

# La teoría del *nudge* aplicada a la alimentación y el deporte en tiempos de postpandemia

VERÓNICA GARCÍA RODRÍGUEZ

Durante el tiempo del confinamiento, a raíz de la pandemia ocasionada por la COVID-19, la vida de las personas cambió drásticamente. De pronto, el trabajo, la escuela y las actividades recreativas se trasladaron al interior de la casa. En México, el encierro derivó en un sedentarismo sin precedentes; aumento de la violencia hacia mujeres, menores de edad y personas vulnerables; aumento del insomnio, ansiedad, depresión, así como del consumo de alcohol y alimentos. Definitivamente, la salud mental y emocional se vio afectada. En esta investigación presento la propuesta de aplicación de la *teoría de nudges*\* para reconfigurar las áreas de la alimentación y el deporte y disminuir los problemas de sobrepeso y obesidad. La propuesta está basada en una revisión teórico-conceptual en la que los *nudges* son aplicados a la alimentación y el deporte, lo que representa solo una parte del tratamiento integral que amerita el problema presentado.

**PALABRAS CLAVE:** pandemia, obesidad, alimentación, deporte, *nudges*.

## The *Nudge* theory applied to food and sports in postpandemic times

During the time of confinement, derived from the COVID-19 pandemic, people's lives changed drastically. Suddenly, work, school, and recreational activities became home-based. In Mexico, the confinement led to an unprecedented sedentary lifestyle; increased violence against women, minors and vulnerable people; increased insomnia, anxiety, depression, as well as alcohol and food consumption. People's mental and emotional health was definitely affected. In this research I present the proposal for the application of *nudges* to reconfigure the areas of nutrition and sports to reduce the problems of excess weight and obesity. The proposal is based on a conceptual theoretical review in which. As part of the conclusions, I assume that the *nudges* proposal is applied to food and sports, which only represents a part of the comprehensive treatment that the presented problem deserves.

**Keywords:** pandemic, obesity, food, sports, *nudges*

\* Según Sunstein y Thaler (2020) se puede definir el *nudge* como un «pequeño empujón» o un «golpecito», es decir, una intervención o evento que modifica el curso de la acción del individuo o que influye en su comportamiento de forma externa. (Nota del editor.)



## Introducción

Actualmente, y tras la pandemia por la COVID-19, el sobrepeso y la obesidad se nos han presentado como un grave problema de salud pública a nivel mundial, que ha obligado a los países a buscar posibles soluciones y revertir los daños que estas condiciones ocasionan a nivel personal, social y económico. El sobrepeso y la obesidad tienen un alto costo en la vida de las personas pues alteran su sistema inmunológico, acortan sus años de vida y afectan su calidad de vida en general; asimismo, estas condiciones también representan

una carga considerable para las sociedades y la economía de los Estados. De acuerdo con datos recuperados de la *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición*, celebrada en Roma en el año 2014, sobrepeso y obesidad forman parte de la malnutrición y, a mediano y largo plazo, tienen efectos devastadores en la salud de las personas y en los servicios de salud pública. Desde hace un par de décadas, «el sobrepeso y la obesidad, entre niños y adultos por igual, han aumentado rápidamente en todas las regiones: en 2013 había 42 millones de

---

niños menores de cinco años afectados por el sobrepeso y en 2010, había más de 500 millones de adultos afectados por la obesidad» (p. 2).

En este documento se reconoce que el sobrepeso y la obesidad son variantes de la malnutrición que deben enfrentarse con un enfoque multidisciplinar y transversal, por tratarse de un fenómeno multifactorial. Sin embargo, los avances registrados desde entonces se han visto ensombrecidos en los dos últimos años por la pandemia del virus SARS-COV-2.

Aunque la pandemia ha afectado a todos los países del mundo, en el caso específico de México, la obesidad ha aumentado al punto de ser ya considerada una epidemia sin control, pues el 75% de la población adulta se encuentra afectada por esta condición (Lagos, 2021). La COVID-19 no sólo ha cobrado miles de vidas en nuestro país, también ha dejado varios kilos de más en las personas de todos los grupos etarios. Por distintas razones, las personas en México hoy en día comen más, beben más alcohol y se ejercitan menos. Según el estudio *Actions and interventions for weight loss* (2021), realizado por Ipsos, México es el país en donde las personas han ganado, durante el tiempo de confinamiento por la pandemia, un promedio de 8.5 kg. Esto es altamente preocupante porque, a mediano plazo, nuestros adolescentes serán adultos jóvenes con obesidad y, de igual forma, nuestros infantes serán adolescentes obesos.

Este trabajo no pretende agotar la discusión sobre la temática en cuestión porque nos rebasaría en tiempo y extensión. El objetivo es identificar las acciones que, desde el ámbito de la educación, pueden incentivar el cambio de hábitos y conductas en las personas relacionadas con la alimentación y el deporte, con la finalidad de disminuir este problema.

La investigación que presento consta de tres apartados. En el primero de ellos expongo, de manera general, el contexto y la situación del sobrepeso y la obesidad en México, así como las causas que, desde el ámbito académico y de las instituciones de salud, se identifican como causantes de este problema. En el segundo apartado abordo la propuesta formulada por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), sobre el etiquetado frontal de alimentos, la cual fue publicada el 27 de marzo del año 2020 en el Diario Oficial de la Federación (DOF). Por último, en el tercer apartado reviso los planteamientos generales de la *teoría del nudge*, desarrollada por Cass R. Sunstein y Richard Thaler para apoyar a las personas a tomar mejores decisiones sobre temas como la alimentación y el deporte.

## 1. El contexto del sobrepeso y la obesidad en México

En los últimos años, en México ha sido declarada una situación de emergencia sanitaria por el aumento en los casos de sobrepeso, obesidad, diabetes y la extensión de estilos de vida poco saludables en la población. Antes de la pandemia, el informe *La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control* (2018) reportó que, en el año 2016, el 72.5% de las personas adultas en México fueron diagnosticadas con sobrepeso y obesidad; las mujeres, así como la población ubicada en zonas rurales, son las más afectadas por este fenómeno. Esta cifra no varía mucho de los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2012), la cual muestra que los adultos con sobrepeso y obesidad representan el 71.3% del total

de este grupo poblacional, y nuevamente las mujeres son las más afectadas, con un 37.5% de obesidad y 35.9% con sobrepeso. En cuanto a los infantes menores de cinco años, la encuesta muestra que el sobrepeso y la obesidad es de 9.7%; en niños y niñas de edad escolar es de 34.4%, y en adolescentes el resultado es de 35% (Secretaría de Salud, 2013, p. 8). Hoy en día, la administración federal no cuenta con datos tan precisos sobre el tema en cuestión; sin embargo, estudios realizados a escala internacional (*Actions and interventions for weight loss*, 2021) nos muestran la magnitud del problema que tenemos en México relacionado con el sobrepeso, la obesidad y la salud en general.

Si bien es cierto que hemos avanzado a nivel mundial en cuanto a la producción y oferta de alimentos para reducir las carencias nutricionales en distintos sectores de la población, el sector alimentario ha promovido, al mismo tiempo, la producción y consumo de ciertos productos y alimentos que resultan nocivos para la salud de las personas. En países como México, la tendencia en el consumo de alimentos en las últimas décadas ha estado orientada, por un lado, hacia la oferta de productos de alto contenido energético y poco valor nutrimental (comida chatarra); por otro lado, a comidas regionales sobrecargadas de carbohidratos y grasas y pocas verduras. En general, el consumo de frutas y verduras en México es bajo, en proporción con el consumo de alimentos procesados y bebidas con azúcares añadidos. Aunado a este problema, encontramos la escasa activación física en todos los sectores de la población, así como el alarmante aumento de horas frente a todo tipo de dispositivos electrónicos, lo cual se ha incrementado en los dos años de la pandemia. La confluencia de estos factores nos presenta un pano-

rama sombrío para la esperanza y calidad de vida de nuestras futuras generaciones y es por ello que resulta prioritario trabajar desde distintos frentes en el tratamiento y prevención de estos problemas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) «La obesidad es una compleja enfermedad multifactorial no transmisible que se define por una adiposidad excesiva que puede perjudicar la salud» (OMS, 2021, p. 1). Asimismo, la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) señala que una persona con obesidad o sobrepeso genera un gasto 25% mayor en los servicios de salud, tiene un ingreso salarial 18% menor al de una persona sana y tiene un mayor número de ausencias laborales por incapacidad. Esta situación representa, claramente, un problema de salud pública y de gasto presupuestal que necesitamos atender con urgencia.

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que aumentan y aceleran la aparición de distintas enfermedades no transmisibles como la diabetes *mellitus*, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y distintos tipos de cánceres. Este tipo de enfermedades crónico-degenerativas reducen la calidad de vida de las personas que las padecen, acortan los años de vida promedio y, al mismo tiempo, afectan la economía de los países. En este sentido: «La obesidad también representa altos costos médicos, estimados en 151,894 millones de pesos sólo en 2014, lo cual equivale a 34% del gasto público en salud y causa una pérdida de productividad estimada en 71,669 millones de pesos por año» (Rivera *et al.*, 2018, p. 15). Estas cifras nos indican que, en algunos años más, los servicios de salud en el país podrían colapsar a causa de este fenómeno.

Como hemos mencionado anteriormente, la obesidad es una condición de origen multifactorial, la cual deriva de una

serie de prácticas y factores de riesgo que involucran básicamente tres escalas:

1. Escala individual. Está relacionada con la constitución genética y biología de cada persona, así como con los hábitos de alimentación y actividad física.
2. Escala intermedia. Se refiere a los aspectos sociales y de contexto en los cuales viven las personas.
3. Escala estructural. Está relacionada con todos los aspectos macrosociales e instituciones que orientan la política de salud.

Tomando en cuenta las escalas individual e intermedia, es importante destacar que los aspectos psicosociales y conductuales en las personas también influyen en los hábitos alimentarios. Es decir, problemas como la ansiedad, el estrés y la depresión derivados del contexto y ritmo de vida repercuten en el comportamiento que las personas tienen sobre los alimentos. Sobre este último punto, se puede observar que la pandemia aumentó los niveles de ansiedad y estrés en las personas al cambiar drásticamente los estilos y ritmos de vida, lo que derivó en el consumo excesivo de alimentos.

Ahora bien, en cuanto a los estructurales, en el año 2013 fue publicada en México la *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control de Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes*, la cual tuvo como objetivo promover la construcción de una política pública nacional en materia de salud para impulsar, desde el ámbito institucional, cambios en los hábitos alimenticios y práctica deportiva de la población. En esta estrategia se parte del supuesto de que el sobrepeso, la obesidad y la diabetes *mellitus* tipo 2 representan una emergencia sanitaria y un riesgo importante para distintos sectores de la sociedad, y también en la economía.

En México, «El sobrepeso, la obesidad y la diabetes son problemas complejos y multifactoriales, cuya naturaleza involucra a los sectores público, privado y social, así como al individuo. Se trata de un problema compartido por todos los miembros de la sociedad» (Secretaría de Salud, 2013, p. 7).

En la Estrategia Nacional se propuso trabajar sobre tres ejes clave los cuales, a su vez, están conformados por distintas líneas estratégicas:

a) **Salud pública.** El principal problema detectado en este rubro es el cambio en la dieta y, por ende, en la nutrición. Esto se refleja en la disponibilidad y aumento en la publicidad de alimentos altamente procesados con grasas, azúcares y sodio, aumento en el consumo de comida rápida fuera de casa y disminución de la actividad física. Para avanzar en esta línea, fue inaugurado el Observatorio Epidemiológico de la Salud, el cual tuvo como objetivo monitorear el impacto de las acciones implementadas.

b) **Atención médica.** En este ámbito la propuesta fue implementar un plan de atención médica integral que involucre al paciente de manera activa en el cuidado de su salud y la prevención de enfermedades no transmisibles derivadas de estilos de vida no saludables. En este rubro se parte del supuesto de que la prevención y detección temprana de las enfermedades marca la diferencia en los resultados.

c) **Regulación sanitaria y política fiscal.** En este eje temático se proponen una serie de intervenciones relacionadas con la salud pública y regulación sanitaria, las cuales atiendan las disposiciones internacionales en materia de la información nutrimental que los consumidores deben

obtener por medio del etiquetado frontal y publicidad de los alimentos y bebidas dirigida a todos los sectores de la población.

En el año 2018 se llevó a cabo una revisión de dicha estrategia y el resultado fue la publicación del informe *La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control* (2018). En este informe se declara que la propuesta anterior ha sido insuficiente para modificar los hábitos alimenticios y la actividad física de las personas. También se considera que la estrategia educativa no ha sido lo suficientemente efectiva, pues no ha logrado motivar a la gente para que modifique sus hábitos de alimentación y aumente la cantidad de ejercicio que realiza. También se cuestionó que la Estrategia Nacional no logró modificar el entorno y contexto de las personas. «es clave evaluar la efectividad de los actuales programas para reforzar o, en su caso, escalar las intervenciones que han resultado exitosas y rediseñar e implementar mejores estrategias, considerando la mejor evidencia disponible para el control y prevención de la obesidad» (Rivera, *et. al.* 2018, p. 17). En el informe *La obesidad en México...* se presentan las diez áreas de política pública en las cuales el Estado debe intervenir para prevenir y controlar la obesidad en México:

Tabla 1. Basada en el Informe *La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control* (2018).Elaboración propia.

RUBRO	ÁREA DE POLÍTICA PÚBLICA
Sistema alimentario	Promover un sistema alimentario con dietas saludables.
Entornos alimentarios y de actividad física	Prevenir la obesidad en la primera infancia. Garantizar entornos alimentarios saludables y educación alimentaria. Regular la publicidad de alimentos y bebidas para menores de edad. Modificar el etiquetado de los alimentos procesados. Aumentar los impuestos a los alimentos y bebidas no saludables. Fomentar la actividad física.
Atención primaria en salud	Mejorar la atención a pacientes con obesidad.
Cambios de campo	Plan de comunicación para cambiar comportamientos de las personas hacia la comida y el deporte.

A pesar de los logros y avances, tanto en la Estrategia Nacional como en el Informe de Obesidad, el tema de la actividad física y el fomento del deporte lamentablemente se van difuminando, a tal grado que, a lo largo de ambos documentos solo aparecen algunas líneas para recordar que es muy importante mantener un estilo de vida activo y practicar deporte.

Hasta antes de la pandemia, no había claridad sobre una estrategia concreta acerca de cómo podríamos incentivar el deporte y la actividad física en un entorno permeado por el uso de todo tipo de dispositivos en prácticamente todos los ámbitos de la vida de las personas, bombardeado por comidas y bebidas poco saludables y altos niveles de estrés. Durante la pandemia, estas condiciones empeoraron y en tiempos de pospandemia sigue sin haber claridad sobre estos temas. En el siguiente apartado, revisaremos la propuesta sobre el *etiquetado frontal de alimentos*, la cual ha sido el inicio de la campaña de salud de la actual administración.

## 2. El etiquetado frontal de advertencia

Esta propuesta es considerada como la estrategia de salud que ayudará en México a combatir la epidemia de sobrepeso y obesidad que actualmente vivimos. Se considera una pieza clave para garantizar el derecho a la salud de las personas, con la información nutrimental que se proporciona sobre los alimentos procesados de alto contenido energético. Esta propuesta parte del supuesto de que las personas estarán en mejores condiciones para tomar decisiones más saludables sobre los alimentos procesados que consumen y, con ello, prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas de no transmisión.

Este nuevo etiquetado en alimentos y bebidas entró en vigor en el mes de octubre del año 2020, y tiene como objetivo modificar la Norma Oficial Mexicana 051-SCF/SSA1-2010 en materia de etiquetado<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> Cabe mencionar que, sobre esta Norma Oficial, algunas empresas y particulares han recurrido al amparo en materia legal, argumentando que el Estado mexicano debería poner mayor énfasis en la actividad física y el deporte para disminuir el sobrepeso y la obesidad. Es decir, la regulación no tiene que recaer únicamente en el tema de la alimentación.

Esta norma establece las características de un sistema de etiquetado frontal de advertencia para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas, el cual advierte al consumidor de los nutrientes e ingredientes que representan un riesgo para la salud, como los azúcares, las grasas saturadas y trans, el sodio y las calorías. (Alianza por la salud alimentaria (s/f), p. 1)

De acuerdo con la Alianza, las ventajas del etiquetado frontal de advertencia son cinco:

1. Permite la identificación rápida de productos con exceso de azúcares, grasas, sodio y calorías.
2. Optimiza la selección de productos saludables y menos procesados.
3. Promueve una dieta saludable y contribuye a reducir la obesidad y enfermedades crónicas.
4. Garantiza una serie de derechos en todos los sectores de la población como el derecho a la información, la salud y la alimentación.
5. La información que se proporciona es más accesible para que las personas tomen decisiones más saludables sobre los productos que van a consumir.

Se considera que el aspecto central del etiquetado frontal de advertencia son los cinco sellos que se presentan a continuación:



Asimismo, consta de algunas leyendas que tienen como objetivo proteger los derechos de la infancia, por ejemplo, «Con-

tiene edulcorantes, no recomendable en niños», «Contiene cafeína. Evitar en niños». También prohíbe el uso de elementos visuales persuasivos como imágenes de personajes en formato de caricatura. Sin embargo, el acceso a la información, como forma de garantizar el derecho a la salud, no asegura que las personas tomen las mejores decisiones sobre su salud. De lo contrario, no tendríamos médicos que fuman, consumen alcohol y frituras. También, en esta propuesta, la práctica deportiva se ve difuminada, a tal grado que no hay una propuesta clara sobre cómo podríamos potenciar la actividad física y deportiva en nuestra población. Por otra parte, las medidas implementadas por la actual administración para frenar o revertir la obesidad están siendo consideradas como coercitivas para la libertad de elección y decisión de las personas.

En el siguiente apartado revisaremos la teoría del *nudge* aplicada a los ámbitos de la alimentación y el deporte, como una propuesta alternativa para comenzar a avanzar hacia la ruta que necesitamos para tener una mejor salud física, mental y emocional.

### 3. Una propuesta para incentivar el cambio de hábitos en la alimentación y el deporte en tiempos de pospandemia

En el libro *Un pequeño empujón* (2020), Sunstein y Thaler realizan una investigación acerca de cómo es posible ayudar a la mayoría de las personas a tomar mejores decisiones para aumentar su calidad de vida en temas como la salud, el dinero y la felicidad. En su libro, estos autores cuestionan el supuesto de la economía clásica acerca de que las personas estamos divididas en dos grandes grupos al momento de tomar decisiones, a saber, los *humanos* y los

*econs*. Los humanos son aquellas personas que toman decisiones de forma inmediata, poco razonada por falta de tiempo y autocontrol, impulsividad, exceso de actividades y satisfacción inmediata de sus necesidades. Están controlados e influidos por su sistema de pensamiento intuitivo. Por otro lado, se encuentran los *econs*, quienes toman decisiones en función del cálculo de la ganancia y pérdida que éstas implican. Los *econs* piensan detenidamente en las consecuencias antes de tomar decisiones, activando su sistema de pensamiento basado en el razonamiento lógico. Los resultados de la investigación arrojan información relevante acerca de cómo sería posible ayudar a las personas cuando toman decisiones basadas en su sistema intuitivo y los resultados son perjudiciales a mediano y largo plazo. La propuesta es influir en sus decisiones y modificar su comportamiento, a través de *nudges*, respetando la libertad de elección de las personas, pero redirigiendo el curso de las decisiones que resultan perjudiciales.

La realidad es que la mayoría de las personas no vamos por la vida realizando cálculos matemáticos, precisos y razonados, sobre los costos y beneficios de las decisiones que tomamos, como pensaban los economistas clásicos. La mayor parte del tiempo tomamos decisiones influidos por las emociones que nos surgen en el momento sobre distintos temas o activando los distintos sesgos o ideas aprendidas que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, esto no descarta que reflexionemos de forma diversa; también utilizamos el sistema de pensamiento lógico, lo cual implica que la naturaleza humana es más compleja de lo que podríamos suponer en primera instancia. Lo que sucede es que el ser humano cuenta con estos dos sistemas de pensamiento integrados (emocional y racional) pero, la edu-

cación recibida, así como los sesgos e ideas a partir de las cuales respondemos a los estímulos y demandas del contexto determinan el tipo de decisiones que tomamos en el curso de la vida.

La pregunta entonces es: ¿cómo logramos optimizar las decisiones que tomamos las personas, sin soslayar alguno de estos dos sistemas de pensamiento? Para los autores en cuestión, una propuesta viable es a partir de la «arquitectura de las decisiones», la cual está basada en la aplicación de *nudges*. El *nudge* es un término complejo en su traducción, por lo cual Sunstein y Thaler han preferido mantener el significado literal «empujar suavemente o dar un pequeño golpecito con el codo, para recordar o avisar a otro sobre un tema en particular». No implica dar una orden o instrucción directa, lo cual podría ser agresivo y coercitivo para la libertad de elección de las personas, sino disponer de varios recursos para modificar el curso de la acción o comportamiento de las personas, lo que denominan el *paternalismo libertario*.

En este caso nos interesan aquellas decisiones que toman las personas y que están relacionadas con la alimentación y el deporte, pues esto nos ayudaría a disminuir el sobrepeso y la obesidad después de la pandemia. Esta pequeña influencia no debe ser experimentada por las personas como una intromisión o una instrucción coercitiva a su libertad de elección, sino más bien como una opción o sugerencia al curso de la acción. Esta dirección está justificada porque hay elecciones individuales que conllevan altos costos para las personas y la sociedad en general, por ejemplo, el consumo de alcohol, drogas y alimentos altamente procesados. Desde el ámbito de la administración y las políticas públicas, los estados pueden diseñar e implementar programas basados en la arquitectura de las decisiones para disminuir los costos

económicos en temas relacionados con la salud pública. Sin embargo, esta propuesta también puede ser implementada en las empresas, instituciones, escuelas y organizaciones de la sociedad civil.

Ahora bien, la teoría del *nudge* aplicada a la alimentación incluye implementar una serie de acciones e iniciativas que logren persuadir a las personas para que tomen mejores decisiones respecto de los alimentos que consumen. Estas acciones e iniciativas deben apuntar hacia la modificación del ambiente y contexto alimentario, de tal forma que estos cambios influyan en el comportamiento que éstas tienen sobre los alimentos.

Algunos de los *nudges* que podríamos aplicar a la alimentación para disminuir el sobrepeso y la obesidad son:

- a) Cambiar el lugar en el cual se colocan los alimentos en restaurantes, cafeterías de las escuelas y tiendas departamentales.
- b) En los restaurantes y establecimientos presentar, como primera opción para el consumo, alimentos saludables.
- c) Disminuir el tamaño de las porciones de los alimentos con alto contenido en azúcares, grasas trans y saturadas y sodio.
- d) Modificar los precios de estos productos. El aumento en los precios de estos productos disminuye el consumo.
- e) Brindar información sobre el contenido nutricional y opinión de los comensales sobre la calidad del servicio y alimentos ofrecidos.
- f) Proyección de infografías en las escuelas y establecimientos que indiquen, de forma lúdica y amigable, las ventajas de consumir frutas y verduras.

Por otra parte, para dirigir las elecciones de las personas hacia una mayor activación física y práctica del deporte y revertir el hábito del sedentarismo pospandemia se podrían aplicar los siguientes *nudges*:

- a) En los establecimientos, centros comerciales y lugares públicos colocar escaleras fijas interactivas, para que las personas elijan esta opción a las escaleras eléctricas.
- b) En las escuelas aplicar pausas activas de 15 minutos por cada 2 horas de trabajo.
- c) Organizar actividades y eventos deportivos familiares y comunitarios al aire libre que impliquen recorridos en bicicleta, patines y caminatas.
- d) Gimnasios y actividades aeróbicas al aire libre.
- e) Desincentivar el uso del celular por ciertos períodos de tiempo. Que exista una aplicación que, previo convenio con el usuario, desactive el dispositivo si no se registra actividad física.
- f) Utilizar pulseras o relojes inteligentes con aplicaciones que indiquen signos vitales y envíen recordatorios para realizar ejercicio.
- g) Diseñar una aplicación que funcione como *coach* deportivo y nutricional, para las necesidades de cada persona.

## Conclusiones

En México tenemos serios problemas de salud pública derivados del acelerado aumento del sobrepeso y la obesidad derivada del tiempo en confinamiento por la pandemia por la COVID-19. La actual

administración ha tomado algunas medidas informativas y comunicativas sobre el consumo de los alimentos que son considerados como chatarra, las cuales no han sido suficientes para tratar el problema. Hasta el momento, no existe un programa o política pública dirigida a aumentar la actividad física y la práctica del deporte, de manera regular y sostenida, después del prolongado sedentarismo y uso de dispositivos durante la pandemia. Por el contrario, algunas señales en el contexto parecen indicarnos que la obesidad es una condición que se está normalizando. En este sentido, es prioritario atender estas problemáticas ahora que la pandemia comienza a ceder y, paulatinamente, nos reincorporamos en los espacios públicos. Si bien es cierto que el sobrepeso, la obesidad y la salud mental y emocional de las personas son temas multifactoriales, la escuela se convierte en uno de los espacios adecuados para que directivos y docentes implementen acciones basadas en los *nudges* que he mencionado, para influir y modificar positivamente los hábitos de alimentación y activación física en infantes y adolescentes en tiempos de pospandemia.

Creo que un punto importante donde podemos incidir, y todavía tenemos posibilidad de hacer cambios, es con quienes el día de mañana serán jóvenes y adultos.



## Referencias bibliográficas

Instituto Nacional de Salud Pública. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Resultados Nacionales*. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/informes.php>

Lagos, A. (19 de marzo del 2021). La epidemia crónica de México: la obesidad y el sobrepeso se agravan durante la pandemia. Recuperado de *El País*. <https://elpais.com/mexico/2021-03-19/la-epidemia-cronica-de-mexico-la-obesidad-y-el-sobrepeso-se-agravan-durante-la-pandemia.html>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Recomendaciones para la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad a lo largo del Curso de la Vida. Documento de Debate Oficial*. Recuperado de <https://www.who.int/es/publications/m/item/who-discussion-paper-draft-recommendations-for-the-prevention-and-management-of-obesity-over-the-life-course-including-potential-targets>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). *Declaración de Roma sobre Nutrición*. Recuperado de <https://www.fao.org/>

Bailey, Pippa; Purcell, Susan; Calvar, Javier y Baverstock Alex. (2021). *Actions and interventions for weight loss. Game Changes*. Ipsos. Recuperado de <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-01/actions-and-interventions-for-weight-loss.pdf>

Rivera, J.; Colchero, M.; Fuentes, M.; González, T.; Aguilar, C.; Hernández, G. y Barquera, S. (2018). *La obesidad en México. Estado de la Política Pública y Recomendaciones para su Prevención y Control*. Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de <https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/4971-obesidad-mexico-politica-publica-prevencion-control.html>

Secretaría de Salud. (2013). *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes*. Recuperado de <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/descargas/pdf/EstrategiaNacionalSobrepeso.pdf>

Sunstein, C. y Thaler, R. (2020). *Un pequeño empujón. El impulso que necesitas para tomar mejores decisiones sobre salud, dinero y felicidad*. Ciudad de México, México: Taurus.



