



RUTA DE ALTERACIONES NUTRICIONALES

Una realidad que debemos cambiar



Fuente: Diseño GRERI - DIGSA

La obesidad, es uno de los principales retos de salud pública en Colombia y el mundo. Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), su prevalencia ha aumentado en todos los grupos de edad, afectando la calidad de vida y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Situación actual en Colombia:

A continuación, se presentan algunos datos relevantes sobre la prevalencia de obesidad en Colombia, según la edad y el sexo, con base en los últimos datos disponibles de la ENSIN.

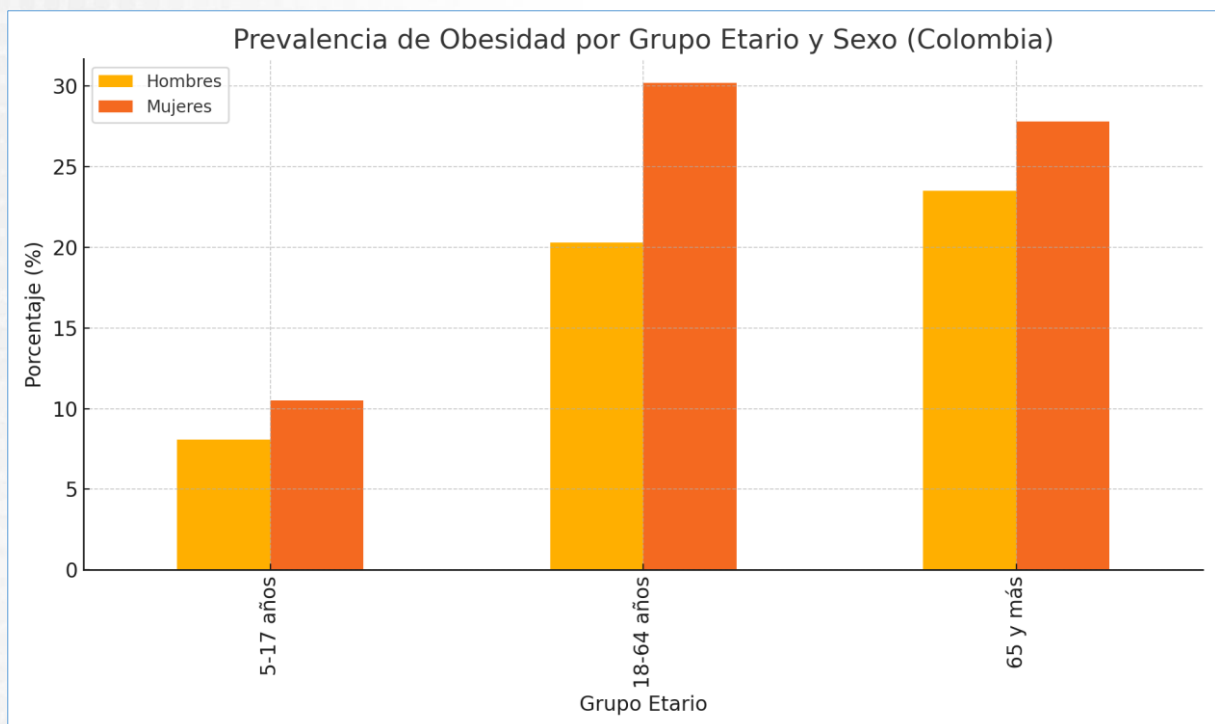


Julio 2025



Recomendaciones para la población:

- Fomentar la actividad física diaria, mínimo 150 minutos semanales.
- Promover una alimentación saludable rica en frutas, verduras y alimentos naturales.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados.
- Realizar controles médicos periódicos para monitorear el peso y estado nutricional. en Colombia.



Fuente: ENSIN (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional), últimos datos disponibles

Julio 2025



Mensajes Claves para todos:

1. Resiliencia y bienestar:

El autocuidado, es la base para un desempeño sólido y una preparación efectiva ante los desafíos.

2. Familia y comunidad:

Los hábitos saludables fortalecen el bienestar del hogar y consolidan los lazos comunitarios.

3. Prevención y rendimiento:

Una salud integral potencia la capacidad operativa y eleva la calidad de vida.



Julio 2025



CONCLUSIÓN

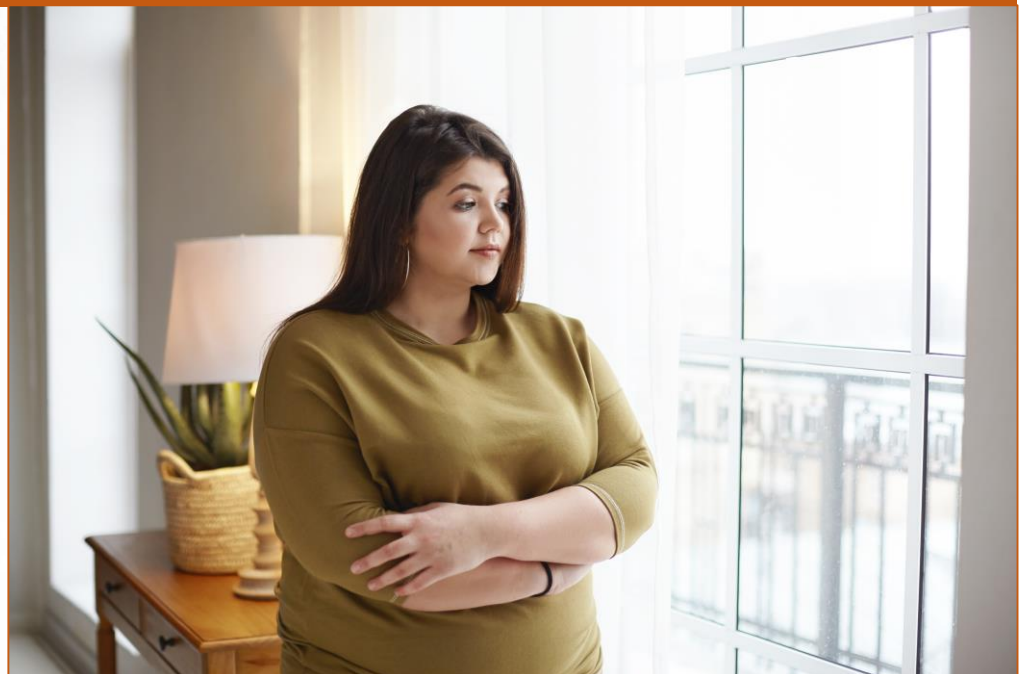
La obesidad continúa siendo un problema crítico en Colombia. Se requiere un abordaje integral desde el sector salud, la educación y la política pública para mitigar su impacto en la población.

Para Reflexionar y Actuar

1. La obesidad no es solo una cifra, es una realidad que afecta la salud, la calidad de vida y el bienestar de nuestras familias y comunidades.

2. Adoptar hábitos saludables es una decisión poderosa que comienza con pequeños cambios diarios.

¡Tú puedes ser parte de una transformación!
Cuida tu cuerpo, alimenta tu mente y fortalece tu entorno.
Porque una Colombia más saludable empieza contigo.



Referencias: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. ENSIN - Encuesta Nacional de la Situación Nutricional. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso, 2023. Ministerio de Salud y Protección Social. Política pública para la prevención de la obesidad.