM, Akter F, Parmar D. School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10-19 years: an umbrella review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2024;21:117.
8. Alalawi A, Blank L, Goyder E. Umbrella review of international evidence for the effectiveness of school-based physical activity interventions. *PLoS One*. 2024;19(6):e0304513.
9. Coxon C. Diet and mental health in school-aged children: a mini review. *Front Educ*. 2025;10:1656924.
10. Garcia Varela E, Shelnutt KP, Miller DM, Zeldman J, Mobley AR. Policy, systems, and environmental strategies to support healthy eating behaviors in early childhood: a scoping review of existing evaluation tools. *J Acad Nutr Diet*. 2024;124(12):1614-1645.e23.

### 3. TIPS SALUDABLES

¿Cómo la alimentación saludable sostiene la atención, la memoria y las primeras lecturas?

*Ana Emilia López-Quiñonez<sup>1</sup>, Miguel Alfonso Lope-Blas<sup>2</sup>, Edú Ortega-Ibarra<sup>3\*</sup>,  
Ilse Haide Ortega-Ibarra<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>*Secretaría de Educación Pública. <https://orcid.org/0009-0000-4573-1761>, <sup>2</sup>*Secretaría de Educación Pública. <https://orcid.org/0009-0004-9146-2944>, <sup>3</sup>*Universidad del Istmo. <https://orcid.org/0000-0002-6504-7366> autor Correspondiente, <sup>4</sup>*Universidad del Istmo. <https://orcid.org/0000-0002-1104-2949>****

*Carretera Transístmica Juchitán - La Ventosa Km. 14 La Ventosa, Juchitán, Oaxaca. Correo: [eoii@bizendaa.unistmo.edu.mx](mailto:eoii@bizendaa.unistmo.edu.mx)*

**Palabras clave:** Desayuno escolar, Nutrición infantil, Funciones ejecutivas, Lectura inicial, Hierro dietario

#### Introducción

En educación preescolar, la mesa y el libro están más cerca de lo que parece. La calidad del desayuno y los patrones de alimentación en los primeros años se relacionan con la motivación, la atención y las funciones ejecutivas, que son la base de las primeras lecturas y de los juegos con sonidos y palabras en el aula. Cuando niñas y niños llegan con hambre o con desayunos muy azucarados, sostener la concentración es más difícil, aumenta la irritabilidad y se reduce el tiempo efectivo en tarea.

Por el contrario, cuando el día comienza con alimentos reales, agua simple y una organización clara de la jornada, es más probable que las actividades de lectura guiada y de conciencia fonológica se conviertan en experiencias agradables y repetidas. Además, el estado de hierro y otros micronutrientes en la primera infancia influye en el desarrollo de redes cerebrales que participan en la atención, la memoria y el control de impulsos, habilidades necesarias para escuchar un cuento, seguir instrucciones y reconocer letras.

Se resume hallazgos recientes sobre nutrición, atención y memoria en la infancia, y propone acciones concretas para familias y escuelas. El énfasis está en preescolar, porque en esta etapa se consolidan tanto las preferencias alimentarias como los primeros pasos en la alfabetización. Se presentan mensajes clave, tablas de apoyo y ejemplos de cómo alinear desayunos, loncheras y menús escolares con rutinas de lectura breves y frecuentes, a fin de que la alimentación saludable se convierta en una aliada práctica de las primeras lecturas.

## **Desayunos que despiertan palabras**

Desayunar todos los días es importante, pero el contenido del plato importa todavía más. En estudiantes, desayunos de mejor calidad se han asociado con mayor motivación académica y mejor rendimiento escolar [1,2]. Esto ayuda a explicar por qué las rutinas de lectura matutinas funcionan mejor cuando se combinan con opciones como fruta entera, lácteos sencillos o proteínas de buena calidad y cereales integrales.

La carga glucémica del desayuno puede modular la atención y la memoria a corto plazo [1]. Desayunos muy azucarados, con bebidas endulzadas y panecillos refinados, suelen producir picos rápidos de glucosa seguidos de caídas de energía que se traducen en somnolencia, irritabilidad y menor capacidad para sostener la lectura en voz alta o los juegos con rimas. En cambio, combinaciones que liberan energía de forma más sostenida ayudan a mantener la concentración durante las primeras actividades del día.

Para no generar expectativas exageradas, conviene recordar que algunos programas escolares han logrado aumentar la cobertura del desayuno sin mejorar su calidad, y en esos casos no siempre se observan cambios en las pruebas estandarizadas [3]. Esto sugiere que la ubicación del desayuno dentro del horario es importante, pero que la calidad nutricional es decisiva.

En divulgación, la recomendación es concreta: priorizar desayunos completos y sencillos que incluyan fruta entera, una fuente de proteína y un cereal integral, y planificar la lectura guiada poco después de comer [2,3]. Un ejemplo práctico sería ofrecer plátano con avena cocida en agua y un vaso pequeño de leche sencilla, y diez o quince minutos después realizar una actividad de lectura compartida con poca distracción ambiental.

## **Patrones de dieta y funciones ejecutivas en los primeros años**

Más allá del plato de la mañana, el patrón de alimentación que se consolida entre los dos y los cuatro años resulta clave para la mente lectora. Estudios longitudinales muestran que patrones saludables, ricos en verduras, leguminosas, frutas y granos, se asocian con mejores indicadores de funciones ejecutivas y habilidades cognitivas, mientras que patrones con alta presencia de productos ultraprocesados se vinculan con resultados menos favorables [4].

Incluso se han observado asociaciones entre patrones dietarios, estructura cerebral y desempeño cognitivo en población infantil [5]. Estos hallazgos refuerzan la idea de que lo que niñas y niños comen a diario influye en redes cerebrales que sostienen la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, todos ellos procesos indispensables para escuchar un cuento, esperar turno para participar, recordar instrucciones breves y conectar sonidos con letras durante la lectura guiada.

La evidencia más reciente también vincula una mejor calidad global de la dieta con trayectorias superiores en funciones ejecutivas a lo largo del tiempo [6]. Esto significa que la suma de muchas decisiones pequeñas, como ofrecer leguminosas varias veces por semana, incluir verduras en las comidas principales, preferir fruta entera sobre jugos y limitar frituras y bebidas azucaradas, se traduce en condiciones más favorables para aprender a leer en preescolar.

En el cuadro 1 se presentan mensajes clave y acciones sugeridas para su implementación tanto en el hogar como en el entorno escolar, junto con sus fundamentos fisiológicos y cognitivos, así como los indicadores de seguimiento derivados de la literatura especializada más reciente.

#### **Micronutrientes críticos: el caso del hierro**

El hierro sostiene el desarrollo de redes cerebrales que participan en la atención y la memoria. En una cohorte infantil se observó que el estado de hierro durante la lactancia se asoció con trayectorias de desarrollo cognitivo hasta la edad preescolar [7]. Estos resultados refuerzan la importancia de prevenir y tratar la deficiencia desde los primeros meses de vida.

**Cuadro 1. Del plato a la página: acciones rápidas y su fundamento**

Mensaje clave	Acción práctica en casa y escuela	Fundamento fisiológico y cognitivo	Indicadores para monitoreo
La calidad del desayuno sostiene la atención para las primeras lecturas	Ofrecer un desayuno con fruta entera, lácteo sencillo o proteína y un cereal integral. Programar lectura guiada de diez a veinte minutos después de desayunar	Favorece una provisión más estable de glucosa al cerebro, reduce las variaciones bruscas de energía y se ha vinculado con mayor motivación y logro académico	Tiempo en tarea durante la lectura, errores por minuto en lectura de palabras o pseudopalabras, autorreporte de hambre al inicio de la actividad
Cuidar la carga glucémica mejora el foco y la memoria a corto plazo	Sustituir cereales muy azucarados por avena integral con fruta. Preferir agua simple en lugar de jugos y bebidas saborizadas	Disminuye los picos y caídas de glucosa que afectan la atención sostenida y la memoria de trabajo en el aula	Lecturas de pseudopalabras por minuto, observaciones de inatención durante los primeros veinte minutos de clase
Patrones saludables en los primeros años favorecen funciones ejecutivas	Planear menús con leguminosas, verduras, frutas y granos y limitar productos ultraprocesados en casa y escuela	Se han encontrado asociaciones entre patrones de alimentación saludables, mejor desempeño en tareas de funciones ejecutivas y diferencias en la estructura cerebral en población infantil	Listado semanal de alimentos reales frente a ultraprocesados en loncheras y menús. Juegos de memoria de trabajo y control inhibitorio en actividades lúdicas
Nutrición y pedagogía deben ir juntas	Alinear el menú, la hidratación y las pausas activas con rutinas de rimas y lectura breve y frecuente. Programar la lectura guiada poco después del desayuno o colación	Sin mejoras en la calidad nutricional, solo mover el horario del desayuno no asegura impacto en pruebas estandarizadas ni en logro lector	Registro de fidelidad en la implementación de menús y horarios. Encuestas breves sobre bienestar matutino en niñas y niños
Colaciones que sostienen la atención	Ofrecer fruta entera con yogurt sencillo o combinaciones de leguminosa con cereal integral, siempre acompañadas de agua simple	Se evita un exceso de azúcar libre, se aporta fibra y proteína que prolongan la saciedad y se reducen los altibajos de energía durante las actividades académicas	Minutos de lectura conectada sin interrupciones. Reporte docente de la calidad del foco atencional en clase
Política escolar sensible a la lectura	Ajustar la oferta de la tienda escolar para reducir productos ultraprocesados. Incluir siempre alguna actividad de lectura temprana tras el desayuno o la colación	Una mejor calidad de dieta en la infancia se asocia con mejores funciones ejecutivas y con indicadores superiores de cognición	Porcentaje de opciones saludables en la lista de la cantina escolar. Progreso en precisión y fluidez lectora a lo largo del ciclo escolar

Elaboración propia con información de las referencias [1-10].

A escala mundial, una proporción elevada de niñas y niños, así como de mujeres en edad reproductiva, presenta ingestas inadecuadas de micronutrientes, entre ellos el hierro [8]. Esta situación se relaciona con consecuencias en el desarrollo, la inmunidad y el aprendizaje temprano. En el aula, la deficiencia de hierro puede manifestarse como fatiga, palidez, menor tolerancia al esfuerzo y dificultades para mantener la atención durante actividades de lectura y escritura.

Además de vigilar signos clínicos, el seguimiento del estado de hierro a lo largo de la niñez exige mediciones precisas y consistentes, así como controles de salud bien programados [9]. La guía práctica es clara: priorizar fuentes alimentarias de hierro y otros micronutrientes en casa y en la escuela, y reservar la suplementación para casos indicados por personal de salud [7-9].

El cuadro 2, resume mensajes clave y acciones prácticas que vinculan el hierro con la atención y el aprendizaje lector en preescolar, organizados como una herramienta para la planificación familiar y escolar.

**Cuadro 2. Hierro para aprender: puente entre nutrición y atención en preescolar**

<b>Mensaje clave</b>	<b>Acción práctica en casa y escuela</b>	<b>Fundamento biológico y cognitivo</b>	<b>Indicadores para monitoreo</b>
El hierro en los primeros años protege atención y memoria	Incluir diariamente fuentes de hierro adecuadas a la edad, como carnes magras, leguminosas y huevo, combinadas con frutas o verduras ricas en vitamina C	El hierro favorece la mielinización, la transmisión de señales nerviosas y la adecuada oxigenación de tejidos, procesos que sostienen la atención y la memoria de trabajo	Lista semanal de alimentos con hierro y vitamina C en casa y escuela. Registro sencillo de energía y foco durante actividades de lectura
La deficiencia puede empezar sin anemia	Programar controles pediátricos periódicos. En el aula, vigilar señales de alerta como fatiga, palidez, mayor irritabilidad o baja atención	La insuficiencia de hierro puede preceder a la anemia y afectar el desarrollo cognitivo antes de que se observen cambios marcados en la hemoglobina	Lista de verificación mensual de signos de alerta. Derivación al servicio de salud cuando los signos persisten
Mejorar la absorción del hierro dietario	Potenciar el hierro no hemínico con vitamina C y evitar té o café durante las comidas principales. Remojar o fermentar leguminosas antes de cocinarlas	La vitamina C mejora la absorción del hierro no hemínico, mientras que algunos compuestos presentes en infusiones y ciertos granos pueden reducirla	Registro de combinaciones de menú que integren hierro con vitamina C. Notas sobre tolerancia digestiva en niñas y niños
Escuela y familia alineadas	Ajustar menús escolares y loncheras para incluir por lo menos una fuente de hierro y un potenciador de absorción. Ofrecer agua simple como bebida principal	Patrones dietarios adecuados reducen el riesgo de deficiencias múltiples de micronutrientes, incluidos hierro, zinc y vitaminas del complejo B	Porcentaje de opciones ricas en hierro en el menú escolar. Revisión periódica de loncheras con participación respetuosa de familias y docentes
Suplementación solo con indicación profesional	Evitar el uso de suplementos por cuenta propia. Seguir la prescripción y los controles de seguimiento indicados por personal de salud	La dosificación y el monitoreo clínico permiten evitar tanto la deficiencia persistente como la suplementación excesiva y reducen inequidades en el acceso	Adherencia a las pautas médicas. Controles periódicos documentados según la indicación profesional
Del hierro al aula, conectar con lectura	Programar lectura guiada después de un desayuno o colación que incluya hierro y vitamina C. Incluir pausas de hidratación con agua simple	Un mejor estado de hierro apoya las redes atencionales y una rutina pedagógica bien organizada aprovecha esa ventana para fortalecer la lectura inicial	Tiempo en tarea durante actividades de lectura. Errores por minuto en lectura de palabras y pseudopalabras registrados por el personal docente

Elaboración propia con información de las referencias [7-9].

## **Consejos prácticos para casa y escuela**

Una regla sencilla para días de lectura es que el desayuno incluya al menos tres grupos de alimentos, agua simple y un cereal integral. Diez minutos después se puede realizar un juego breve de rimas o una lectura compartida para encender la atención. Esta misma lógica puede aplicarse a la colación de media mañana, cuidando que no sea únicamente una fuente de azúcar y grasa, sino una combinación que aporte fibra, proteína y agua.

Para sostener la energía y la concentración a lo largo de la mañana conviene considerar la carga glucémica del desayuno y de la colación, eligiendo fruta entera con lácteo sencillo o combinaciones de leguminosa con cereal integral, y limitando bebidas azucaradas y productos ultraprocesados [1,4]. En la escuela, programar la lectura guiada tras el desayuno y cuidar la calidad de este favorece la motivación y el foco, y alinear los menús con patrones más saludables se asocia con mejores indicadores cognitivos en la primera infancia [2,4,6].

Finalmente, es importante que docentes y familias estén atentos a señales de posible deficiencia de hierro, y que cuenten con canales claros para derivar a niñas y niños a evaluación profesional cuando sea necesario [7-9]. En conjunto, estas acciones consolidan el puente entre la mesa y el aprendizaje lector, y reconocen que la lectura no ocurre en el vacío, sino en cuerpos que necesitan nutrirse bien para aprender mejor [1,2,8,10].

## **Conclusión**

La alfabetización temprana se fortalece cuando la nutrición y la pedagogía se articulan de manera consciente. Los datos más recientes señalan que desayunos de calidad, patrones de alimentación saludables en la primera infancia y una adecuada disponibilidad de micronutrientes, en especial el hierro, se relacionan con mayor motivación, mejor atención y funciones ejecutivas más eficientes. Estas capacidades son el terreno donde germinan las primeras lecturas, la curiosidad por las palabras y el gusto por los libros.

Las recomendaciones propuestas son alcanzables mediante cambios cotidianos: mejorar la calidad del desayuno, ajustar las loncheras hacia alimentos reales, programar la lectura guiada después de comer, revisar menús escolares con criterio nutricional y estar atentos a signos de posible deficiencia de hierro para canalizar a evaluación especializada. No existen atajos en forma de un solo producto o de una política aislada. El progreso sostenible ocurre cuando la familia y la escuela alinean sus decisiones de alimentación con prácticas de lectura breves, frecuentes y significativas. De este modo, cada plato y cada cuento compartido en preescolar se convierten en aliados discretos pero poderosos del derecho a aprender y del derecho a una alimentación adecuada.

## Referencias

1. Gaylor CM, Dye L, Combet E, Lawton CL. The impact of glycaemic load on cognitive performance: A meta-analysis and guiding principles for future research. *Neurosci Biobehav Rev.* 2022;141:104824.
2. Martin AJ, Collie RJ, Evans P, Nagy RP. A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and achievement. *J Sch Psychol.* 2024;104:101298.
3. Luan D, Plank K, Lin Y, Lee SH, Schwartz AE, Devitt A, Elbel B. Breakfast in the Classroom Initiative does not improve attendance or standardized test scores among urban students: A cluster randomized trial. *J Acad Nutr Diet.* 2022;122(6):1168 a 1173.e2.
4. McMath AL, Khan MNA, Dilks R, Donovan SML. Child diet quality trajectory in early childhood and deferred attention and executive function. *J Nutr Educ Behav.* 2024;56(2):162 a 172.
5. Mou Y, Zeng Y, Liu Y, Wang H, Jiang Y, Yuan C, et al. Joint association of dietary patterns and early childhood cognitive development: Reanalysis of three European birth cohorts. *Eur J Epidemiol.* 2023;38(4):389 a 403.
6. Çepni AB, Karadeniz P, Tanrikulu H. The longitudinal relationship between diet quality and executive functions in children. *J Acad Nutr Diet.* 2025.
7. McCann S, Stewart CP, Ethan E, Chirwa E, Sanyang Y, Manjang B, et al. Early life iron status and cognitive trajectories in Gambian children. *PLOS Glob Public Health.* 2023;3(4):e0002253.
8. Passarelli S, Schoffel L, Kupka R, De-Regil LM. Global prevalence and trends of inadequate micronutrient intakes in children and women: A pooled analysis of diet surveys. *Lancet Glob Health.* 2024;12(6):e978 a e989.
9. Larsen B, Baller EB, Boucher AA, Calkins ME, Laney N, Moore TM, et al. Development of iron status measures during youth: Associations with sex, neighborhood socioeconomic status, cognitive performance, and brain structure. *Am J Clin Nutr.* 2023;118(1):121 a 131.
10. McMath AL, Donovan SM, Liao Y, Khan MNA. Breakfast glycaemic load and cognitive outcomes in childhood: A prospective analysis. *Curr Dev Nutr.* 2025;9(2):nzae056.

## 4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

### Productos "Light" y pérdida de peso en México: ¿Solución real?

*Dr. José Miguel Rocha Sánchez*

*Medico residente de cuarto año de medicina interna*

*Hospital general de zona 20 La Margarita*

*Instituto Mexicano Del Seguro Social (IMSS)*

*Contacto: jrochas@gmail.com*

**Palabras clave:** Alimentos light; Obesidad; Sobrepeso; Transición nutricional.

#### La crisis de salud pública en México

México enfrenta una severa crisis de salud pública: una epidemia de sobrepeso y obesidad que afecta a la mayoría de su población. Las cifras más recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020-2023 son alarmantes: el 37.1% de los adultos mexicanos padece obesidad [1]. Sumado al sobrepeso, se estima que tres de cada cuatro adultos tienen un peso superior al saludable [1]. Esta situación no solo deteriora la calidad de vida, sino que también impone una carga económica devastadora, representando más del 5% del gasto total en salud del país y reduciendo la productividad laboral [2].

Este problema de salud en términos de obesidad es una consecuencia directa de la transición nutricional que ha experimentado México en las últimas décadas. El país ha pasado de una dieta tradicional, basada en alimentos frescos como maíz, frijol y vegetales, a un patrón de consumo dominado por alimentos ultraprocesados con alta densidad energética, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio [3]. Esta transformación no solo ha modificado la dieta, sino también los estilos de vida: la urbanización acelerada ha reducido el tiempo destinado a la preparación de comidas caseras, favoreciendo el consumo de productos industrializados. En este nuevo entorno alimentario, los productos "light" surgieron como una supuesta solución para mitigar los efectos de esta dieta moderna.

El problema comienza en la infancia ya que como se mencionó el estilo de vida ha cambiado drásticamente, influyendo los horarios laborales de los padres, compra de alimentos fáciles de preparar, la oferta escolar, el incremento del tiempo frente a pantallas y videojuegos que han sustituido el juego activo, reduciendo el gasto energético diario. La misma encuesta encontró que el 36.5% de los escolares (5 a 11 años) y el 40.4% de los adolescentes (12 a 19 años) ya presentan sobrepeso u obesidad [1]. Estas cifras anuncian un futuro desafiante, con un alto riesgo de que las nuevas generaciones desarrollen enfermedades crónicas a edades cada vez más tempranas (ver cuadro).

**Tabla 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en México**

Grupo Poblacional	Prevalencia de Sobre peso (%)	Prevalencia de Obesidad (%)	Prevalencia Combinada (%)
Adultos (20+ años)	38.3	36.9	75.2
Hombres Adultos	39.9	33.0	72.9
Mujeres Adultas	35.0	41.0	76.0
Adolescentes (12-19 años)	-	-	40.4
Escolares (5-11 años)	-	-	36.5

*Resumen de datos por grupo de edad.*

*Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSANUT 2020-2023 [1].*

## Promesa “light” y realidad en México

En este contexto, los productos etiquetados como "light" se han popularizado como una aparente solución para controlar el peso. Sin embargo, este término es más una estrategia de marketing que un estándar nutricional. La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) ha aclarado que la normativa mexicana no define el término "light", sino que regula declaraciones específicas como "reducido en", que exige una disminución de al menos el 30% de un nutriente en comparación con el producto original [4].

Un estudio de calidad de la Profeco analizó 47 productos "light" y sus contrapartes convencionales, revelando una enorme inconsistencia. Mientras que los refrescos "light" logran una reducción calórica del 100% al usar edulcorantes no calóricos, otros productos apenas ofrecen beneficios. Si bien en el caso de los refrescos se cumple con la normativa vigente en cuanto al etiquetado y la reducción energética declarada, esto no implica que su consumo deba ser promovido ni considerado inocuo. La presencia de edulcorantes artificiales, la ausencia de valor nutricional y su asociación con patrones dietéticos poco saludables hacen que estos productos no deban formar parte del consumo diarios de la población. Por ejemplo, la crema de cacahuate reducida en grasa de una marca conocida solo disminuyó su aporte calórico en un 8%, y una cajeta etiquetada como "sin azúcar" no ofreció ninguna reducción calórica en absoluto [4].

Esta variabilidad demuestra que la etiqueta "light" es una señal poco fiable, generando confusión en el consumidor.

**Tabla 2. Reducción calórica en productos "light" seleccionados.**

Categoría de Producto	Reducción Calórica (%)	Observaciones Clave de Profeco
Refrescos sin calorías	100%	Reducción total mediante edulcorantes no calóricos.
Leches bajas en grasa	34% - 42%	Reducción consistente y significativa.
Frijoles bajos en grasa	13%	Reducción calórica mínima.
Crema de cacahuete reducida en grasa	8%	Reducción calórica insignificante.
Cajeta sin azúcar	0%	No reduce el aporte calórico; considerado engañoso.

*Fuente: Elaboración con datos del estudio de Profeco, 2021 [4].*

### **La ciencia detrás de los ingredientes "light"**

Más allá de las calorías, los ingredientes sustitutos pueden tener efectos complejos en el cuerpo. Los edulcorantes no nutritivos son clave en muchos productos "light". Sin embargo, la ciencia sugiere que pueden tener riesgos potenciales a la salud. Investigaciones han demostrado que el consumo de estos edulcorantes puede alterar el microbiota intestinal, lo que a su vez podría inducir intolerancia a la glucosa, un precursor de la diabetes [5]. En otro estudio se demostró que consumir edulcorantes no calóricos se asoció con diarrea y estreñimiento y en pacientes con problemas gastrointestinales demostró que una dieta libre de edulcorantes no calóricos puede disminuir síntomas como dolor abdominal, saciedad precoz o malestar después de comer [6].

Además, estos edulcorantes pueden "engaños" al cerebro. El cuerpo asocia el sabor dulce con la llegada de energía. Al recibir el sabor dulce sin las calorías correspondientes, el sistema de regulación del apetito puede desajustarse, llevando a una posible compensación y a un mayor consumo de alimentos más tarde. Este fenómeno afecta la saciedad y la saciedad [5]. Aunado a ello, el consumo habitual de productos intensamente dulces favorece una alta tolerancia al dulzor, lo que dificulta reconocer sabores dulces de alimentos naturales por ejemplo los presentes en las frutas.

## **Factores psicológicos y de consumo**

La elección de un producto "light" está influenciada por sesgos cognitivos. Uno de los más importantes es el efecto de halo de salud: es la tendencia a pensar que un producto es totalmente saludable por una sola cualidad positiva. Este "halo" puede llevar a subestimar el contenido calórico total y a justificar el consumo de porciones más grandes, anulando cualquier beneficio [7].

Relacionado con esto está la "licencia para comer", donde una persona se permite una indulgencia (como un postre) después de haber hecho una elección "virtuosa" (consumir un producto "light"). Esta lógica compensatoria socava los esfuerzos para mantener un balance energético adecuado [7].

## **Perspectiva de políticas públicas**

Frente a esta problemática, el sistema de salud mexicano ha optado por un enfoque integral. La Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010 establece que el tratamiento del sobrepeso y la obesidad debe ser multidisciplinario, involucrando a médicos, nutriólogos y psicólogos [8].

El paso más transformador ha sido la implementación del etiquetado frontal de advertencia (NOM-051) en 2020 [9]. Este sistema utiliza sellos negros octogonales y leyendas precautorias, que precisamente se emplean bastante en productos light para advertir de forma clara y directa sobre el exceso de calorías, azúcares, grasas y sodio.

Este etiquetado funciona como un antídoto contra el marketing engañoso. Un producto puede ser "light" en grasa, pero si tiene exceso de sodio, los sellos lo revelarán, rompiendo el "halo de salud". Un año después de su implementación, una encuesta mostró que el 74% de los consumidores aprobaba el nuevo sistema de etiquetado frontal como una medida positiva para el cuidado de la salud y que el 64% lo utilizaba como guía de consumo [10]. Además, ha incentivado a la industria a reformular sus productos para hacerlos más saludables [10].

## **Conclusión**

La evidencia es clara, los productos "light" no son una solución eficaz por sí solos para la pérdida de peso en México, ni a la disminución del consumo de productos ultraprocesados. El camino correcto para combatir la obesidad reside en estrategias integrales que aborden tanto el comportamiento individual como el entorno alimentario. Programas como la estrategia NutrIMSS del IMSS, que se centra en la educación nutricional y planes personalizados con alimentos naturales, son un ejemplo de este enfoque [11].

La solución a la crisis de obesidad en México no está en buscar versiones modificadas de productos ultraprocesados, sino en un cambio sistémico. Políticas públicas valientes como

el etiquetado de advertencia, junto con programas educativos y clínicos, son las herramientas fundamentales para empoderar a la población y construir un futuro más saludable.

### Recomendaciones Prácticas para el Consumidor

En lugar de buscar soluciones en productos procesados, considera estos hábitos como la verdadera estrategia para un peso saludable:

- Prioriza alimentos frescos y enteros. La base de tu alimentación deben ser frutas, verduras, legumbres, granos integrales y fuentes de proteína magra, no productos empaquetados.
- Lee los sellos, no el marketing. Ignora las leyendas "light", "reducido en" o "saludable" y toma decisiones basándote en los sellos de advertencia negros en la parte frontal del empaque y la tabla de información nutrimental.
- El tamaño de la porción importa. Incluso los alimentos más saludables deben consumirse en porciones adecuadas. Utiliza el Plato del Bien Comer como guía visual.
- El agua simple es tu mejor aliada. La forma más efectiva de reducir calorías líquidas es sustituir refrescos (tanto regulares como "light" o "zero") y jugos por agua, la hidratación adecuada debe realizarse con agua simple como bebida de elección.

### Bibliografía

1. Barquera S, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, et al. Obesidad en adultos. *Salud Pública Mex.* 2024;66:414-24.  
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/15863/12571>
2. OCDE/OMS. El estado de la salud: las Américas 2020: Perfil de México. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. 2020.  
[https://www.oecd.org/es/publications/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020\\_740f9640-es/full-report.html](https://www.oecd.org/es/publications/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020_740f9640-es/full-report.html)
3. Rivera-Dommarco JA, Colchero MA, et al. The Mexican experience with the industrialized food system and the prevention of obesity and non communicable diseases. *Anual Review of Public Health.* 2022;43:527-548.
4. Ruiz R. "Light" no significa saludable: fue la conclusión de la Profeco tras estudio de estos 47 productos. Directo al Paladar México; 2021 Feb 24.  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119117/Estudio\\_productos\\_light.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119117/Estudio_productos_light.pdf)
5. Suez J, Korem T, Zeevi D, et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature.* 2014;514(7521):181-186.  
<https://www.nature.com/articles/nature13793>

6. Mendoza-Martínez VM, Zavala-Solares MR, Espinosa-Flores AJ, et al. Is a non-caloric sweetener-free diet good to treat functional gastrointestinal disorder symptoms? A randomized controlled trial. *Nutrients*. 2022;14(5):1095. doi:10.3390/nu14051095
7. Wansink B, Chandon P. The 'Health Halo' Effect: Don't Judge a Food by Its Muffin Top. *Journal of Consumer Research*. 2007;34(3):323-332.
8. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4127/Salud/Salud.htm>
9. Secretaría de Economía; Secretaría de Salud. MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Diario Oficial de la Federación. 2020 Mar 27. [https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM\\_051.pdf](https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf)
10. Instituto Nacional de Salud Pública. A un año del etiquetado frontal de advertencia, 74% de las y los mexicanos lo aprueba y lo considera útil. Comunicado de Prensa. 2021 Nov 16. [https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM\\_051.pdf](https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf)
11. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Con estrategia NutrIMSS, Seguro Social promueve alimentación saludable en derechohabientes. Comunicado de Prensa No. 583/2022. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202211/583>.

## 5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

### Impacto del sistema de etiquetado frontal de advertencia nutricional (EFAN) en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes de secundaria

*Dra. Brenda Carolina Argüelles Estrada<sup>1</sup>, Dra. Paola Yanine López Hernández<sup>1</sup>, Dra. Rosa Adriana Martínez Esquivel<sup>1</sup>, Dra. Mónica Imelda Martínez Acuña<sup>2</sup>, ELN. Zaid Esaul Jasso García<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Docente investigador del programa de la Licenciatura en Nutrición, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas. <sup>2</sup> Docente investigador de la Licenciatura en Químico Farmacéutico- Biólogo, Unidad Académica de Ciencias Químicas, Universidad Autónoma de Zacatecas. <sup>3</sup> Estudiante del programa de la Licenciatura en Nutrición, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas.

Contacto: Programa de la Licenciatura en Nutrición, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas, Campus UAZ XXI Villanueva - Zacatecas, La Escondida, 98160 Zacatecas, Zac.

Correo electrónico: [brenda.arguelles@uaz.edu.mx](mailto:brenda.arguelles@uaz.edu.mx)

**Palabras claves:** sistema de etiquetado frontal de advertencia nutricional, alimentos procesados y ultraprocesados, adolescentes, salud pública y consumo alimentario.

#### Introducción

El sistema de EFAN busca orientar al consumidor sobre el contenido nutricional de los productos procesados y ultraprocesados, México es uno de los países pioneros en su implementación con la finalidad de abordar las limitaciones de etiquetados anteriores, este etiquetado se basa en el perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), resaltando los nutrientes críticos (aquellos cuyo exceso en la dieta aumentan el riesgo de enfermedades en todos los grupos de edad y se hace referencia a azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio, así como también a las calorías) a través de octógonos y leyendas precautorias que protegen el interés superior de la niñez, etapa clave para la formación de hábitos alimenticios.

De acuerdo al Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) [1] el EFAN empleado en México ha sido aprobado como uno de los mejores en el mundo gracias a su simplicidad para orientar el consumo y proteger a niños, niñas y adolescentes de ambientes que favorecen el desarrollo de la obesidad y enfermedades relacionadas, además Fernando Carrera representante de la UNICEF en México señala que la implementación de este sistema EFAN es un importante paso en pro de la salud del país del cual no se debe retroceder.

Rivera,J. [2] investigador Emerito del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) indica que a pesar de que la gastronomía mexicana es considerada patrimonio de la humanidad y la rica cultura alimentaria, a partir de los años 70s y 80s en México se ha experimentado una transformación profunda en la alimentación, fomentada por la urbanización y los cambios profundos al sistema alimentario, lo anterior ha llevado a la proliferación del consumo de alimentos procesados y ultraprocesados que aumentan el riesgo de obesidad y varias enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como son: diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, renales y gastrointestinales entre otras, además de que los alimentos ultraprocesados desplazan el consumo de alimentos frescos que protegen la salud, Rivera también menciona que el 30% de las calorías que consume diariamente la población mexicana provienen de alimentos y bebidas ultraprocesadas, de las cuales casi una cuarta parte son refrescos y bebidas industrializadas con azúcares añadidos, el consumo de alimentos ultraprocesados en niños menores de 5 años es de 39% y en niños de 5 a 11 años es de alrededor del 35% lo cual es una muestra de la calidad alimentaria que tienen los niños actualmente.

De acuerdo al análisis que hacen Shamah,T. et.al.[3] sobre los resultados que arrojó la ENSANUT 2020-2023 la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 36.5% y 40.4% en escolares y adolescentes respectivamente, en este grupo de edad el consumo de azúcares añadidos es bastante alto ya que contribuye con un 21.9% de la ingesta de energía, y cerca de solo uno de cada 4 escolares o adolescentes cubre la recomendación del consumo de verduras, esta información permite identificar los patrones de consumo en la población en edad escolar y adolescentes. Esta investigación analiza el impacto del EFAN en estudiantes de secundaria, explorando su conocimiento, uso y efecto en decisiones de consumo.

Desde la implementación del EFAN se han desarrollado bastantes trabajos de investigación sobre el uso y la comprensión del mismo, lo que permite que se pueda analizar y evaluar el impacto que ha tenido en los diferentes grupos de población. En el estudio titulado “Comprensión objetiva del etiquetado en población escolar (niños y adolescentes)” (2022) donde el objetivo fue evaluar si niñas y niños en edad escolar entienden correctamente los sellos de etiquetado frontal de advertencia nutricional (incluyendo versiones tradicionales y versiones numéricas para productos pequeños) y si personajes/elementos promocionales (cartoons) afectan esa comprensión. Los resultados principales que se encontraron fueron que la mayoría de escolares comprendió correctamente el propósito de los sellos y pudo identificar productos con exceso de nutrientes críticos; sin embargo,

la presencia de personajes promocionales redujo la capacidad correcta de identificación en algunos casos y los sellos numéricos tuvieron diferente grado de comprensión en productos pequeños. Los autores concluyen que el EFAN es entendible en la población escolar, pero que es necesario limitar el uso de elementos promocionales dirigidos a la infancia y considerar estrategias comunicativas específicas [4].

García Hernández D, et. al. en el estudio transversal y descriptivo “Asociación del consumo de alimentos con la aceptación, uso y comprensión objetiva del etiquetado frontal” donde participaron 450 jóvenes mexicanos a los cuales se les aplicaron dos cuestionarios para medir la aceptación, uso y comprensión de EFAN y la frecuencia de consumo, se obtuvo que el 76.4% aceptó el EFAN, el 66.7% lo usa en la selección de sus alimentos y un 50.4% demostró una comprensión objetiva [5].

Méjico siendo uno de los primeros en la implementación del EFAN no ha sido el único en América latina y de la misma manera en otros países se han desarrollado trabajos de investigación que permiten conocer sus experiencias como en el estudio de enfoque no experimental y transversal que lleva por nombre: Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre etiquetado con octógonos en estudiantes de nivel secundaria elaborado por Castillo Tirado, V. et. al. Se aplicaron 3 cuestionarios validados por juicios de expertos a 51 adolescentes de una institución educativa en Perú, en sus resultados obtuvieron que el 41.2% presentó conocimiento bajo, el 39.2% regular y solo el 19% presentó un conocimiento alto, así mismo el 96.1% presentó una actitud favorable hacia el etiquetado con octógonos [6].

### ***Objetivo general***

Analizar el impacto del sistema EFAN en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados de estudiantes de secundaria, considerando su nivel de conocimiento, interpretación y aplicación en las decisiones de compra.

### ***Objetivos específicos***

1. Identificar el grado de conocimiento que los estudiantes de secundaria tienen sobre el sistema EFAN.
2. Describir la manera en que los estudiantes de secundaria utilizan la información del etiquetado al adquirir alimentos procesados y ultraprocesados.
3. Evaluar la influencia del EFAN en las decisiones de consumo de los estudiantes de secundaria.
4. Reconocer áreas de oportunidad para fortalecer la educación nutricional a partir del uso del EFAN

## **Metodología**

El estudio fue descriptivo, observacional y transversal. La población de estudio estuvo conformada por ( $n = 82$ ) estudiantes. Siendo 65.8% ( $n = 54$ ) mujeres; y el 34.2% ( $n = 28$ ) hombres. La edad de los participantes osciló entre 12 y 15 años, con un promedio de 14 años de edad. Se realizó un muestreo censal de los estudiantes que asistieron al curso 'Fomentando las Vocaciones Científicas' del Consejo Zacatecano de Ciencia y Tecnología (COZCYT) 2025, en el estado de Zacatecas.

Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario adaptado específicamente para esta investigación, compuesto por 10 ítems de opción múltiple. El instrumento fue diseñado a partir de referencias previas sobre consumo de alimentos ultraprocesados y educación alimentaria, y posteriormente ajustado para su pertinencia en población adolescente. Los cuestionarios utilizados fueron la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT Continua 2023) [7], enfocado en el etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos empacados y bebidas embotelladas, y la Encuesta sobre Etiquetado Alimentos: La brújula salud (Universidad San Sebastián, 2016) [8]. Cada ítem evaluó aspectos relacionados con el reconocimiento de alimentos ultraprocesados, interpretación del etiquetado frontal de advertencia, lugar de consumo, comprensión del mensaje, aplicación del etiquetado en las decisiones y elección de compra y percepciones asociadas a la salud. El cuestionario se administró de manera presencial y bajo supervisión, garantizando la comprensión de los reactivos y la autonomía en las respuestas.

Como criterios de inclusión, se consideró a todos los estudiantes que asistieron al curso 'Fomentando las Vocaciones Científicas' del Consejo Zacatecano de Ciencia y Tecnología (COZCYT) 2025, en el estado de Zacatecas. Como criterios de exclusión, se eliminaron las encuestas que no fueron contestadas correctamente, obteniendo una población final de 82 encuestados.

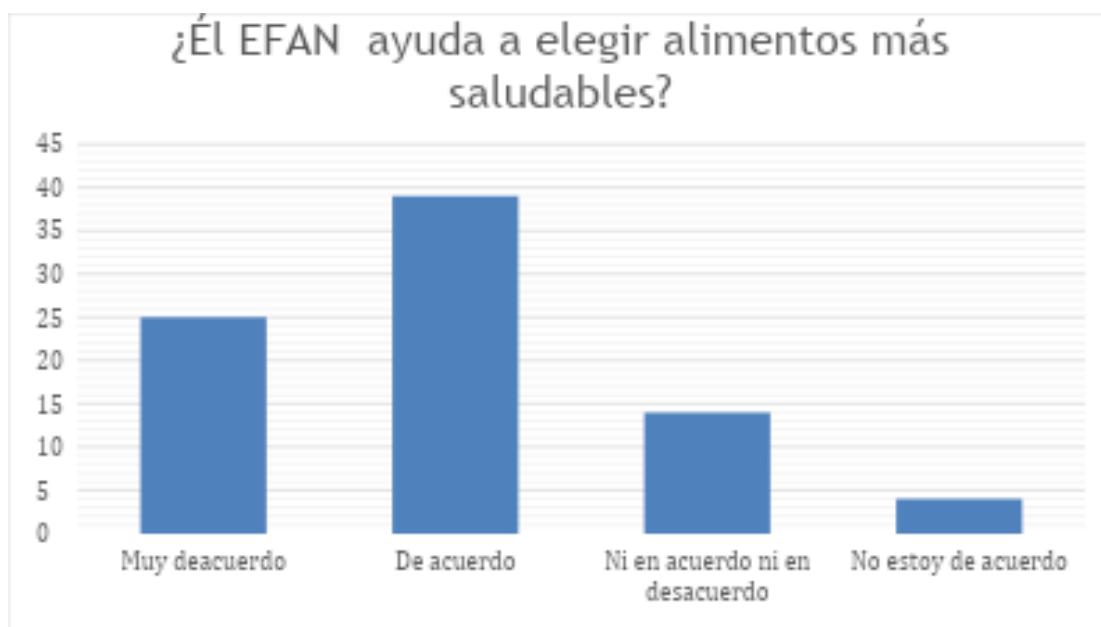
## **Resultados**

De los 82 estudiantes de secundaria se encontró que el 96.3% ( $n = 79$ ) de la población total identificó el EFAN, arrojando que un 3.7% ( $n = 3$ ) en contraste no recordaba haber visto los sellos, sin embargo a pesar de que esta poca cantidad de estudiantes de secundaria no reconocía el EFAN, se encontró que los estudiantes perciben el mensaje de los sellos del EFAN puesto que el 97.5% ( $n = 80$ ) indicó que un alimento que contuviera este tipo de sellos es un alimento no saludable. En relación con la percepción sobre si el EFAN ayuda a elegir un producto más saludable, la mayoría de los participantes manifestó una opinión favorable (Figura 1). Un 47% ( $n = 39$ ) indicó estar "De acuerdo" con que el

EFAN facilita la elección de opciones más saludables, mientras que un 30.48% (n = 25) reportó estar “Muy de acuerdo”. Por otro lado, un 17% (n = 14) expresó una postura neutral (“Ni de acuerdo ni en desacuerdo”). Finalmente, solo un 4.8% (n = 4) señaló no estar de acuerdo con que la EFAN contribuya a tomar decisiones de compra más saludables. Estos hallazgos reflejan una tendencia general positiva hacia la utilidad percibida del EFAN. A su vez, más de la mitad de los estudiantes 53.6%, (n = 44) mencionó que no es complejo el entendimiento de los sellos del EFAN.

Finalmente, es importante destacar el hecho de que los estudiantes indicaron ser conscientes de que el abuso de consumo de productos que contienen los sellos del EFAN están relacionados con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles puesto que el 89% (n = 73) afirmó tener conciencia del riesgo y el 11% (n = 9) negaba conocer respecto al tema.

**Figura 1. Elección de alimentos saludables utilizando el Sistema EFAN**



## Conclusión

Los resultados de esta investigación muestran que el sistema EFAN ha alcanzado una notable visibilidad y comprensión entre los estudiantes de secundaria. Se confirma que el EFAN es una herramienta efectiva para alertar sobre los riesgos del consumo de productos industrializados. Además, más de la mitad de los estudiantes (53.6%) declaró no tener dificultades para interpretar los sellos, lo que refuerza la utilidad del etiquetado en la promoción de decisiones alimentarias informadas.

Sin embargo, pese a este nivel de conocimiento, el consumo de alimentos ultraprocesados continúa siendo elevado en los estudiantes de secundaria, lo que evidencia la necesidad de reforzar las estrategias educativas más allá del etiquetado. A partir de estos hallazgos, se propone implementar iniciativas escolares que fortalezcan la orientación nutricional, tales como talleres interactivos sobre lectura de etiquetas, programas de educación alimentaria que aborden la relación entre dieta, riesgo metabólico y bienestar integral, así como campañas informativas sobre los efectos de los alimentos ultraprocesados en el rendimiento académico. Estudios previos han demostrado que dietas altas en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, típicas de los alimentos ultraprocesados, se asocia con fatiga, dificultades de concentración, bajo aprovechamiento escolar y mayor riesgo de ENT. En este sentido, la escuela representa un espacio estratégico para promover hábitos saludables mediante acciones como la integración de contenidos nutricionales en las asignaturas de ciencias, la creación de clubes de alimentación saludable, la regulación interna de venta de alimentos ultraprocesados y la participación de familias en actividades formativas. Estas iniciativas pueden consolidar un entorno educativo más favorable para la salud, disminuir la exposición a productos de baja calidad nutricional y fortalecer la toma de decisiones informada entre los estudiantes.

## Referencias

1. UNICEF. El etiquetado frontal de alimentos protege a la infancia y debe mantenerse. 2022; [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-el-etiquetado-frontal-de-alimentos-protege-la-infancia-y-debe-mantenerse>.
2. Rivera J. Productos ultraprocesados desplazan la ingesta de alimentos saludables. En: Portal INSP [Internet]. Cuernavaca, Morelos: Instituto Nacional de Salud Pública; 2024; [Citado el 23 de octubre]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/productos-ultraprocesados-desplazan-ingesta-de-alimentos-saludables>
3. Shamah, T. et. al. Sobre peso y obesidad en población escolar y adolescente. 2024; Salud pública de México Vol 66, No. 4. Obtenida el 23 de octubre del 2025, disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/15842/12570>
4. Taillie LS, Hall MG, Gómez LF, Jáuregui A, Sánchez-Romero LM. Comprensión objetiva del etiquetado frontal de advertencia en población escolar mexicana. Nutr J.2022;21(1):13. doi:10.1186/s12937-022-00773-0
5. García Hernández D, Valdés Ramos R, García Maldonado KY, Guzmán Márquez MC, Benítez Arciniega AD. Asociación del consumo de alimentos con la aceptación, uso y comprensión - objetiva del etiquetado frontal de advertencia en jóvenes mexicanos. Latam Revistas Académicas. 2024;4(3):1117.

11. Castillo Tirado VA, Vega González PM, Palomino Quispe LP, Niño Montero JS. Conocimientos, actitudes y prácticas (cap) sobre el etiquetado con octógonos en estudiantes de nivel secundaria. *Nutr Clarín Diet Hosp.* 2023;43 (3): 137-142
7. Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023: Cuestionario sobre etiquetado frontal de alimentos empacados y bebidas embotelladas. Cuernavaca, Morelos: INSP; 2023.
8. La Brújula Salud. Encuesta sobre etiquetado de alimentos 2016. [Internet]. Santiago: Universidad San Sebastián; 2016 Abr [citado 2025 junio 05]. Disponible en: <https://resources.uss.cl/upload/2016/05/Brujula-de-la-Salud-Etiquetado-en-Alimentos.pdf>

## 6. NOTICIAS

**PLN. Daniela Jimena Aguilera Rodríguez.**

*Pasante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato del Campus Celaya-Salvatierra adscrita al Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato.*

**A 02 de noviembre del 2025.** En el marco de las actividades conmemorativas a la celebración del Día de Muertos, se ha difundido una contribución especial de la Dra. Rebeca Monroy.

Como parte de la preservación y promoción de las tradiciones mexicanas, la Dra. Monroy ha escrito una calaverita literaria, un género poético satírico y popularmente asociado a esta festividad.

### *La Huesuda en el OUSANEG*

*La Huesuda llegó al OUSANEG sin avisar,  
curiosa por ver ¿qué iban a investigar?  
Halló ciencia viva, colores y acción,  
nutrición ambiental con profunda convicción*



*Toño mezclaba fórmulas con pasión,  
Jimena analizaba con gran precisión,  
Sara e Itzel, con mirada brillante,  
exploraban sistemas de forma desafiante*

*Silvia y Liz, con saber ambiental,  
gestionaban suelos, semillas y el ciclo vital  
Rebeca, al frente, con mirada integral,  
tejía saberes con enfoque territorial*

*Hablaban de huertos, de agua y de suelo,  
de justicia alimentaria y de un mundo más bello  
De entornos saludables, de saber ancestral,  
de políticas públicas y un futuro vital*

*La Catrina, intrigada por tanto saber,  
quiso llevarse a alguien sin retroceder  
Pero al ver tanta entrega y vocación,  
dio prórroga justa a su noble misión*

*¡Sigan su lucha por la seguridad alimentaria!  
¡Que su ciencia sea siempre solidaria!  
Y con su guadaña, la muerte se alejó,  
pues el conocimiento ¡hasta ella lo respetó!*



*Por Dra. Rebeca Monroy Torres.*

A 05 de noviembre del 2025., Bogotá, Colombia. La Dra. Rebeca Monroy asistió y participó activamente en la 7.<sup>a</sup> Asamblea General de la Organización para Mujeres en Ciencia para el Mundo en Desarrollo (OWSD) celebrada en Bogotá.

La Dra. Monroy representó a México como delegada del Capítulo OWSD México y como Coordinadora de la Comisión de Aprendizaje y Exploración. Su participación subraya el compromiso del capítulo mexicano con la promoción de la mujer en el ámbito científico. Un punto central de su participación fue la presentación del cartel científico del capítulo nacional (OWSD National Chapter: México, Executive Committee). La Dra. Monroy fue la encargada de exponer los resultados del taller organizado previamente por miembros de OWSD México, titulado “¿Dónde Publicar?”.

El objetivo principal de esta presentación fue resaltar la importancia de establecer y fomentar espacios donde la divulgación científica se convierta en una actividad académica prioritaria. Esta estrategia busca impulsar a los investigadores a publicar información científica de calidad y, consecuentemente, contribuir a la generación de nuevos resultados que beneficien directamente a la sociedad.

La presencia de la Dra. Monroy en Colombia reafirma el compromiso del capítulo mexicano de la OWSD con la excelencia en la investigación y su difusión a nivel internacional.





**OWSD National Chapter**  
**México**  
**Rebeca Monroy Torres**

PhD in Medical Sciences

**PROFILE**

Dr. Rebeca Monroy Torres is a certified Nutritionist with a PhD in Medical Sciences and currently she is the Vice President of the Mexican College of Nutritionists. She is a professor and researcher at the **UNIVERSITY OF GUASJUJUN** for over 20 years of experience in academic and clinical nutrition, curriculum design, and research mentoring. She is National Research by Secretariat of Science, Humanities, Technology, and Innovation (SECHT).

Her research focus is **Environmental Nutrition and Food Security**, leading initiatives on sustainable nutrition, public health, and the right to food. She is the founder and director of **OUSANEG**, a university observatory that bridges academia, policy, and community action to address critical nutritional challenges.

Dr. Monroy contributes to global education and accreditation standards for dietitians-nutritionists through **I-CDEA**, promoting interdisciplinary collaboration and innovation in nutrition education. Her academic training includes master's degrees in **Public Health, Research, Technological Innovation, Medicinal Plant Development, and Politics and Government**, along with international certifications in **Toxicology and Public Policy with a human rights**.

**WHAT MOTIVATES YOU TO DO SCIENCE?**

I'm driven by the desire to transform realities through nutrition, creating tools that empower communities and promote equity. Science allows me to unite rigor, empathy, and collective action.

**OWSD FOR ME IS. *Weave*** because we interlace knowledge, territories, and the voices of women scientists.

OWSD represents a network of scientific sisterhood that uplifts women's leadership in diverse contexts. It's a space of recognition, collaboration, and transformation that inspires me to keep building bridges between science and social justice.



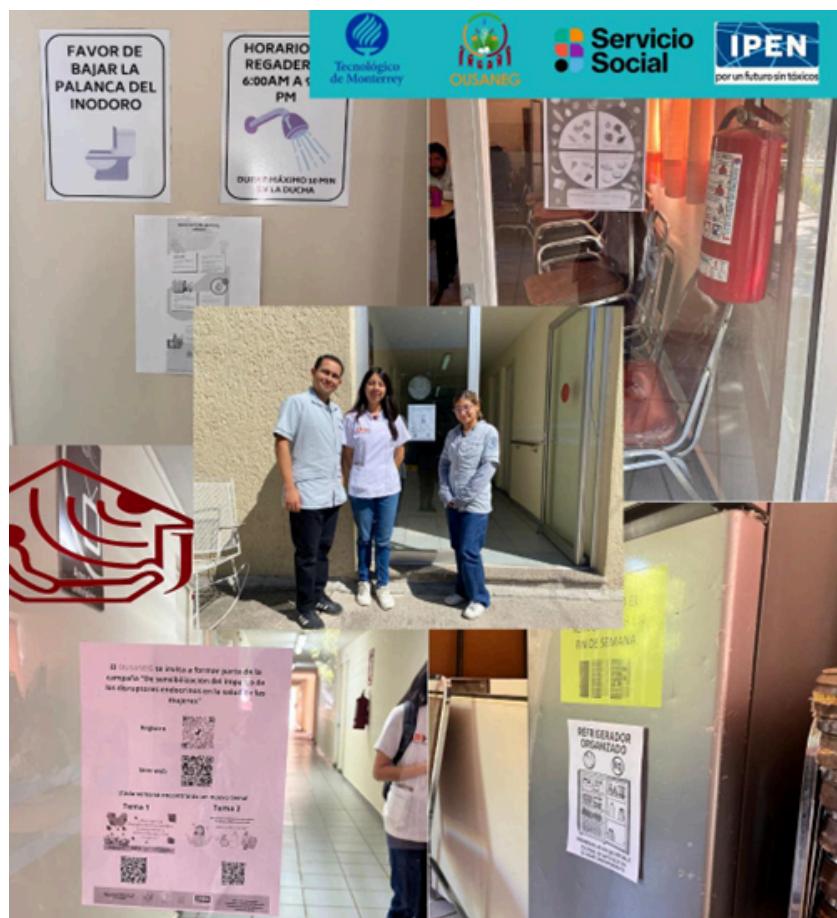
Imagen 1. Banner de la Dra. Rebeca Monroy Torres

A 05 de noviembre del 2025., León, Gto. Se llevó a cabo la visita al Albergue Jesús de Nazaret en la ciudad de León, Guanajuato, con el propósito de dar seguimiento a la campaña de vinculación social implementada en septiembre, con estudiantes de la “Semana TEC, con Sentido Humano”.

Se tuvo como objetivo principal consolidar y materializar las propuestas e ideas generadas por los jóvenes universitarios que participaron en la edición anterior. Durante esta visita, se presentaron los resultados de la vinculación y la campaña derivada de sus esfuerzos.

Un componente fundamental de la actividad fue la implementación de la Campaña de Sensibilización del Impacto de los Disruptores Hormonales o Endócrinos en la Salud de las Mujeres en entornos estratégicos como el Albergue Jesús de Nazaret.

El propósito de esta iniciativa fue, fomentar entornos seguros, libres de sustancias que impactan en la salud de las mujeres principalmente, como son los disruptores endócrinos, y con ello, promover y generar pequeñas acciones que impacten en una seguridad alimentaria y nutricional para toda la población. Esta campaña de sensibilización es llevada cabo por el OUSANEG en colaboración con IPEN, la UG y en esta parte estudiantes del Tec de Monterrey del Campus, León,



*Imagen 2. Resultados de material visual “Semana TEC con Sentido Humano”, dando el seguimiento los estudiantes del PREPP del OUSANEG.*

**A 06 de noviembre del 2025., Bogotá, Colombia.** La Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia tuvo el honor de recibir a la Dra. Rebeca Monroy como Profesora Invitada Internacional durante los días 5 y 6 de noviembre.

La Dra. Monroy, reconocida por su amplia trayectoria e investigación en el campo, impartió diversas conferencias centradas en su principal línea de estudio: la Nutrición Ambiental y la Seguridad Alimentaria. Las conferencias impartidas fueron “Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria: de la salud pública a la nutrición clínica” y “Más allá de la Dieta. Experiencias en la Nutrición ambiental y seguridad alimentaria en Guanajuato, México”.

Estos temas son de gran relevancia debido a su impacto directo en la salud pública y el bienestar social, proporcionando a los asistentes un espacio para el intercambio de conocimiento y la comprensión de enfoques prácticos implementados en México.

La Dra. Monroy expresó su agradecimiento por la invitación al Dr. Jhon Jairo Bejarano, destacando la importancia de la colaboración académica internacional en estos capos.



*Imagen 4. Asistencia de conferencia, Dra. Rebeca Monroy y Dr. Jhon Jairo Bejarano.*

*Imagen 3. Banner de la Dra. Rebeca Monroy Torres*

A 06 de noviembre de 2025., Guanajuato, Gto. La P.L.N. Sara Viviana Sandoval Mercado participó en el curso-taller “Nutrición Pediátrica: Fundamentos y Nuevas Perspectivas”. Esta asistencia se realizó en el marco del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP), impulsado por el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG). El objetivo central de la participación fue fortalecer las herramientas para la consulta en nutrición pediátrica. El curso se enriqueció con diversas ponencias que abordaron temas cruciales, incluyendo: Alergias alimentarias múltiples, manejo nutricional del paciente neurológico, alimentación emocional en escolares y adolescentes, etc. Esto permitió consolidar el compromiso con el abordaje clínico nutricional basado en evidencia y fundamentos científicos, elevando la calidad de la atención profesional en el ámbito pediátrico. Un agradecimiento a la Dra. Mariana Nájera, Gatropediatra, por la vinculación con este evento.



Imagen 5. PLN. Sara Sandoval en asistencia al curso-taller “Nutrición Pediátrica: Fundamentos y Nuevas Perspectivas”.



Imagen 6. Asistentes al curso-taller “Nutrición Pediátrica: Fundamentos y Nuevas Perspectivas”.

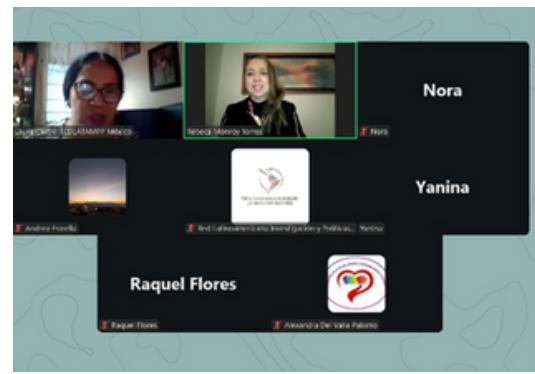
A 07 de noviembre de 2025., virtual. La Red Latinoamericana para la Investigación y el Desarrollo de Políticas Públicas llevó a cabo su Seminario Internacional de Gestión Pública y Políticas Públicas con Perspectiva de Género.

Como parte de este evento, la Dra. Rebeca Torres Monroy impartió una destacada ponencia sobre un tema crucial para el desarrollo social y la salud pública: "Nutrición con equidad de género: Los cuidados no remunerados y la salud de las mujeres". La presentación se realizó de manera virtual, a través de la plataforma Zoom, y abordó la intersección fundamental entre la nutrición, la equidad de género y el impacto de las labores de cuidados no remunerados en el bienestar de las mujeres.

La organización agradeció la participación en el seminario, que busca profundizar el debate y la formulación de políticas públicas informadas y sensibles a las disparidades de género en la región.



*Imagen 7. Seminario Internacional: Gestión Pública y Políticas Públicas con perspectiva de género.*

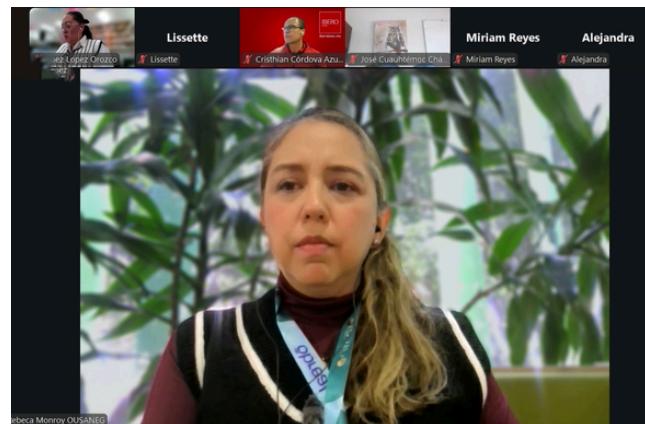


*Imagen 8. Asistencia al seminario impartido por la Dra. Rebeca Monroy*

**A 7 de noviembre del 2025., Virtual.** se llevó a cabo la 2a Sesión Ordinaria del Secretariado Técnico Local de Estado Abierto: Guanajuato 2025-2027, en la cual se convocó a representantes titulares –o, en su caso, a sus respectivos suplentes— para Instituir el Núcleo de Organizaciones de la Sociedad Civil (NOSC) 2025-2027 así como la aprobación de los Lineamientos del NOSC del Secretariado Técnico Local de Gobierno Abierto para el Estado de Guanajuato 2025-2027. Sesión coordinada por el @IACIP gto. Del OUSANEG estuvieron presentes la Dra. Rebeca Monroy Torres como Representante Titular y la Dra. Hilda Lissette López Lemus como Representante Suplente.



*Imagen 9. 2a Sesión Ordinaria del Secretariado Técnico Local de Estado Abierto: Guanajuato 2025-2027.*



*Imagen 10. Asistencia de la Dra. Rebeca Monroy a la 2a sesión.*

**A 10 de noviembre de 2025., virtual.** La Dra. Rebeca Monroy, egresada de la cohorte 2023 del programa Embajadores OpenAQ, tuvo la oportunidad de interactuar y compartir su experiencia con la cohorte 2025 de este programa.

A dos años de haber iniciado su entrenamiento, la Dra. Monroy destacó la profunda reflexión que supone reconocer el trabajo y la construcción lograda en "entornos complejos, pero necesarios y urgentes de atender". Expresó su profundo agradecimiento y entusiasmo por la oportunidad de seguir colaborando con la iniciativa.

Este encuentro no solo representó un logro personal, sino que también propició la posibilidad de iniciar contacto con una colega Nutricionista de Uganda.

La Dra. Monroy subrayó que este tipo de interacciones inspira y motiva a "seguir tejiendo lazos desde nuestros territorios", demostrando que la distancia ya no constituye una barrera para la colaboración académica, científica y, sobre todo, solidaria a nivel global.



Imagen 11. Dra. Rebeca Monroy egresada de la cohorte 2023 del programa Embajadores OpenAQ



Imagen 12. Miembros de la cohorte 2023 del programa Embajadores OpenAQ

**A 12 de noviembre de 2025., León, Gto.** Se llevó a cabo la Sesión Ordinaria del Consejo Ciudadano de Contraloría Social del Municipio de León. La sesión contó con la participación de la Dra. Rebeca Monroy Torres, quien fungió como consejera propietaria de dicho organismo. El eje central de la jornada fue la toma de protesta de jóvenes ciudadanos que se integraron a las acciones de contraloría. Estos nuevos integrantes provienen de la División de Ciencias Sociales y Humanidades del Campus León de la Universidad de Guanajuato (UG). Ambos jóvenes se comprometieron formalmente a desempeñar sus funciones de manera comprometida y honesta al servicio de la sociedad leonesa. Esta incorporación busca revitalizar el Consejo con nuevas perspectivas y fortalecer la vigilancia ciudadana sobre la gestión pública municipal.



*Imagen 13. Nuevos miembros del Consejo Ciudadano de Contraloría Social del Municipio de León.*



*Imagen 14. Consejo Ciudadano de Contraloría Social del Municipio de León.*

**A 13 de noviembre de 2025., virtual.** Se llevó a cabo la séptima edición del “Foro de Derechos Humanos de la Mujer en México: Oportunidades para una mejor calidad de vida”.

La Dra. Rebeca Monroy participó activamente en el evento, impartiendo la conferencia titulada “Más Allá del Rol: Mujeres que Inspiran con ciencia desde la academia, la organización de la sociedad civil y la Empresa”.

El espacio se dedicó a informar sobre los múltiples aspectos que implica el rol de la mujer en la ciencia y en las organizaciones de la sociedad civil, además de fomentar el intercambio de experiencias. Se resaltó la importancia crucial de continuar invitando a las mujeres a participar en ámbitos donde la ciencia es el eje central, así como a asumir riesgos mayores que generen una contribución significativa a la sociedad.

Fomentar estos encuentros contribuye significativamente a la construcción de redes de apoyo y a incentivar la participación femenina en áreas clave de la innovación y el desarrollo.



Imagen 15a. Banner oficial del evento.



Imagen 15b. Tema de la ponencia

**A 14 de noviembre de 2025., Celaya Gto.** La Dra. Rebeca Monroy Torres participó como ponente en el VII Congreso de Nutrición: Conectando Ciencia y Bienestar (Nutrición clínica, salud hormonal y enfermedades crónicas). La Dra. Monroy impartió la conferencia magistral sobre el tema de "Disruptores Hormonales", con un enfoque innovador que integró la Nutrición Ambiental y la Seguridad Alimentaria.

El evento fue organizado por la Universidad Latina de México (ULM), Campus Celaya, y coordinado por el Mtro. Manuel Urbina. La Dra. Monroy expresó su orgullo y esperanza por trabajar con el nivel profesional de los jóvenes de este programa, señalando que "este país tiene aún mucho por mostrarnos de parte de los jóvenes". Finalmente, felicitó al Mtro. Manuel Urbina por su labor e impulso, deseándole éxito continuo en sus proyectos y ofreciéndole su apoyo incondicional.



Imagen 16. Dra. Rebeca Monroy recibiendo su reconocimiento de participación.



Imagen 17. Ponentes del evento.

**A 18 de noviembre de 2025., León Gto.** Se llevó a cabo una conferencia de actualización profesional centrada en la “Nutrición en el adulto mayor mujer”.

La sesión fue impartida por la Dra. Judith Martín del Campo Cervantes, una reconocida experta en el cuidado integral de la población geriátrica. El objetivo de la charla fue proporcionar a los asistentes las herramientas necesarias para actualizar y mejorar sus estrategias de atención y cuidado nutricional en este sector poblacional específico.

La capacitación permitió a los estudiantes de nutrición profundizar en las necesidades dietéticas y los desafíos de salud particulares que enfrenta la mujer adulta mayor, garantizando una atención clínica basada en los conocimientos más recientes.



*Imagen 18. Dra. Judith, Dra. Rebeca y asistentes a la charla “Nutrición en el adulto mayor mujer”.*

**A 24 de noviembre de 2025., León Gto.** Se llevó a cabo la 15<sup>a</sup> Edición de la tradicional Feria de Platillos Saludables y Sustentables, bajo el lema: “Acciones para promover entornos saludables y sostenibles en la Universidad ante retos climáticos”.

Este evento fue organizado en colaboración con la Red de Investigación y Desarrollo de Políticas Públicas en Nutrición, Alimentos y Seguridad Alimentaria (REDICINAYSA) y el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG), como parte del cierre de la Unidad de Aprendizaje de “Introducción a la Nutrición” de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato, Campus León.

Los jóvenes participantes, deleitaron al público con recetas, sustentables y un sabor único, con el fin de fomentar la preparación de alimentos adecuados y sustentables. Se extendió un agradecimiento especial al comité evaluador, conformado en esta edición por estudiantes del PREPP y del CAFYS, destacando su creatividad y visión sustentable.



Imagen 19. Estudiantes de la UDA “Introducción a la Nutrición”.



Imagen 20. Organización de la 15.<sup>a</sup> Edición de la tradicional Feria de Platillos Saludables y Sustentables.



Imagen 21. Comité evaluador (PREPP y CAFYS).

A 25 de noviembre del 2025., León Gto. La Mtra. Cristina López, destacada egresada, experta y deportista, visitó la Universidad de Guanajuato, para impartir una conferencia a los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición que cursan la Unidad de Aprendizaje de “Nutrición en la Mujer”,

Durante su presentación, la Mtra. Cristina López, quien es experta en Nutrición y Deporte, compartió su conocimiento y trayectoria, abordando los significativos desafíos que enfrentan las mujeres en el ámbito deportivo, señalando que "si los retos en el deporte son grandes en este país y Estado, cuando se trata de mujeres, las cosas se complican".

Se enfatizó que su trayectoria motiva e inspira, demostrando que muchos proyectos en el país se sostienen gracias al compromiso de profesionales y ciudadanas de su calibre. La Mtra. López fue reconocida como un #OrgulloUG, ya que es egresada de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Guanajuato.



Imagen 22. Estudiantes de la UDA “Nutrición en la Mujer”.



Imagen 23. Mtra. Cristina y Dra. Rebeca, entrega de su reconocimiento.

**A 25 de noviembre del 2025., León Gto.** Como parte fundamental de la Unidad de Aprendizaje “Introducción a la Nutrición” los estudiantes tuvieron la oportunidad de revisar el papel crucial de las organizaciones profesionales en el desarrollo del nutriólogo.

En este contexto, se contó con la participación especial del Dr. Edwin Enrique Martínez Leo, Presidente del Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C. (CMN), en el Comité Ejecutivo 2025-2027.

El Dr. Martínez Leo compartió un mensaje motivador dirigido a los estudiantes que inician su trayectoria en la profesión. Además, la sesión se enfocó en la revisión detallada del Código de Ética profesional y su relevancia trascendental para el ejercicio responsable de la Nutrición. La Dra. Rebeca Monroy agradeció al Dr. Edwin Martínez por su mensaje y por el valioso conocimiento compartido con los estudiantes de nuevo ingreso.



Imagen 24. Dr. Edwin Enrique Martínez Leo, Presidente del Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C. (CMN).



Imagen 25. Conferencia “Códigos de ética”

Imagen 26. Estudiantes de la UDA  
“Introducción a la Nutrición”

**A 27 de noviembre del 2025., León Gto.** Se llevó a cabo el 3er Foro Estudiantil de Investigación en Ciencias de la Salud, un evento clave organizado por el Cuerpo Académico de Biomedicina Traslacional de la División de Ciencias de la Salud del Campus León y el Postgrado de la Maestría en Investigación Clínica.

Los estudiantes de Nutrición tuvieron una participación sobresaliente al presentar cuatro carteles, logrando obtener diferentes reconocimientos:

- Segundo Lugar en la Categoría de Cartel de Divulgación.
- Segundo Lugar en la modalidad de Investigación.

La victoria en la Categoría de Cartel de Divulgación fue específicamente atribuida al equipo del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) y a los jóvenes del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP).

Se destacó la importancia de fomentar la ciencia y la divulgación entre los jóvenes como un compromiso social de pertinencia.

El Foro también incluyó un Panel de Egresadas de la Maestría en Investigación Clínica, que compartieron con los asistentes sus trayectorias, consejos y reflexiones dirigidas a las nuevas generaciones. En el panel participaron la Dra. Patricia Sosa, la Dra. Maricruz Ruiz Jaramillo y la Dra. Hilda Lissette López, así como la proyección de diferentes ponencias impartidas por reconocidos Doctores, quienes compartieron información de utilidad con los estudiantes.

Se reconoció la satisfacción de ver el aula llena de estudiantes interesados en investigación.

Finalmente, se extendió una felicitación al Dr. Marcos Hernández y a todo el Comité Organizador por la excelente realización del evento.



Imagen 27. Banner de felicitación por la participación del 3er Foro Estudiantil de Investigación en Ciencias de la Salud.

**A 01 de diciembre 2025.** Mtro. Luis Alberto Chanona Orantes ha obtenido el grado de Maestro en Nutrición y Alimentación Sustentable, culminando exitosamente su programa de posgrado.

El Mtro. Chanona Orantes desarrolló un proyecto de investigación de gran valor científico centrado en la "Evaluación biológica, nivel de toxicidad y capacidad antioxidante de las hojas de malanga sometidas a diferentes tratamientos térmicos".

Este estudio fue realizado en el laboratorio de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH). La dirección del proyecto estuvo a cargo del Dr. Gilbert Vela G, Profesor Investigador de Tiempo Completo (PITC) de la UNICACH, y la codirección fue responsabilidad de la Dra. Rebeca Monroy Torres de la Universidad de Guanajuato.

La investigación contribuye significativamente al conocimiento sobre el potencial de alimentos locales, promoviendo la sostenibilidad y la seguridad alimentaria.



Imagen 28. Presentación final.



Imagen 29. Presentación final, Mtro. Luis Alberto Chanona Orantes.

**A 01 de diciembre 2025. León Gto.,** Se llevó a cabo el seminario final de tesis para la estudiante Itzel Casasola, de la Maestría en Investigación Clínica.

Ante el Comité de Tesis, la alumna presentó el avance de su proyecto, marcando la conclusión de la etapa formal de seminarios. Se destacó que estos dos años de formación han transcurrido rápidamente, y se anticipa que los siguientes pasos en la defensa de tesis serán determinantes para la obtención del grado.

La estudiante fue felicitada por su dedicación y esfuerzo a lo largo del programa.

Además, se extendió un agradecimiento a los colegas por sus valiosas observaciones y sugerencias al proyecto de investigación. Un reconocimiento especial fue dirigido a Karen Medina Nutrición, por su participación activa y su nueva incorporación como parte integral del Comité de Tesis. La Dra. Rebeca Monroy Torres es la directora de Tesis y el comité de tesis son: Dr. Benigno Linares Segovia, Dra. Esmeralda Rodríguez Miranda y MIC. Karen Medina Jiménez.



Imagen 29. Seminario final de LN. Itzel Casasola

**A 02 de diciembre 2025. Virtual.**, La Dra. Rebeca Monroy, experta en nutrición sostenible y sustentable, participó en una conferencia virtual organizada por el Nodo Sistemas Agroalimentarios dentro de su serie de podcasts "enREDa2". El episodio se centró en la problemática creciente de los productos ultraprocesados, analizando su profundo impacto tanto en la salud pública como en el medio ambiente.

La Dra. Monroy compartió su vasta experiencia, haciendo hincapié en la exposición alimentaria a sustancias tóxicas presentes en estos productos. La discusión detalló cómo los ultraprocesados no solo carecen de valor nutricional, sino que también actúan como vehículos para componentes potencialmente dañinos, un tema abordado en profundidad durante el segmento sobre "Sustancias Tóxicas en Ultraprocesados".

Se discutió la urgente necesidad de políticas públicas efectivas y la participación comunitaria para impulsar un cambio real en los hábitos alimentarios. Finalmente, la Dra. Monroy agradeció el espacio para sensibilizar a las personas sobre los efectos de un alto consumo de productos ultraprocesados.

ENLACE: [enREDa2 009. Exposición Alimentaria y Ambiental: el Caso de los Ultraprocesados](#)

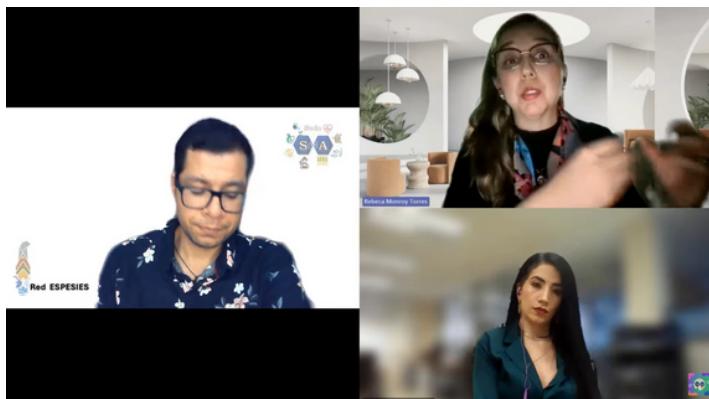


Imagen 31. Toxicólogo Eduardo Rojas, Dra.

Andrea Arango y Dra. Rebeca Monroy



Imagen 32. Banner oficial.

**A 03 de diciembre 2025. León Gto.,** Se llevó a cabo una sesión crucial de seminarios en el programa de la Maestría en Investigación Clínica. La Dra. Mariana Nájera presentó con éxito su último seminario del programa, lo que representa un paso fundamental en la recta final de su formación académica. La Dra. Mariana Nájera fue considerada una estudiante ejemplar. De igual manera, la Lic. Cecilia Mayorga, en su 2º semestre expuso el segundo seminario de su proyecto de tesis. Ambas estudiantes fueron felicitadas por su excelente desempeño académico y la calidad de sus trabajos.

El cuerpo directivo del programa extendió un agradecimiento especial por la confianza depositada y reconoció la valiosa colaboración de los colegas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Siendo los asesores la Dra. Patricia Sosa Bustamente, la Dra. Alma Patricia González, el Dr. Carlos Paque y la Dra. Rebeca Monroy.

Finalmente, se reconoció el importante acompañamiento y la labor de asesoría brindada por la Dra. Rebeca Monroy a las estudiantes durante su proceso de investigación.



*Imagen 33. La Dra. Mariana Nájera presentó con éxito su último seminario del programa.*

**A 04 de diciembre de 2025. El Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C. (CMN)** llevó a cabo la presentación oficial de su nuevo libro, "La fuerza de una profesión: 30 años del CMN". Esta importante publicación conmemora tres décadas de historia, servicio y contribución del Colegio al gremio de la Nutrición en México.

Se extendieron felicitaciones a todos los colegas que hicieron posible esta obra y, de manera particular, al Comité Directivo 2025-2027, liderado por el Dr. Edwin Enrique Martínez Leo.

Las autoras, la Dra. Lita Carlota y Verónica Coello, fueron las encargadas de compartir el contenido del trascendental libro, que cuenta con un prólogo escrito por la Mtra. Luz Elena Pale.

La publicación de esta obra resalta la importancia fundamental que tiene el nutriólogo en la sociedad y subraya cómo sus aportaciones al gremio son cruciales para la mejora continua de la profesión y para el bienestar y la salud de la población.



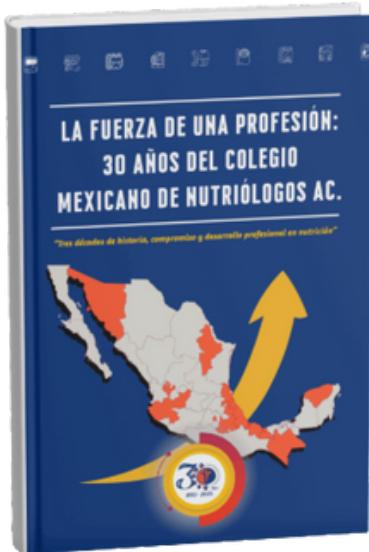
Imagen 34. Autoras y miembros del Comité Directivo 2025-2027 CMN.



Imagen 35a. Miembros del CMN.



Imagen 35b. Miembros del CMN.



Acceso gratuito al libro:  
[cmnnutriologos.com/wp-content/uploads/2025/12/La-fuerza-de-una-profesion-30-anos-del-CMN-1a-ed.pdf](http://cmnnutriologos.com/wp-content/uploads/2025/12/La-fuerza-de-una-profesion-30-anos-del-CMN-1a-ed.pdf)

**A 08 de diciembre de 2025.** Surgió un enérgico llamado a las autoridades municipales de Guanajuato Capital, para cancelar la anunciada "Caravana de Coca-Cola" y eventos comerciales similares, argumentando que promueven empresas ligadas al aumento de enfermedades crónicas, lo cual atenta contra la salud de la infancia. La petición ciudadana, de profesionales de la salud y organizaciones del OUSANEG, Red de Observatorios Universitarios de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Alianza por la salud alimentaria), exigieron a través de un oficio y en manifestaciones en sus principales Redes sociales del OUSANEG, la congruencia institucional, contrastando estas actividades de marketing dirigidas a niños con el programa estatal "La Super Liga de la Salud", impulsado por el Gobierno de Guanajuato, que promueve activamente la alimentación y el bienestar saludables; por ello, la demanda es clara: "¡NO a las caravanas comerciales! ¡SÍ a políticas públicas que protegen la salud de la niñez!", solicitando reflexionar sobre la cancelación del evento del 9 de diciembre para garantizar el derecho de los niños a crecer sanos.



Imagen 36. Banner. Tasa de mortalidad en diferentes países



Imagen 37. Banner ¡No a las Caravanas de refresco!

Como parte de las manifestaciones se comparte la entrevista realizada a la Dra. Rebeca Monroy, fundadora del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional de #Guanajuato y académica de la Universidad de Guanajuato, advirtió que las Caravanas Coca-Cola representan un entorno de publicidad encubierta que influye directamente en los hábitos de consumo infantil, en un estado que ya enfrenta altos índices de sobrepeso y obesidad. La nota completa por ZONAFRANCA : <https://zonafranca.mx/politica-sociedad/salud/caravanas-coca-cola-fomentan-consumo-infantil-de-refresco-ousaneg/>

A 09 de diciembre 2025. Virtual., Se llevó a cabo una Videocolumna de opinión titulada “Guanajuato: Ciudad Coca-Cola” en la plataforma Laboratorio de Periodismo y Opinión Pública (POPLABMX).

El espacio fue dirigido por el periodista Arnoldo Cuéllar y contó con la participación de destacadas activistas en pro de la nutrición y la salud: la Dra. Rebeca Monroy, Nutrióloga Certificada, la Dra. Abril Saldaña y la Mtra. Evelia Apolinar.

Las expertas enfatizaron la importancia de suspender las caravanas navideñas patrocinadas por la empresa Coca-Cola, argumentando que estos eventos son una estrategia de publicidad dirigida especialmente al consumo de refrescos en la población infantil.

Finalmente, las panelistas hicieron un atento llamado a la población general para que no participe en este tipo de eventos con “un fin escondido”, e instaron a ser conscientes de las propias acciones y de la responsabilidad en el cuidado de las infancias, así como la inalcanzable lucha de buscar alianzas con gobiernos federales y estatales para que esto deje de ocurrir.



Imagen 38. Mesa de análisis con las académicas y activistas Dra. Rebeca Monroy, LN. Evelia Apolinar y Mtra. Abril Saldaña.

Para revisar la entrevista se deja el enlace: [Videocolumna 9/12/25. Guanajuato: ciudad cocacola.](#)

**A 09 de diciembre de 2025. Virtual.**, Se llevó a cabo la “Ceremonia de Reconocimientos a la Revisión por Pares de la REDICINAYSA” correspondiente al año 2025. El evento fue organizado como un acto de agradecimiento por la valiosa labor desempeñada por los revisores en la garantía de la calidad académica de las publicaciones.

La Revista de Divulgación Científica de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (REDICINAYSA) destacó que la confianza y apertura para colaborar han sido esenciales para fortalecer la calidad científica, la rigurosidad del proceso de revisión por pares y el crecimiento sostenido de la Red a lo largo de sus 13 años de trabajo editorial.

La organización enfatizó que este éxito es directamente atribuible al compromiso de sus revisores y autores. El evento concluyó con un mensaje de agradecimiento y felicitación a todos los colaboradores por su fundamental contribución. Si bien el trabajo de revisión es un pilar importante, esta edición se otorgó un reconocimiento a la Dra. Alín Jael Palacios Fonseca de la Universidad de Colima.



Imagen 39. Asistes al evento de clausura 2025 de la REDICINAYSA



Imagen 40. Invitación Oficial REDICINAYSA

**A 10 diciembre 2025. León Gto.** Se llevó a cabo la sesión ordinaria y de cierre de año del Consejo Ciudadano de Controlaría Social del Municipio de León.

Durante la reunión, se destacó la importancia de la participación ciudadana en el fortalecimiento de la gobernanza, enfatizando que las acciones de la sociedad civil son pilares de la democracia. Se subrayó que la rendición de cuentas y la vigilancia del uso de los recursos públicos son esenciales, ya que "sin vigilancia y sin rendición de cuentas, no hay transparencia".

La consejera ciudadana propietaria agradeció por los tres años transcurridos de su nombramiento (otorgado por un periodo de seis años) e invitó a la ciudadanía a involucrarse en estos espacios, que existen en todos los municipios.

Finalmente, se felicitó al Ingeniero Gallo Guillermo por concluir su periodo como miembro del Consejo, reconociendo su compromiso y participación, y deseándole éxito en futuros espacios de colaboración ciudadana.



*Imagen 41. Miembros del Consejo Ciudadano de Controlaría Social del Municipio de León.*

**A 10 diciembre 2025. León Gto.** Dio inicio la segunda edición del taller de Liderazgo titulado “Responsabilidad social y transparencia como pilares de un liderazgo nutricional con visión 2035: Gestión, diálogo y acción”.

Este programa formativo tiene como propósito fundamental fortalecer las capacidades de liderazgo de los integrantes del Consejo Directivo del Colegio Mexicano de Nutriólogos (CMN), proporcionando herramientas estratégicas enfocadas en promover la confianza, el propósito colectivo y el diálogo efectivo. El taller es coordinado por la Dra. Rebeca Monroy Torres, Vicepresidenta del CMN, y busca específicamente preparar a las nuevas generaciones de líderes para la gestión 2027-2029, además de brindar a los asociados que forman parte de Consejos Directivos recursos para su crecimiento personal y profesional. La iniciativa, impulsada originalmente por el Dr. Edwin Martínez Leo, Vicepresidente del Consejo Directivo 2023-2025, se enmarca en el actual Plan de Desarrollo Institucional del CMN, reafirmando el compromiso del Colegio con la excelencia y la transparencia.



Imagen 42. Asistentes al taller de liderazgo ““Responsabilidad social y transparencia como pilares de un liderazgo nutricional con visión 2035: Gestión, diálogo y acción””

A 11 diciembre 2025. León Gto. La LEO. San Juana Mendoza presentó exitosamente su examen de obtención de grado, culminando con la aprobación de su investigación.

La tesis, titulada "Calostro materno administrado vía intranasal en prematuros y el efecto sobre la presencia de hemorragia intraventricular. Ensayo clínico", fue evaluada por un distinguido comité y resultó ser satisfactoria para la obtención de su título.

El proyecto, que representa una contribución significativa en el ámbito de la neonatología y la nutrición, fue dirigido por la Dra. Rebeca Monroy y codirigido por la Dra. Alma González. Además, contó con la asesoría de la Dra. Patricia Sosa y el Dr. Carlos Paque.

La investigación destaca por su enfoque en un ensayo clínico para evaluar el potencial terapéutico del calostro materno en la prevención de la hemorragia intraventricular en neonatos prematuros.



Imagen 43. LEO. SanJuana Mendoza, Dra. Rebeca Monroy, Dra. Alma González y Dra. Patricia Sosa

## Programa de formación en nutrición y alimentación saludable y sostenible para el Comité de Nutrición y Alimentación

### Reseña

El periodo comprendido entre noviembre y diciembre de 2025 marcó una intensa y fructífera colaboración entre la Dra. Rebeca Monroy, miembros del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) y el Comité de Padres de Familia de la Telesecundaria 916 en la Comunidad Ladrilleras del Refugio, bajo el respaldo del OUSANEG, con el objetivo de fortalecer la salud y la alimentación escolar.

El proyecto inició el 12 de noviembre de 2025 con una visita a la Telesecundaria 916 en León, Gto. El propósito principal fue dar seguimiento a la constitución del Comité de Nutrición y Alimentación y establecer un espacio de diálogo abierto con los padres de familia para discutir las necesidades urgentes de los alumnos en materia de salud y alimentación. Este esfuerzo fue crucial para la posterior planificación de actividades que aseguren el bienestar integral de los estudiantes.

El taller Central es en nutrición y la adolescencia, en el marco del Programa de Formación en Nutrición y Alimentación Saludable y Sostenible, se llevó a cabo el primer taller el 03 de diciembre de 2025, titulado “Cuerpos que Cambian, Decisiones que Nutren”. La sesión, dirigida a madres de familia y adolescentes, se centró en la crucial etapa de la adolescencia, abordando los cambios físicos, hormonales, emocionales y la necesidad de un buen acompañamiento nutricional y sexual. La Dra. Monroy y los jóvenes del PREPP (Sara Sandoval, Antonio Mandujano y Daniela Aguilera) guiaron a los participantes a través de la toma de decisiones que nutren su salud. El taller culminó con una "sopa de letras" interactiva para consolidar los conocimientos.

Por lo que este programa continuará para el 2026, esperando sus impactos tangibles en beneficio de los jóvenes de la secundaria de la comunidad de las Ladrilleras del Refugio.



Imagen 43. Banner de Comité de Nutrición y Alimentación.



*Imagen 44. Miembros del Comité de Padres de familia, Telesecundaria 916.*



*Imagen 45. Se llevó a cabo con éxito el primer taller dirigido a madres de familia y adolescentes titulado “Cuerpos que Cambian, Decisiones que Nutren”.*



*Imagen 46. Se llevó a cabo con éxito el 2o y 3er taller dirigido a madres de familia y adolescentes coordinado por la Dra. Rebeca Monroy*