



## importancia de la nutrición

### datos de la nutrición

- Las y los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y hambre y de desarrollar al máximo su potencial.
- La malnutrición, en cualquiera de sus formas, acarrea riesgos considerables para la salud humana. En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye tanto la desnutrición como la alimentación excesiva y el sobrepeso, con énfasis en los países de ingresos medianos y bajos.
- La desnutrición, que incluye la carencia de vitaminas y minerales, contribuye a cerca de un tercio de las muertes infantiles en el mundo, impide el desarrollo saludable y afecta a la productividad durante toda la vida. Al mismo tiempo, las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad se asocian a un aumento en las enfermedades crónicas. El resultado de todo ello es una doble carga de malnutrición.
- Se dice que un niño/a sufre retraso del crecimiento cuando es demasiado bajo para su grupo de edad en comparación con los patrones de crecimiento infantil de la OMS. Según las cifras de 2016, en todo el mundo hay unos 155 millones de niños/as con retraso del crecimiento a causa de la escasez de alimentos, de una dieta pobre

de vitaminas y minerales, de un cuidado infantil inadecuado y de las enfermedades.

- La presencia de vitaminas y minerales en la dieta es esencial para mejorar la inmunidad y desarrollarse de forma saludable. Las carencias de vitamina A, zinc, hierro y yodo son un problema importante para la salud pública. Cerca del 33% de las mujeres en edad fértil y el 42% de niños/as de entre 6 y 59 meses de edad sufre anemia, que en la mitad de los casos se podría corregir mediante el aporte complementario de hierro.
- La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses y, a continuación, la introducción de alimentos complementarios adecuados a la edad e inocuos, sin abandonar la lactancia natural hasta los dos años o más.
- En los adolescentes los problemas nutricionales comienzan durante la niñez y continúan durante la vida adulta. La anemia es un problema nutricional crucial para los adolescentes. Evitar los embarazos precoces y reforzar la salud nutricional de las chicas durante el periodo de la pubertad permite reducir más tarde el número de defunciones maternas e infantiles y detener los ciclos de malnutrición de una generación a la siguiente.

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. La mejora de la nutrición pasa por promover la salud de las madres, lactantes, niñas y niños pequeños; reforzar nuestro sistema inmunitario; disminuir las complicaciones durante el embarazo y el parto; reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares) y prolongar la vida.

### alimentación de lactante

- Aproximadamente un 40% de las y los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.
- Son pocos los niños/as que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de ellos/as de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas, apropiados para su edad.
- Si todos los y las niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se les podría salvar la vida a más de 820.000 menos de 5 años. La lactancia materna mejora el coeficiente intelectual y la asistencia a la escuela, además de asociarse a mayores ingresos en la vida adulta.
- La cifra estimada de muertes de niños y niñas debidas a la desnutrición es de 27 millones, lo cual representa el 45% de todas las muertes de niños/as. La alimentación de la y el lactante y del niño/a pequeño/a es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables.
- Alrededor de los seis meses, la o el niño está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios alrededor de los seis meses o si son administrados de

forma inadecuada, su crecimiento puede verse afectado. Los principios rectores de una alimentación complementaria apropiada son:

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño/a.
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.

Un 45% de las defunciones de niños/as se asocia a la desnutrición. Se calcula que en 2016, a nivel mundial, 155 millones de niños/as menores de 5 años sufrían retraso del crecimiento y 52 millones presentaban un peso bajo para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos.



# obesidad y sobrepeso

- El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en las y los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).
- En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:
  - Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
  - Obesidad: IMC igual o superior a 30.
- En 2016, según estimaciones, unos 41 millones de niños y niñas menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos/as. Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños, niñas y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.
- La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes (de 5 a 19 años) ha aumentado de forma espectacular,

- del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016.
- Mientras que en 1975 había menos de un 1% de niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años con obesidad, en 2016 eran 124 millones (un 6% de las niñas y un 8% de los niños).
- A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia ponderal. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal. Ello ocurre en todas las regiones.
- La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:
  - Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
  - Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

# alimentación sana

- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total, limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% y mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos/as y adolescentes, así como el sobrepeso infantil de aquí a 2025.
- Para las y los adultos una dieta sana incluye lo siguiente:
  - Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
  - Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos féculentos.
  - Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al

- 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes, zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, mantequilla, aceite de palma y de coco, nata, queso, mantequilla clarificada y manteca de cerdo) y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.
- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) de sal al día. La sal debería ser yodada.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.



# nutrición en México

- Al año 2015, según el reporte Obesity Update, más de la mitad de las y los adultos y casi 1 de cada 6 niños/as padecen sobrepeso u obesidad en países asociados a la OCDE. El 19.5% de los adultos/as de los países que pertenecen a la OCDE padece obesidad (un índice de masa corporal mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>) y los países con mayor prevalencia son: Estados Unidos, con 38.2%, México, con 32.4% y Nueva Zelanda, con 30.7%. Se proyecta que la obesidad en México aumente a 39% y en Estados Unidos a 47% para 2030. Mujeres y hombres con menor nivel educativo tienen mayor riesgo de padecer obesidad en la mayoría de los países.
- Se han aplicado diversas políticas públicas para revertir la epidemia de sobrepeso y obesidad. El reporte menciona el aumento del precio por medio de un impuesto a alimentos potencialmente no saludables, la cual está en vigor en varios países. En México, se gravó un 8% a los alimentos no básicos con alta densidad calórica, es decir, que 100 gramos de producto contengan más de 275 calorías. Esto incluye botanas, confitería, chocolate, postres y dulces, mantequilla de cacahuete, helados, nieves y paletas. Además, se aplica un impuesto de 1 peso mexicano por cada litro de bebida saborizada con azúcar añadida.
- Otras medidas que se han adoptado para apoyar a la población a tomar decisiones sobre la selección de alimentos son el etiquetado nutrimental, listas de ingredientes, perfil nutricional, logotipos informativos y sistemas de semafORIZACIÓN. En México el etiquetado en vigor (el cual

- está actualmente en revisión) incluye la lista de ingredientes, información nutrimental y el etiquetado frontal con porcentajes relativos a la ingesta de 2,000 calorías para un adulto y criterios establecidos para grasas y azúcares.
- En restaurantes, hay evidencia que mostrar las calorías del menú o etiquetas de advertencia ha disminuido las calorías ingeridas por el consumidor. En México esta regulación no es obligatoria, pero recientemente la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC) firmó un convenio con la COFEPRIS para que sus agremiados incluyan las calorías de cada platillo en sus menús, cartas o escaparates.
- Existen campañas masivas que promueven alimentos saludables, como el consumo de frutas y verduras, en casi todos los países de la OCDE. En México, se cuenta con la promoción de "5 frutas y verduras al día", así como su regulación en la NOM-043 que indica promover su consumo, de preferencia en crudo y con cáscara, variando según la estación.
- Por último, se menciona la regulación de publicidad en medios para reducir la exposición infantil a alimentos poco saludables y bebidas azucaradas. En México, esta restricción de publicidad se limita a productos con ciertas características, en horario de 14:30 a 19:30 de lunes a viernes y de 7:00 a 19:30 los fines de semana, así como en películas de clasificación A y AA.

México pertenece a las naciones con mayor obesidad en adultos/as en el mundo, esto de acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) la cual está integrada por 35 países alrededor del mundo, con representación de cada continente.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México  
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

