

VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE ECONÓMICA

- *Más del 75% de los adultos en México vive con sobrepeso u obesidad, lo que hace urgente impulsar hábitos saludables.*
- *Comer sano es cada vez más caro, lo que obliga a muchas familias a consumir lo que alcanza, no lo que nutre.*
- *El programa Vida Saludable de ANPEC ofrece soluciones reales: asesoría, activación física y acompañamiento adaptado a la realidad del pequeño comerciante.*

Ciudad de México a 6 de abril de 2026.- La Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (ANPEC) viene impulsando su estrategia a favor de un estilo de *Vida Saludable* en el gremio de los pequeños comerciantes y sus familias en el país, con la mirada de mejorar su calidad de vida a través de orientación nutricional, activación física y acompañamiento integral (coaching profesional).

“Este programa no propone la prohibición de alimentos, antes al contrario, es una apuesta por la información y educación de sus participantes para que por pie propio realicen un cambio de hábitos, logren una alimentación lo más nutritiva posible y rompan con el sedentarismo, todo ello dentro de su realidad económica y laboral. El quid de este esfuerzo radica precisamente en conseguirlo a pesar de trabajar jornadas extensas y en condiciones económicas complicadas”, explicó Cuauhtémoc Rivera, presidente de ANPEC.

Es una realidad insoslayable que en México más del 75% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, detonador de enfermedades crónicas generadoras del 80% de la morbilidad nacional. Por ello, promover un cambio de hábitos y un estilo de vida saludable es una asignatura imperante, una tarea urgente.

Así como se señala el problema, también es una obligación a hablar con claridad sobre sus causas, sin sesgos y sin falsear la realidad, pues este escenario corresponde a múltiples factores que sufre la población: estrés, mala alimentación, sedentarismo, precariedad económica, factores genéticos, imposibilidad horaria para la adopción de nuevos hábitos, escasa educación nutricional, dietas equivocadas, consumo de productos “milagro” y falta de acompañamiento emocional, se encuentran entre las principales, las cuales dan cuenta de estas patologías que padecen los mexicanos.

Como se da cuenta, es un problema complejo, tema cuya solución se encuentra a mediano y largo aliento, en donde el ciudadano consumidor debe arribar a nuevas formas de vida por pie propio, en apego a su conciencia, nunca por prohibiciones, imposiciones y, mucho menos, por empujones; como dice el dicho: “a fuerzas, ni los zapatos”. La prohibición de frituras, botanas y snacks (despectivamente llamados “comida chatarra”) en las escuelas



no ha cancelado el consumo infantil; incluso, los propios promotores de esta medida han reconocido que el problema es de conciencia, descubriendo el agua tibia. La realidad demuestra que imponer restricciones sin educación ni acompañamiento no resuelve de fondo el problema.

Cabe destacar que el programa *Vida Saludable* de ANPEC inició en 2023, antes de que el Gobierno Federal lanzara una iniciativa con el mismo nombre, consolidándose como un esfuerzo genuino surgido desde la base de los pequeños comerciantes. “Lo que hemos construido hasta ahora nos llena de optimismo. En poco tiempo, cimentamos una comunidad viva y activa de comerciantes que, pese a la carga extenuante de trabajo y las presiones económicas, han decidido buscar un mejor camino para cuidar su salud, entendiendo que cuerpo sano y mente sana permiten un mejor rendimiento cotidiano en sus labores”, destacó Rivera.

ANPEC da el parte de lo logrado: 1,927 asesorías nutricionales profesionales gratuitas; rutinas diarias online (de lunes a viernes) de acondicionamiento físico impartidas por entrenadores profesionales de alto nivel; 82 eventos de activación física como bailoterapia, zumba, caminatas, carreritas y ejercicios en distintos puntos del país; 25 pláticas motivacionales online por los coaches; ingesta y promoción de 133 recetas saludables consumidas por la comunidad; 15 retos trimestrales; 11 dinámicas de incentivo y 64 casos de éxito de comerciantes que recuperaron su equilibrio metabólico, ejemplo demostración de que sí es posible mejorar la salud pese a la realidad que vive el pequeño comercio.

A pesar de ello, hay un problema que no se puede ignorar: **comer saludable no es asequible, es caro**. Esta realidad empuja a muchas familias a consumir lo que alcanza, no lo que nutre, opciones más económicas, pero menos saludables. Mientras el país necesita una población más sana para ser productiva, las condiciones económicas dificultan el acceso a una alimentación adecuada.

“En ANPEC también rechazamos categóricamente los señalamientos que algunos boquiflojos pseudoespecialistas afirman: que los problemas de salud que padece el gremio de pequeños comerciantes, mismos que en nada se alejan de los que padece la sociedad en general, se deben a que “consumimos lo que vendemos”; nada más alejado de la realidad. Para un comerciante, consumir su mercancía es perder ingresos, es, literalmente, dispararse en el pie. Esta narrativa no solo es falsa, sino que desinforma y estigmatiza a un sector que trabaja todos los días para salir adelante”, sentenció el líder de los comerciantes.

Frente a este panorama, ANPEC enfatiza que la salud no puede ser un privilegio, debe ser un derecho accesible. Por ello, el programa *Vida Saludable* acerca soluciones reales con rutinas breves que pueden realizarse en la tiendita, asesorías adaptadas al presupuesto familiar y opciones prácticas que no comprometen el gasto. En un entorno en donde el dinero rinde cada vez menos, cuidar la salud también es cuidar la economía: prevenir



enfermedades evita gastos médicos y permite a los comerciantes seguir trabajando y sosteniendo a sus familias.

En este contexto, los recientes Pre-Criterios Generales de Política Económica 2027, presentados por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público al Congreso como antesala del paquete económico, parten de un panorama en donde la economía es color de rosa, su mejor dato es haber logrado sacar de la pobreza extrema a 13 millones de mexicanos con la política social en curso; sin embargo, México es un país de más de 127 millones de habitantes, es decir, la realidad es más compleja, la fotografía completa es más grande que el logro. Hoy padecemos una inflación alimentaria reconocida oficialmente que se ha agudizado en el primer trimestre del año.

A ello se suman problemas estructurales como la crisis en la producción agrícola en el campo por falta de créditos, insumos (fertilizante) y seguridad; las presiones en el sector de hidrocarburos que aun y con el no cobro parcial del IEPS es un problema creciente, ambos factores que explican las próximas protestas (bloqueos carreteros) de los compañeros jornaleros y transportistas del país. Además, la preocupante crisis ambiental por la fuga de petróleo al golfo de México; la incertidumbre en el entorno comercial internacional con la accidentada renegociación del TMEC; los procesos electorales en 17 entidades del país; la extendida geografía de la extorsión. Todo ello configura un panorama mucho más retador que el que se plantea en dichos precriterios.

Como dice el refrán, el vaso puede verse medio lleno o medio vacío. ANPEC señala que no desconoce los avances, pero pone el acento en lo que falta por resolver, ahí debe centrarse el esfuerzo: en lo pendiente y no en los festejos por logros parciales.

Hoy México enfrenta más retos que resultados que celebrar; la realidad es contundente, el gobierno lo reconoce y a confesión de parte, relevo de prueba.

#ANPECVidaSaludable
#RetosEnMexico



PEQUEÑO COMERCIO HACIENDO GRANDE A MÉXICO

Rio Volga 87 Col.Cuahtémoc
Cuahtémoc C.P.06500 CDMX

 www.anpec.com.mx

 55 5531 5989

 anpec@anpec.com.mx

Vida saludable En tiempos de incertidumbre económica



México enfrenta una crisis de salud

Más del **75%** de los adultos tiene sobrepeso u obesidad

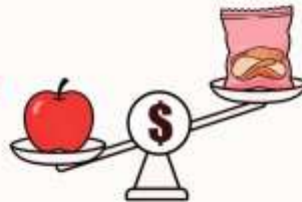


Un problema multifactorial



Comer sano hoy es más difícil

Comer saludable = más caro



Debido a la **Inflación** en alimentos básicos, muchas familias consumen lo que alcanza, no lo que nutre

-:Vida Saludable:-

✓ Sin prohibiciones

✓ Basado en educación y hábitos

✓ Adaptado a la realidad del comerciante

•1,927 asesorías nutricionales
•82 eventos de activación física
•15 retos trimestrales
•11 dinámicas de incentivo

•25 platicas motivacionales de coaching
•133 recetas saludables
•64 casos de éxito



PEQUEÑO COMERCIO HACIENDO GRANDE A MÉXICO

Rio Volga 87 Col. Cuauhtémoc
Cuauhtémoc C.P. 06500 CDMX

www.anpec.com.mx

55 5531 5989

anpec@anpec.com.mx