

Sen. Laura Itzel Castillo Juárez

Presidenta de la Mesa Directiva del Senado de la República,

PRESENTE.

La suscrita, **Michel González Márquez**, Senadora de la República a la LXVI Legislatura al Congreso de la Unión e integrante del Grupo Parlamentario del Partido Acción Nacional, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 71, Fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; así como por los artículos 8, numeral 1, Fracción I; 169, 171, numeral 1; 172 y demás aplicables del Reglamento del Senado de la República; someto a la consideración del Pleno de esta Honorable Cámara, la siguiente **Iniciativa con Proyecto de Decreto por el que se reforma la fracción VII del artículo 30 de la Ley General de Educación**. Lo anterior, al tenor de la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad¹, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras¹.

La proporción de niños y niñas mayores de 5 años con sobrepeso u obesidad aumenta a 1 de cada 32. El principal problema de nutrición que padecen niñas y niños de entre 6 a 11 años es la presencia de ambos padecimientos, obesidad y sobrepeso. Debido a esto, México se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil en el mundo².

Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. La

¹ <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

² <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema³.

El sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física⁴.

El sobrepeso y la obesidad han aumentado en forma alarmante en los niños. Los factores que influyen en el desarrollo de esta enfermedad son genéticos y ambientales y, dentro de estos últimos, se encuentran la alimentación y los altos niveles de sedentarismo. Las enfermedades asociadas a la obesidad están apareciendo cada vez a edades más tempranas, siendo las más frecuentes la hipertensión arterial, dislipidemia, resistencia insulínica y las complicaciones psicológicas. El tratamiento es complejo y está enfocado en la dieta, la actividad física y en el cambio de hábitos de toda la familia. La actividad física es importante en el tratamiento de la obesidad, en el manejo de sus comorbilidades, así como también en su prevención⁵.

No sólo el gasto extra de energía durante la actividad física es relevante; hacer ejercicio de forma regular también tiene efectos benéficos adicionales en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad⁶.

El ejercicio mejora la salud y la sensación de bienestar, lo que da más energía cada día, por ello, el ejercicio también tiene beneficios evidentes para aliviar el estrés⁷.

La actividad física puede ayudar a aumentar la producción de endorfinas, que son los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien. En concreto, la actividad física aumenta una sustancia química cerebral llamada betaendorfina. Esto puede aumentar la sensación de felicidad y reducir la de dolor⁸.

³ <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

⁴ <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

⁵ <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-actividad-fisica-prevencion-tratamiento-obesidad-S0716864012703048>

⁶ <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2015/11/gu11.pdf>

⁷ <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

⁸ [Idem.](#)

Esto puede tener efectos positivos en el cuerpo, lo que incluye al corazón y los vasos sanguíneos, el aparato digestivo y el sistema inmunitario, protegiéndolo de los efectos nocivos del estrés. Por ejemplo, puede reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial cuando se está en reposo, y ayudar a mejorar el sistema inmunitario⁹.

Ejercitarse varias veces a la semana puede aumentar la confianza del menor, mejorar su estado de ánimo, ayudarlo a relajarse y disminuir los síntomas de depresión leve y ansiedad. Hacer ejercicio también puede mejorar el sueño, que a menudo se ve alterado por el estrés, la depresión y la ansiedad. Todos estos beneficios del ejercicio pueden reducir los niveles de estrés y ayudan a mejorar la calidad de vida¹⁰.

La iniciativa que someto a la consideración de esta Cámara tiene la finalidad de que se aumente el tiempo destinado dentro de los horarios de clase de las niñas, niños y adolescentes, a la realización de ejercicio físico, aumentando las horas semanales destinadas a la asignatura de educación física, para la realización de ejercicio, para que los menores obtengan los beneficios que implican para su salud.

A continuación, presento el cuadro comparativo que explica detalladamente mi propuesta:

TEXTO VIGENTE	TEXTO INICIATIVA
Artículo 30. Los contenidos de los planes y programas de estudio de la educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios, de acuerdo al tipo y nivel educativo, serán, entre otros, los siguientes:	Artículo 30. ...

⁹ [Ibid.](#)

¹⁰ <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

TEXTO VIGENTE	TEXTO INICIATIVA
I a VI. ... VII. El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física;	I a VI. ... VII. El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física, mediante el incremento de las horas destinadas a dichas actividades y asignaturas, desde el nivel preescolar al medio superior, para mejorar la salud en general de los alumnos, evitando el sobrepeso, la obesidad, y para combatir el estrés;
VIII a XXV. ...	VIII a XXV. ...
	TRANSITORIO
SIN CORRELATIVO	ARTÍCULO ÚNICO. El presente decreto entrará en vigor al día siguiente al de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

Por todo lo antes expuesto, someto a la consideración de esta Soberanía, la siguiente iniciativa con:

PROYECTO DE DECRETO

ARTÍCULO ÚNICO. Se **reforma** la **fracción VII** del **artículo 30** de la **Ley General de Educación**, para quedar como sigue:

Artículo 30. ...

I a VI. ...

VII. El fomento de la activación física, la práctica del deporte y la educación física, **mediante el incremento de las horas destinadas a dichas actividades y asignaturas, desde el nivel preescolar al medio superior, para mejorar la**

salud en general de los alumnos, evitando el sobrepeso, la obesidad, y para combatir el estrés;

VIII a XXV. ...

TRANSITORIO

ARTÍCULO ÚNICO. El presente decreto entrará en vigor al día siguiente al de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

Atentamente,

Salón de Sesiones del Senado de la República a 14 de octubre de 2025



Sen. Michel González Márquez