

Nutrición y Población OMS

Importancia de la Nutrición en la Población

mejorar el estado nutricional y de salud de los individuos y grupos de población de una comunidad.



Problema de Salud Pública Actuales

- Obesidad
- Desnutrición
- Diabetes
- Hipertensión

exceso de grasa en el cuerpo.

no se obtienen calorías suficientes o nutrientes

niveles de glucosa en la sangre están muy altos.

Presión excesivamente alta

Estrategia para Prevención de Enfermedades de Nutrición

- Aliméntese bien
- Elimine de su alimentación la comida chatarra
- Manténgase hidratado
- Realice ejercicio y actividad física

evitar consumir en exceso sal, azúcar y ciertas grasas

Este tipo de alimentos son ricos en calorías

Al beber agua a lo largo del día el organismo se mantiene hidratado y se puede purificar de las toxinas.

mantener un nivel adecuado de ejercicio y actividad física.

