

## NUTRICION Y POBLACION

Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño; los niños en edad escolar son consumidores de alimentos, actualmente y en el futuro, y serán padres en el futuro, a la vez que representan un vínculo importante entre la escuela, el hogar y la comunidad.

Los principales problemas de nutrición en distintos grupos poblacionales obtenidos a partir de encuestas municipales, regionales y nacionales, eran el sobrepeso, la anemia y la deficiencia de micronutrientes. A lo largo de los años, se han tomado medidas y creados programas de nutrición, con el fin de contribuir a solucionar los problemas existentes.

La mala nutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grupos de afecciones:

- \* **Desnutrición:** incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad).
- \* **Malnutrición relacionada con los micronutrientes:** incluye la carencia o exceso de micronutrientes (vitaminas o minerales importantes).
- \* **Sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación:** cardiopatías, diabetes, algunos cánceres, entre otras.

Para prevenir estas enfermedades es fundamental implementar hábitos que fomenten la ingesta de alimentos sanos, la actividad física y otras prácticas que promueven un estilo de vida saludable.

### ALIMENTARSE BIEN

Una dieta equilibrada comienza en el momento de elegir los alimentos. Es importante evitar consumir en exceso sal, azúcar y ciertas grasas (trans y saturadas), y aumentar la ingesta de fruta, verdura y fibra. Además, es necesario evitar un estilo de vida sedentario para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con factores dietéticos.

### ELIMINE DE SU ALIMENTACIÓN LA COMIDA CHRTARRA

Este tipo de alimentos son ricos en calorías y pueden poseer grandes cantidades de sales, azúcares, grasas y conservantes químicos, que perjudican la salud.

### MANTÉNGASE HIDRATADO

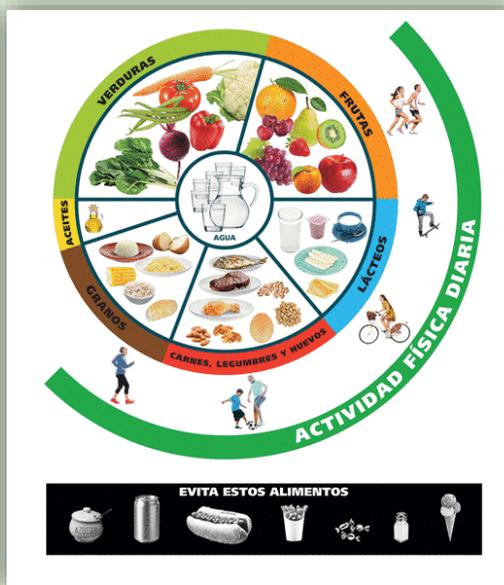
Al beber agua a lo largo del día el organismo se mantiene hidratado y se puede purificar de las toxinas acumuladas por la mala alimentación. Es importante consumir agua, evitar recurrir a bebidas gaseosas, jugos pasteurizados o té envasado, que contienen altas cantidades de azúcar.

**"Que sea tu alimento tu medicina y que tu medicina sea tu alimento"**

**-Hipócrates**

### REALICE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Es conveniente mantener un nivel adecuado de ejercicio y actividad física. Gracias a esto se gasta la energía que, de otro modo, se acumularía en el cuerpo en forma de grasa. Así, es necesario realizar actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).



### HIGIENE EN ALIMENTOS

Ser muy estrictos con la higiene en la preparación de los alimentos. En muchos casos, las infecciones provienen de una elaboración deficiente. Hábitos tan sencillos como el lavado frecuente de las manos, el hervido de alimentos y conservación adecuada puede evitar muchos problemas.