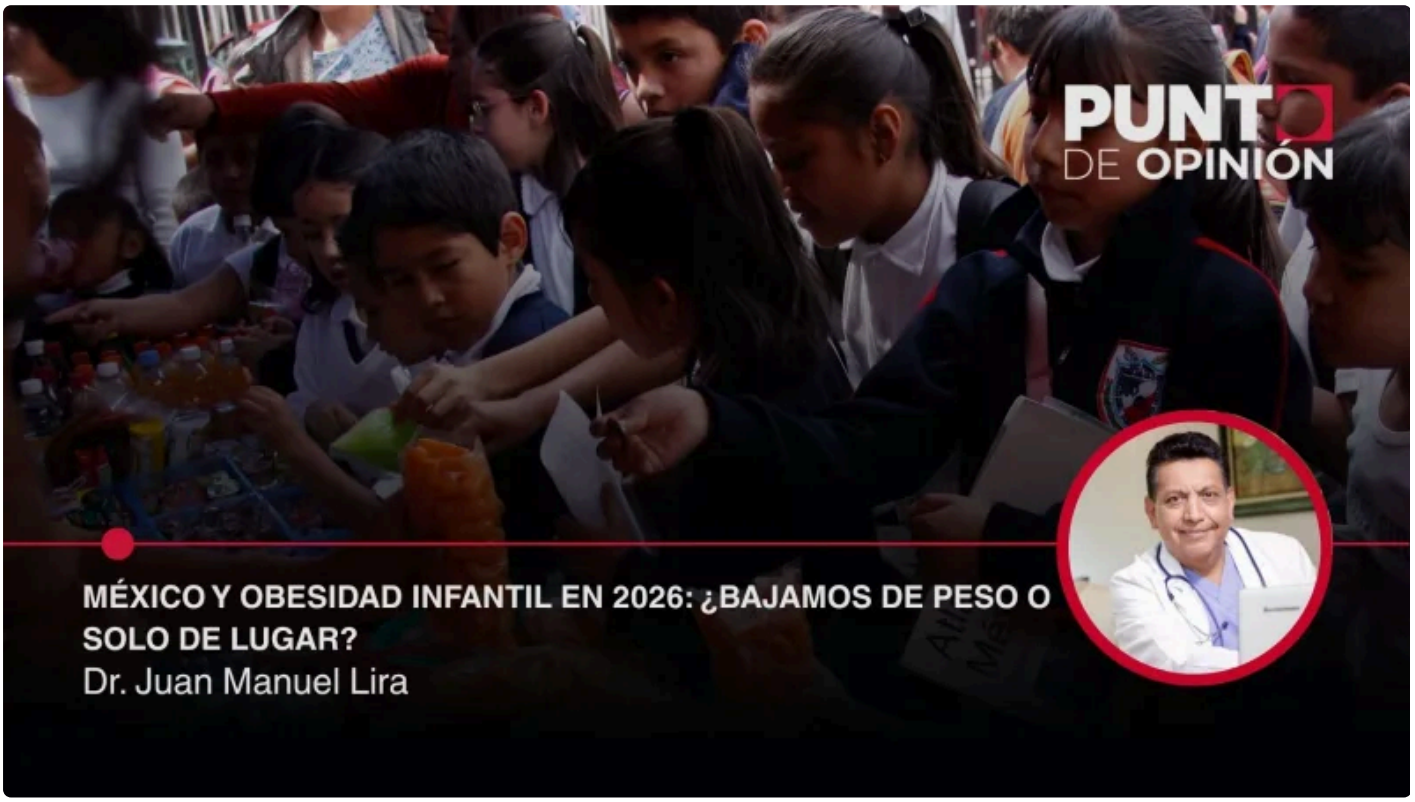
OPINIÓN

México y obesidad infantil en 2026: ¿Bajamos de peso o solo de lugar?

Por Juan Manuel Lira · 13 de abril de 2026 · 4 min de lectura



- *México ha pasado del 1er lugar en prevalencia de obesidad infantil al 8º lugar en volumen de casos absolutos.*

Imagine que México estaba en el primer lugar de una carrera que nadie quiere ganar. Durante años, ese fue nuestro podio: el país con más niños enfrentando obesidad en el mundo. Sin embargo, este mes de abril de 2026, el *World Obesity Atlas* (el reporte más importante de la *World Obesity Federation*) nos entrega una noticia que merece ser analizada con el reconocimiento de que algo, por fin, está cambiando en México.

El fantasma de la obesidad infantil en el 2019

Para valorar dónde estamos, hay que recordar de dónde venimos. En 2019, nuestro panorama era desolador. El Atlas de la *World Obesity Federation* de aquel año describía a México como el paraíso de los productos ultra procesados. Teníamos a casi 12 millones de niñas y niños atrapados en un entorno que los empujaba a la enfermedad: publicidad engañosa, escuelas llenas de "comida chatarra" y un etiquetado que nadie entendía. En ese entonces, el costo de no hacer nada ya nos pasaba una factura del 2.1% de nuestro Producto Interno Bruto (PIB). Estábamos hipotecando el futuro de una generación.

2026: ¿Por qué ahora somos el número 8 en el ranking mundial?

La noticia que hoy circula es que México "bajó" al octavo lugar mundial. Es una noticia alentadora, pero hay que leerla con cuidado. No es que tengamos menos niños con obesidad que en 2019 (de hecho, la cifra subió a 13.1 millones debido al crecimiento de la población), sino que hemos logrado frenar la velocidad del desastre.

Mientras países gigantes como China e India vieron sus cifras crecer de manera importante, México puso un muro de contención. **¿Cómo lo hicimos? El Atlas 2026 es claro: nuestro país hoy es un referente global gracias a políticas de soberanía alimentaria que antes parecían imposibles.**

México hoy tiene una calificación de 68/100 en preparación contra la obesidad, una de las más altas del continente y eso es digno de reconocer. Este puntaje no es gratuito; es el resultado directo de la NOM-051. El etiquetado frontal de advertencia, vilipendiado en su momento por las élites empresariales, ha demostrado ser la herramienta pedagógica más potente de la década, forzando la reformulación de más del 50% de los productos del mercado y reduciendo el consumo de bebidas azucaradas en un margen real de 100 a 150 ml diarios por niño

A esto se suma la reciente consolidación de la prohibición de alimentos ultra procesados en los entornos escolares. Lo que en 2019 eran "recomendaciones" voluntarias, en 2026 es una ley de cumplimiento obligatorio. México hoy no solo regula; México educa y protege su entorno alimentario.

Sin el impuesto a bebidas azucaradas y el etiquetado frontal, la cifra de niños afectados en 2026 superaría los 15 millones (según modelos predictivos del Atlas). Las políticas han salvado aproximadamente a 2 millones de niños de entrar en la estadística de obesidad severa.

La asignatura pendiente

La regulación del mercado es solo la mitad de la batalla. El Atlas 2026 lanza una advertencia que no admite complacencias: el entorno físico y social sigue siendo una deuda estructural del Estado. Si bien logramos que las etiquetas digan la verdad en el supermercado, nuestras calles y escuelas aún guardan un silencio preocupante en materia de activación.

El 83% de los adolescentes mexicanos no cumple con los niveles mínimos de actividad física, un retroceso agudizado por las secuelas de sedentarismo de la pasada crisis sanitaria por el COVID que no hemos logrado revertir. A esto se suma que la obesidad hoy le cuesta al país el 3.1% del PIB, una cifra que asfixia al presupuesto público y que solo bajará si transitamos de la prohibición del producto a la construcción de entornos adecuados para la actividad física.

Un compromiso de todas y todos

México ha dado un paso firme en la contención de una epidemia que, hasta hace poco, parecía incontrolable. **El descenso en el ranking del Atlas Mundial 2026 no es obra del azar, sino el resultado de haber recuperado la función rectora del Estado sobre el bienestar colectivo, anteponiendo la salud de nuestras infancias por encima de los intereses del mercado**. No obstante, no hay espacio para el reposo. La verdadera soberanía nacional se consolidará solo cuando logremos que estas victorias legislativas se traduzcan en ciudades que inviten al movimiento y en un sistema de salud que llegue siempre antes que la enfermedad y esa es labor de todas y todos.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/mexico-y-obesidad-infantil-en-2026-bajamos-de-peso-o-solo-de-lugar
Descargado el 21 de noviembre de 2026.