

mejor nutrición,
mejor vida

ENTENDER EL HAMBRE Y LA MALNUTRICIÓN

La subalimentación o hambre crónica es la incapacidad de las personas para consumir alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de energía alimentaria.

La subnutrición afectaba a más de 1 000 millones de personas en 1992; hoy en día 805 millones de personas, un 21% menos, padecen subnutrición, sin embargo



161 millones de niños sufren retraso del crecimiento debido a la malnutrición crónica



99 millones de niños padecen falta de peso



51 millones de niños están debilitados debido a la **malnutrición aguda** OMS, 2013

La malnutrición, en todas sus formas, es un obstáculo importante para el desarrollo. La malnutrición se produce cuando la dieta de una persona contiene muy pocos o demasiados nutrientes.



La carencia de micronutrientes o "hambre oculta" afecta a unos **2 000 millones de personas**



La obesidad afecta a unos **500 millones de adultos**

Las consecuencias de la malnutrición pueden ser:



mayor riesgo de **muerte**

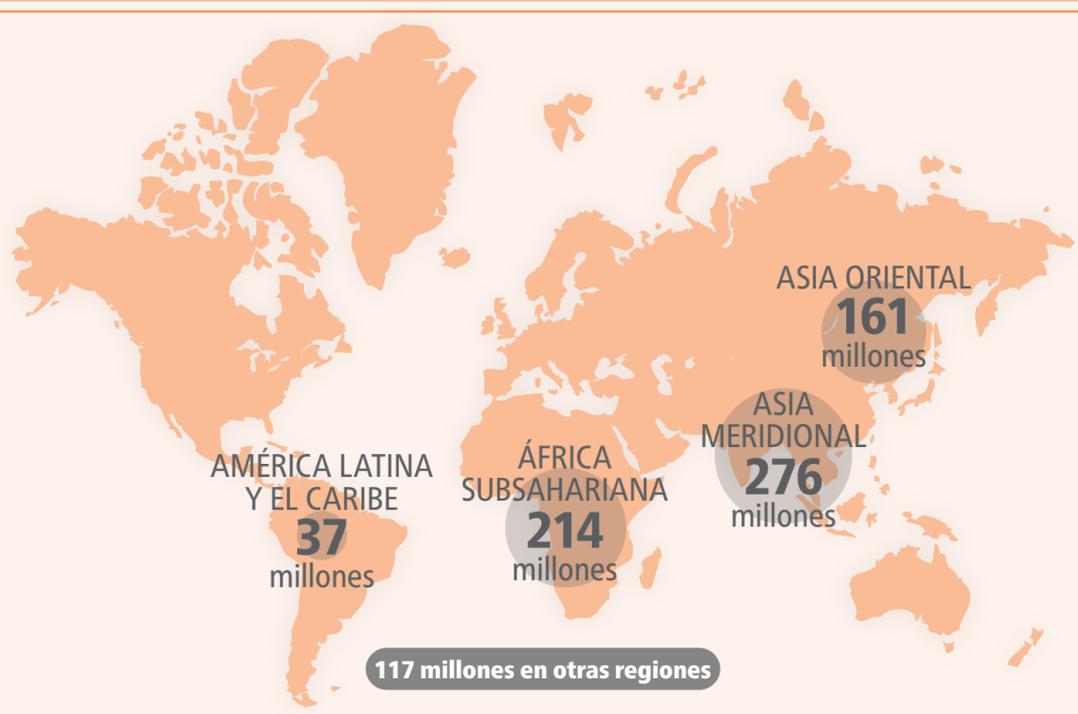


mayor prevalencia de las **enfermedades** no transmisibles **relacionadas con la dieta**



Condiciones de salud graves crónicas

La mayor parte de las personas subalimentadas del mundo se encuentran en Asia meridional, seguida de África Subsahariana, Asia Oriental y América Latina y el Caribe.



No existe una dieta "ideal" que sea adecuada para todos.

Si bien las necesidades nutricionales y dietéticas individuales varían con la edad, el sexo, la salud, el estatus y los niveles de actividad, la mayoría de los consejos generales para la alimentación de los adultos recomiendan:



Tomar **carbohidratos** amiláceos como base de la mayoría de las comidas



Comer **frutas y verduras** variadas a diario



Comer **legumbres** habitualmente



Consumir **leche y productos lácteos** con frecuencia



Comer **carne, aves, huevos** y pescado con regularidad



Incluir cantidades moderadas de **grasas y aceites** en la dieta



Beber mucha **agua** todos los días



Mantener un **equilibrio energético** para tener un **peso corporal saludable**



Hacer **ejercicio** con regularidad



Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas



Limitar el consumo de sal



Limitar el consumo de alcohol

Invertir en nutrición tiene lógica a nivel económico, pues mejora la productividad y el crecimiento y promueve la salud a nivel nacional.