

# LA MALNUTRICIÓN

Es la falta, exceso o desequilibrio de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona lo cual implica riesgos a la salud, los niños son quienes más se ven afectados en la etapa de crecimiento por una mala alimentación. Abarca dos grupos amplios de afecciones:

## 1. LA DESNUTRICIÓN:



- Afecta el coeficiente intelectual**
- Retraso de crecimiento**
- Pérdida de peso**
- Disminución del consumo de alimentos**
- Baja defensa contra enfermedades**

Es el resultado del consumo insuficiente en cantidad y calidad de alimentos, que conlleva una serie de afecciones para la salud, desarrollo y crecimiento, todo ello por la falta de oportunidades y acceso a los servicios básicos de la población más vulnerable.

## 2. EL SOBREPESO U OBESIDAD:



- Mayor riesgo de muerte**
- Baja autoestima**
- Limita las capacidades de actividad física y respiración**
- Aumento del riesgo a enfermarse, principalmente las crónicas**

Exceso de consumo de alimentos y nutrientes en relación con la energía que necesita el cuerpo para su funcionamiento.

## LOS DATOS TIENEN ROSTRO



**1 870 472**

Total de niñez menor de 5 años<sup>2</sup>



**46.5%**

niños y niñas menores de 5 años con **desnutrición crónica**<sup>1</sup>



**4.7%**

niños y niñas menores de 5 años con **sobrepeso + obesidad**<sup>1</sup>

### Fuentes:

1. MSPAS. 2017. VI Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 2014-2015.

2. INE. 2018. XII Censo de población y VII de Vivienda.

# LOS EFECTOS DE LA MALNUTRICIÓN

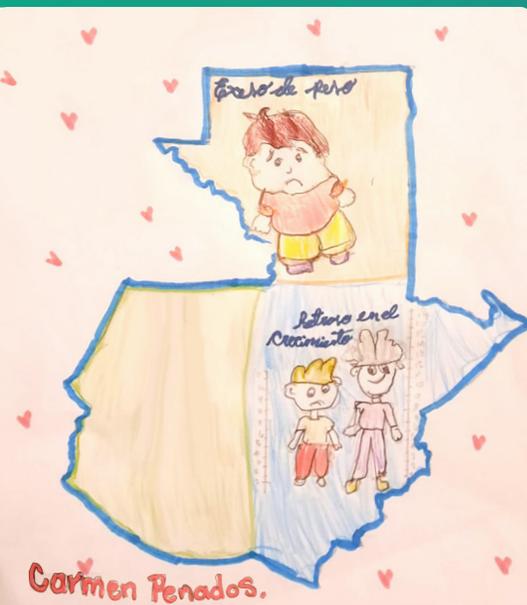
La malnutrición perjudica la salud a lo largo del curso de la vida, en adolescentes y adultos sus efectos se pueden transmitir de generación en generación. La desnutrición puede afectar el funcionamiento cognitivo de los niños, impidiéndoles alcanzar su pleno potencial en la escuela, afectando en el futuro oportunidades de empleo e ingresos, perpetuando así el ciclo de la pobreza. El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes y cardiovasculares, lo que representa una amenaza importante para la salud pública<sup>3</sup>.

Es decir, las personas se vuelven menos productivas por que pierden capacidades físicas y se ven disminuidas las capacidades intelectuales, lo que tiene consecuencias o efectos en economía familiar.

## DOBLE CARGA DE LA MALNUTRICIÓN

Es el fenómeno social en donde conviven niños con desnutrición y adultos con obesidad en un mismo país, comunidad o entorno familiar. En Guatemala existen menores de 5 años con desnutrición crónica y mujeres con sobrepeso y obesidad en un mismo hogar. Un ejemplo, en una cancha, una pelota de fútbol con dos caras, por un lado la desnutrición y por el otro la obesidad.

La doble carga de malnutrición tiene un gran impacto económico para el país, por ello es necesario incluir en las políticas públicas el abordaje de la malnutrición, y una adecuada asignación presupuestaria nacional. Fomentar la responsabilidad de la sociedad en general en las prácticas alimentarias.



## ¿CÓMO METERLE GOL A LA MALNUTRICIÓN?<sup>4</sup>

### Desnutrición

- No brindar alimentos ni bebidas antes de los 6 meses de vida, promover el uso de lactancia materna.
- Consumo de agua segura.
- Lavado de manos constante.
- Proteger y cuidar la salud y vida de embarazadas.
- Empoderarse de la problemática como ciudadano.
- Promover el consumo de alimentos locales.
- Asistir a controles de salud constantes.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras antes de consumir.

### Fuentes:

3. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2014. Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición.
4. INCAP, 2020. Doble Carga Malnutrición, (Traducido de The Lancet Serie 2019 en inglés). Edición en español.

### Obesidad

Promover estilos de vida saludable que incluye:

- Disminuir el consumo de alimentos no nutritivos.
- Promover ejercicio.
- Equilibrio en el consumo de los alimentos con relación a cantidad y calidad.
- Empoderarse de la problemática como ciudadano.

### Créditos:

- Autores:** Gabriela Ogaldes, Juan Diego Chang y Ninoshka Lou.  
**Edición:** Eduardo Say, Martha María Pacay y Ninoshka Lou  
**Diseño y diagramación:** José Interiano.

