

## El aceite de oliva es el aliado clave para la prevención de la obesidad infantil, también en México

- Aproximadamente, 1 de cada 3 niños y niñas entre 5 y 11 de años padece obesidad infantil o sobrepeso en México, según datos de la OMS y de la ENSANUT
- La dieta mediterránea se ha mostrado, con el aceite de oliva como base, como uno de los patrones alimentarios más saludables y eficaces para prevenir la obesidad
- Ahora que llega la vuelta al cole, es importante adoptar unas pautas alimentarias saludables para los más pequeños

Septiembre 2023. La vuelta al 'cole' ha estado relacionada tradicionalmente con la compra de libros de texto, cuadernos, lápices, plumas o mochilas, entre otros muchos artículos necesarios para el desarrollo académico durante el curso escolar. Pero hay padres que también planifican una dieta saludable y equilibrada para sus hijos en este periodo del año, pues la alimentación es fundamental para obtener un buen rendimiento. Más aún, cuando la obesidad infantil ha experimentado un incremento significativo en México, convirtiéndose en una de las principales preocupaciones de las autoridades sanitarias.

De hecho, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), aproximadamente 1 de cada 3 niños y niñas de entre 5 y 11 años padece obesidad o sobrepeso en México. Además, la ENSANUT pone de manifiesto en su edición de 2022 que “estos desenlaces en su salud acompañan al individuo hasta su vida adulta, con el desarrollo de enfermedades asociadas a la mala nutrición en cualquiera de sus formas y que aumentan la probabilidad de mortalidad”.

Otro estudio más reciente, “World Obesity Atlas 2023”, publicado por la World Obesity Federation este mismo año, va más allá y alerta del rápido aumento en la prevalencia de la obesidad, especialmente en niños y adolescentes de países como México y Brasil. En concreto, estima que la tasa de crecimiento anual de la obesidad en México es del 3,3%, porcentaje que se ubica entre los más altos de los 187 países analizados en total.

La situación para los adultos tampoco es favorable porque este estudio también prevé una tasa de crecimiento anual de la prevalencia del 2,1%, lo que se traduce en que, si la tendencia no cambia, el 47% de la población mexicana adulta tendrá obesidad en 2035.

### ¿CÓMO SE PUEDE CAMBIAR LA TENDENCIA?

Evidentemente, el problema se genera por unos hábitos de vida poco saludables, fundamentalmente por dietas inadecuadas. En ese sentido, la dieta mediterránea, con el aceite de oliva como piedra angular, se ha mostrado como uno de los patrones alimentarios más saludables y eficaces para prevenir la obesidad a través evidencias científicas sólidas. Esto se debe a que, además de tener al “oro líquido del Mediterráneo” como fuente principal de grasas, integra una gran variedad de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescados y frutos secos y reduce el consumo de azúcares.



Pero, ¿es posible integrar el aceite de oliva en la cocina mexicana de manera accesible y atractiva para las familias? Según la doctora María del Mar Malagón, presidenta de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), sí que sería posible. “México tiene una gran tradición culinaria y no sería difícil enriquecerla con un alimento tan versátil como el aceite de oliva, que se podría integrar desde dos perspectivas complementarias. Por un lado, como fuente de grasa vegetal a la hora de preparar guisos y freír las carnes o los pescados, dado que se ha demostrado que es una grasa beneficiosa, la cual conserva mejor sus propiedades respecto a otros tipos de aceites cuando se somete a las altas temperaturas de la fritura o la cocción. Y, por otro lado, los aceites de oliva vírgenes son ideales para consumir de forma cruda, al tener una gran riqueza en polifenoles, vitamina E y otros antioxidantes que los aceites de semillas pierden a lo largo del proceso de refinado”, añade Malagón, quien recomienda empezar por incorporarlo en el desayuno junto a un pan tostado o como aderezo en ensaladas.



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA



Cofinanciado por  
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA  
RESPALDA LAS CAMPAÑAS  
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.



Para ello, la doctora Malagón considera que el aspecto más importante es educar a la población infantil. “Si un niño o niña aprende que el aceite de oliva es bueno para que sus arterias se conserven sanas y así vivir mejor, eso no se olvidará jamás y le permitirá cuando sea adulto hacer una elección inteligente de los alimentos que son buenos o malos y cómo se deben preparar. En nuestra experiencia, hay veces que nos llevamos la sorpresa de ver que son los propios niños los que educan a sus padres, negándose a tomar cierto tipo de productos cuando conocen sus efectos para la salud”, puntualiza.



En este sentido, la presidenta de SEEDO destaca la eficacia de iniciativas como la llevada a cabo por la Fundación Pau Gasol, liderada por el exjugador de Los Angeles Lakers, que desarrolla varios proyectos dirigidos a promocionar unos hábitos de vida saludables, buscando implementar acciones innovadoras de prevención de la obesidad infantil; o la promovida por la Fundación del cardiólogo Valentín Fuster en Estados Unidos, que se sirve de Los Muppets para educar a la población infantil y hablarles del gazpacho, un plato saludable que mezcla entre sus ingredientes abundante tomate y aceite de oliva.

Las propiedades para la salud y posibilidades gastronómicas que ofrecen los aceites de oliva de Europa se pueden consultar en la web de la campaña informativa “[Saborea la Vida](#)”, impulsada por la Interprofesional del Aceite de Oliva Español y la Unión Europea.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA



Cofinanciado por  
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA  
RESPALDA LAS CAMPAÑAS  
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.



## La Interprofesional del Aceite de Oliva Español

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español es una organización sin ánimo de lucro, constituida por las entidades que representan a los diversos agentes del sector del Aceite de Oliva (olivareros, cooperativas, industriales, envasadores y exportadores) con el objetivo de servir como herramienta de mejora sectorial.

España, líder tanto por calidad como por cantidad de Aceites de Oliva producidos y comercializados, es a su vez el mayor exportador del mundo. Por esa razón, la Interprofesional trabaja para que el mayor número de consumidores aprecie la calidad de sus aceites, la cual va ligada a su origen europeo en España.

La Interprofesional, a través de su marca '**Aceites de Oliva de España**', desarrolla campañas de promoción en el mercado español y los internacionales, fomentando el consumo del producto a nivel mundial, abriendo nuevos mercados y mejorando su posicionamiento en aquellos en los que ya está presente.

Además, la Interprofesional impulsa y lidera multitud de programas de I+D+i para potenciar los procesos de innovación en los ámbitos relacionados con los Aceites de Oliva: cultivo, tecnología alimentaria y salud.

Asimismo, la Interprofesional cumple una función de herramienta de conocimiento: genera información que sirve de ayuda al sector para adoptar decisiones estratégicas, en particular las ligadas a los mercados.

[www.oliveoilworldtour.mx](http://www.oliveoilworldtour.mx)

[www.saborealavida.mx](http://www.saborealavida.mx)



@saborealavidamx

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA



Cofinanciado por  
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA  
RESPALDA LAS CAMPAÑAS  
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

