

# CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

---

## MINUTA DE LA IX SESION ORDINARIA DEL CEPICOSTA

IX Reunión Ordinaria del Consejo Estatal para la Prevención Integral y Combate de la Obesidad, Sobrepeso y Trastornos de la Conducta Alimentaria en el Estado de Jalisco

**TEMA:** 9na Reunión Ordinaria del Consejo para la Prevención Integral y Combate de la Obesidad, Sobrepeso y Trastornos de la Conducta Alimentaria en Jalisco

**HORA:** 14 octubre. 2021 09:45 a. m. Ciudad de México

**REUNION Zoom:** <https://us02web.zoom.us/j/85042805879?pwd=SGpFanBqZTRUOUZlNkZBCajhISDd1QT09>

ID de reunión: 850 4280 5879      **CÓDIGO DE ACCESO:** 123

- Se da inicio la reunión, del consejo con la bienvenida del Dr. Fernando Petersen Aranguren, Secretario de salud en Jalisco., a los participantes a la IX Reunión Ordinaria del Consejo Estatal para la Prevención Integral y Combate de la Obesidad, Sobrepeso y Trastornos de la Conducta Alimentaria en el Estado de Jalisco (CEPICOSTCA), la cual tiene como objetivo de ser una instancia que consulta, instrumenta, coordina y evalúa las estrategias y programas orientados a la prevención y atención integral de la obesidad, el sobrepeso y los trastornos de la conducta alimentaria en el estado, haciendo mención sobre la importancia de este comité en acciones ante la epidemia más grande que afecta al estado de Jalisco.
- Cediendo la voz a la Dra. Ana Gabriela Mena Rodríguez, Directora general de prevención y promoción a la salud de la Secretaria de Salud Jalisco, inicia dando la bienvenida y haciendo mención que con fundamento en los artículos 116, 117 y 118 de la Ley de Salud del Estado de Jalisco, publicada el 5 diciembre de 2018 en el Periódico Oficial, en los que señala que el Consejo Estatal para la Prevención Integral y Combate de la Obesidad, Sobrepeso y Trastornos de la Conducta Alimentaria en Jalisco es la instancia colegiada permanente, que consulte, instrumente, coordine y evalúe las estrategias y programas orientados a la prevención y atención integral de la obesidad, el sobrepeso y trastornos de la conducta alimentaria en el Estado.
- Ella propone al Dr. Ángel I. Nuño Bonales, Director de Promoción de la Salud. SSJ, para que desempeñe la función de secretario ejecutivo, poniéndolo a votación y ya aceptado por unanimidad dicha propuesta se le pide de inicio con el pase de lista.
- Se sede la voz al Dr. Ángel I. Nuño Bonales, Director de Promoción de la Salud. SSJ, inicia con el pase de lista de los miembros integrantes de esta Novena Reunión Ordinaria del Consejo Estatal para la Prevención Integral y Combate de la Obesidad, Sobrepeso y Trastornos en el Estado de Jalisco, para la legalidad del mismo con el siguiente orden:

En representación del

- Organismo Público Descentralizado Servicios de Salud Jalisco: Dr. José de Jesús Méndez de Lira

## CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

---

- O.P.D. Hospitales Civiles de Guadalajara”: Dr. Cristian González Padilla. (R)
- Secretaría de Educación: Dra. María de Lourdes López Tello. (R)
- Asociación Médica de Jalisco: Dra. María Elena Guadalupe Casillas García (R)
- Consejo Estatal para el Fomento Deportivo: Mtro. Fernando Arrollo Coordinador del área actividad física escolar Representante del Comité Deportivo del Estado (CODE) (R)
- Asociación Mexicana de Diabetes Jalisco A.C: Lic. Nutrición Jorge Medina Veliz (R)
- Asociación de Hospitales Particulares de Jalisco: Dra. Patricia Chávez (R)
- Sociedad Jalisciense de Endocrinología y Nutrición: Dr. Luis Antonio Ramos Márquez
- Instituto de Nutrición Humana: Dr. Edgar Vásquez Garibay
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores Jalisco: Dr. Fco. Jafet Ramírez Rrez. (R)
- Instituto Mexicano del Seguro Social Delegación Jalisco: Dra. Zitli Martínez Duran (R)
- Colegio de Psicología de Jalisco: Lic. Dra María Ángela Gómez Pérez (R)
  
- De manera visual se toma asistencia de resto del resto de instituciones participantes conectadas, como el Colegio Jalisciense de Salud Pública, Depto de Cardiología del H. Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde, Director de Prev. y Prom. de la Salud / O.P.D. Servicios de Salud Jal, Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud, Hospital Regional “Valentín Gómez Farías” del ISSSTE, Dirección General de Salud Municipal de la SSJ, Hospital General de Occidente y Coprisjal
  
- El Dr. Dr. Ángel Israel Nuño Bonales informar al pleno que, con la presencia de 7 miembros integrantes de este Consejo y la mayoría de los vocales, donde el presidente del consejo Dr. Fernando Petersen Aranguren declara que existe **Quórum legal** para sesionar, por lo que la presente sesión será válida, así como los acuerdos que se tomen. Acto seguido da inicio a la lectura de la orden del día: misma que tiene el siguiente orden...
  - Bienvenida y Motivos de la Reunión y Lista de Asistencia.
  - Establecimiento de Quórum Legal.
  - Lectura de Compromisos de la 8va Sesión Ordinaria, llevada a cabo el día 17/junio/2021.
  - Presentación “Prescripción de la Actividad Física para la Nueva Normalidad” (Informativo).
  - Presentación “Importancia de la Educación en Pacientes Obesos con Diabetes para Empoderamiento en Salud” (Informativo).
  - Asuntos Varios.
  - Lectura de Acuerdos y Compromisos tomados en la novena Sesión Ordinaria.
  - Clausura.

## CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

- Expuesta la orden del día se da paso al inicio de las actividades, con la lectura de compromisos, adquiridos en la VIII sesión ordinaria del consejo, realizada el 17/junio/2021, por parte de la Dra. Ana Gabriela Mena Rodríguez, Directora general de prevención y promoción a la salud de la Secretaria de Salud Jalisco

ACUERDO	ACUERDO	STATUS
	Entrega de VIII Minuta y presentaciones a los integrantes del consejo / Envío electrónico	CUMPLIDO
4.10.12.20	Las Instituciones, organismos y dependencias que los conformas, este consejo deberán incluir un plan de capacitación y difusión de información sobre el tema de etiquetado, alimentación y la actividad física. "ENVIO DE EVIDENCIAS"	PROCESO
1.17.6.21	Reunión entre las Áreas de Desarrollo institucional de la SSJ y la Sociedad Jalisciense de Endocrinología y Nutrición, con el objetivo de ver el mecanismo para incidir en la curricular de los estudiantes del sector salud sobre el tema de Obesidad. SE CONTACTO AL AREA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	PROCESO
2.17.6.21	Fortalecer la atención integral del paciente Obeso y	CONTINUO
3.17.6.21	Creación de un directorio de Psicólogos	PROCESO

Concluyendo con 5 compromisos, cumplidos 1 (20%) y 4 en proceso (80%)

Continúa el Dr. Ángel Israel Nuño Bonales dando seguimiento de la orden del día, con las PRESENTACIONES.

Iniciando con Licenciado en Nutrición /Educador en Diabetes Jorge Medina Véliz, de la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco AC, con el tema "Importancia de la educación en personas con obesidad y diabetes para el empoderamiento en salud"

- Inicia dando una semblanza numérica refiriendo que en México se ha declarado una emergencia sanitaria por la epidemia de obesidad y diabetes, comenta que en 2016, 72.5% de los adultos presentaron sobrepeso y obesidad.
- Refiere que la obesidad incrementa el riesgo de presentar otras enfermedades como Diabetes Mellitus, Enfermedad isquémica del corazón, hipertensión, dislipidemia, enfermedades cerebrovasculares y cáncer entre otras y con esto se va disminuyendo la calidad de vida e incrementan el riesgo de muerte prematura entre quienes las padecen.
- Habla de un factor económico ya que también representa altos costos médicos, estimados en \$151 894.00 millones de pesos, lo cual equivale a 34% del gasto público en salud y causa una pérdida de productividad estimada en \$71, 669.00 millones de pesos (0.4% del PIB) por año.
- Hoy al día, ha sido insuficiente modificar el entorno alimentario y de actividad física y tampoco se ha logrado motivar a la población a adoptar una alimentación más saludable y realizar más actividad física.
- Refiere que así como la modificación del entorno y la motivación de cambio, son indispensables para revertir las altas prevalencias de sobrepeso y obesidad en México. Comenta que la Educación en sobrepeso y obesidad va más allá de solo transmitir información. Que la persona debe ser instruida

## CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

---

acerca de cómo hacerlo ya que debe adquirir conocimientos y desarrollar habilidades y destrezas de tal forma que realice cambios positivos de comportamientos.

- Nos hace una pregunta que deja como reflexión ¿Qué le falta a nuestro personal de salud?... Actualizaciones, Capacitación continua, Adiestramiento, Comunicación, asertiva, y en ambos sentidos Estrategias de intervención, Manejo psicológico para el manejo de las emociones... recordar que muchas veces el personal de salud es el peor de los paciente, por ello una reflexión que se deben de hacer es ver primeramente donde estamos nosotros en la actualidad y así poder impactar en nuestros pacientes...
- Contar con personal de salud capacitado y primeramente saber en qué momento debemos de derivar a los pacientes al área de salud correspondiente. De igual forma cuestiona sobre que se está haciendo con el dinero de las contribuciones de los impuestos de los alimentos industrializados con altos contenidos energéticos, comenta que se deberían de implementar en programas de salud dirigidos a la población en general... y hacer una nueva estrategia en salud para un mejor estilo de vida, ponernos de acuerdo y trabajar en equipo para poder llegarle a la población, con una educación básica en salud y que ellos vean el beneficio de esta decisión personal. Termina con esta frase “Hoy que voy a hacer por mí y mañana por mis pacientes...”

Se revisa el segundo tema denominado Prescripción de la Actividad Física en la nueva normalidad, impartido por el Mtro. Fernando arrollo coordinador del área actividad física escolar Representante del Comité Deportivo del Estado, en representación del Mtro. Fernando Ortega Ramos

- El inicio del tema el Mtro. Fernando da una visión general de lo que hace el CODE con sus usuarios y el trabajo que se tuvo que modificar ante la pandemia del COVID, actividades sobre el ciclo olímpico y su planeación a largo plazo, donde hoy se encuentran en proceso de adaptarse a una nueva normalidad.

De ahí la situación de entender y diferenciar términos como actividad física, entrenamiento, ejercicio y deporte.

- Inicia con la definición de la actividad física, en los diferentes grupos de edad, misma que sería “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.
- Hablo sobre lo que es el ejercicio, como actividad física, con periodicidad, puede ser esporádica y con un grado de desgaste de energías Luego el entrenamiento que define un rendimiento físico, gastos energéticos, que acorde a los diferentes grupos etareos, programado y que a través de una carga laboral, constancia y un adecuado manejo, nos brinda un rendimiento adecuado, con un fin determinado, como lo puede ser una cuestión social o deportiva. Y el deporte ya es una actividad específica con el desarrollo de actividades específicas para su mejor desempeño.
- Nos comenta obre el concepto que la Organización mundial de la salud (OMS), sobre lo considerado como actividad física, haciendo la referencia a todo movimiento, incluso durante los tiempo de ocio, el desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo de una persona. Esta actividad física, puede ser moderada ó intensa, con el objetivo de mejorar la salud.
- Refiere que dentro de las actividades físicas más comunes está el caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas; todas ellas se realizan con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos y que se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer
- La actividad física se puede dividir en 3 niveles: leve, moderada y vigorosa o enérgica. Actividad leve, usted no está sentado, recostado ni quieto. (que no esté haciendo un esfuerzo, pero no

## CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

---

está inactivo, lavar los platos, caminar lentamente, preparar la comida y tender la cama). Actividad moderada. la frecuencia respiratoria aumenta (Caminar, baile de salón).y Actividad enérgica o vigorosa, el corazón late más rápido, usted respira de forma agitada y suda (incluyen trotar, saltar la soga y nadar). Puede realizarse estas actividades en distintos lugares (casa, aire libre, en un parque, gimnasio).

- La OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud como se observa a continuación
- Para los menores de 5 años: Los lactantes (< 1 año), deben realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más, mejor. Para los que todavía no deambulan, esto incluye al, (-) 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos, es ayuda en mayor coordinación fuerza y desarrollo de actividades (estimulación temprana)
- niños de 1 a 2 años: realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas. Cuando el niño pasa viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos, no pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla (los niños de 2 años); cuanto menos, mejor; se sugiere el participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y deberían tener de 11 a 14 horas de sueño reparador, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse.
- los niños de 3 a 4 años de edad: deben realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor; participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y deberían tener de 10 a 13 horas de sueño reparador, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.
- Los niños y adolescentes de 5 a 17 años de inicio es donde se baja la intensidad o cuota de ejercicio estos jóvenes deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.
- Los adultos de 18 a 64 años, OMS sugiere deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; las actividades físicas previenen enfermedades crónicas degenerativas.
- Los adultos de 65 o más años, se condiciona a lo que realizó de joven. se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.
- También se cuenta con actividades físicas especializadas, recomendada para situaciones particulares, como lo pudiera ser el embarazo, puerperio enfermedades específicas como hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH, sobrevivientes de cáncer, niños y adolescentes con discapacidades entre otras y tienen indicaciones o recomendaciones articulares en tiempo, forma, intensidad así como las necesidades de cada persona

## CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

- Esta imagen sería como una guía de actividades en base a la actividad física o ejercicios, con pequeños ejercicios funcionales da ejemplos a seguir, con tiempos y acciones de forma diaria y regulada.



La OMS comenta, que definitivamente la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Así como otras actividades más... La actividad física mejora el bienestar general. Actualmente los licenciados en cultura física, maestros en educación física, entrenadores, instructores tienen un debate sobre una actividades físicas denominada "CROSFIT", donde en su proceso de practica tiene acciones tanto positivas como como negativas, aunque hay un desarrollo físico, se ha visto la generación de una serie de lesiones.

Se ha visto que la actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio., asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes, pero sobre todo la actividad física mejora el bienestar general.

La misma OMS nos dice que a nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados, comentando que por ello nosotros no alcanzamos esa cifra y esto no orilla a ser el país con más obesos en el mundo. Y nos dice que poder evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial, si seguimos sus indicaciones, refiriendo que las personas con un nivel insuficiente de actividad física tiene un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Y concluye con que más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

Comenta que poniendo en perspectiva de sus atletas al CODE Jalisco asisten de forma diaria aproximadamente 3 mil asistentes, y si comparamos con Jalisco (ZMG) que tiene más de 7 millones de habitantes, estamos por debajo de lo esperado, por ello se ha tratado de implementar actividades dentro de casa, iniciando actividad física.

## CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN INTEGRAL Y COMBATE DE LA OBESIDAD, SOBREPESO Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ESTADO DE JALISCO

Y en base a esfuerzo, actividad física o deporte, vemos que en relación a la actividad física está el beneficio directamente proporcional con el estado de salud y de acuerdo a lo que se debe de trabajar en base a los objetivos particulares.

Se revisa la mecánica de trabajo de cómo se podría iniciar un plan de actividad física en la nueva normalidad. Primero visitar al médico tratante y solicitar al médico que otorgue una hoja de derivación para asistir a un centro de actividad física estatal o municipal.

Después acudir con la recomendación del médico donde pide se realice actividad física en uno de los tres niveles, leve, moderado o vigoroso y al contar con esta hoja de derivación, habría que comunicarse a los siguientes números 33-3330-9974/3333-312128 ó buscar en la página [www.codejalisco.gob.mx](http://www.codejalisco.gob.mx), el lugar más cercano a su domicilio o centro de trabajo. Posteriormente presentarse en el horario seleccionado, 15 minutos antes, para que el instructor, entrenador, monitor o promotor que me va a atender, revise la recomendación del médico y pueda asignar un grupo y la actividad que realizar.

Así CODE pone a disponibilidad los números de contacto para quien requiera alguna asesoría, atención a grupos y trabajar conjuntamente en las indicaciones ofertadas por algún medico en cuestión de salud del algunos casos particulares.

- ASUNTOS VARIOS
- No habiendo comentario alguno se procede a la lectura de compromisos por parte de la Dra. Gabriela Mena.

### ACUERDO Y COMPROMISOS DE LA IX SESIÓN ORDINARIA

ACUERDO	ACUERDO	RESPONSABLE
<b>1.10.21</b>	Envió de oficio con actualización de directorio de asistentes.	TODOS
<b>2.10.21</b>	Envió de evidencias (físico/o electrónico) del Plan de capacitación y difusión de información sobre el tema de etiquetado, alimentación y la actividad física.	TODOS 2021
<b>3.10.21</b>	Concluir reunión entre las áreas de desarrollo institucional – educación y la sociedad jalisciense de endocrinología y nutrición, con el objetivo de ver el mecanismo para incidir en la curricular de los estudiantes del sector salud sobre el tema de obesidad.	Desarrollo institucional de la SSJ y la Sociedad Jalisciense de Endocrinología y Nutrición (DIC-21)

SIENDO LA 11:03 HRS SE CONCLUYE LA REUNION DEL CEPICOSTA