

mejor nutrición,
mejor vida

NUTRICIÓN MATERNOINFANTIL

En las dos últimas décadas la malnutrición materna e infantil se ha **reducido casi a la mitad**

La subalimentación infantil sigue representando la mayor carga sanitaria relacionada con la nutrición a nivel mundial



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

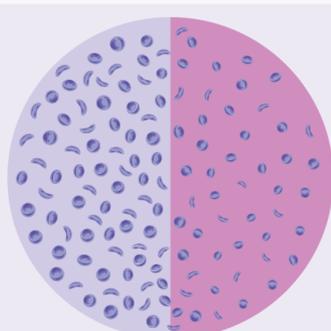


99 millones de niños tienen bajo peso



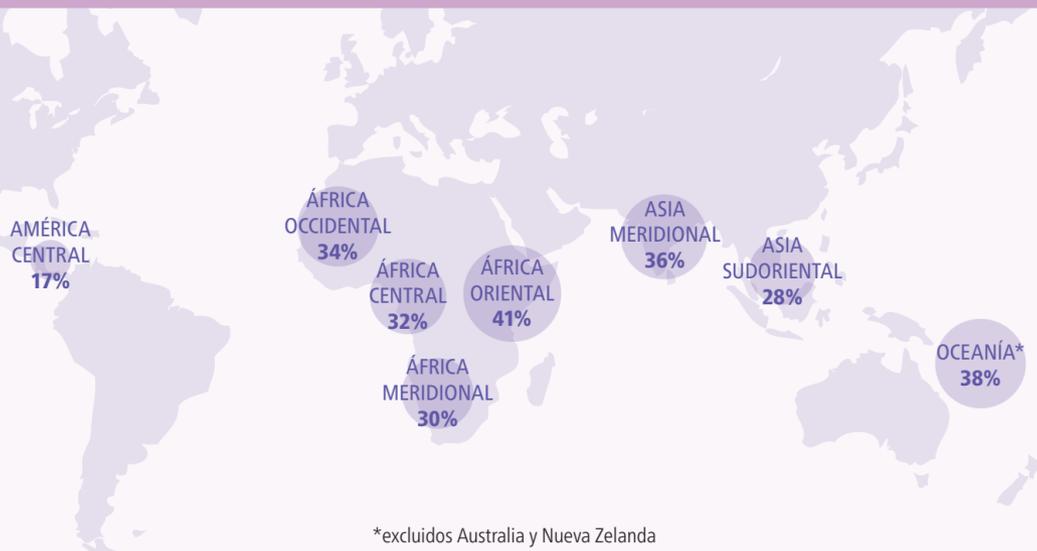
El 45% de la mortalidad infantil se debe a la **malnutrición** infantil y materna

La **ANEMIA** aumenta el riesgo de complicaciones en el embarazo, problemas en el desarrollo cognitivo y muerte infantil y materna



La anemia, debida a la deficiencia de hierro, afecta al **50%** de las mujeres gestantes en los países en desarrollo

Las regiones en desarrollo tienen la mayor prevalencia de retraso del crecimiento entre los niños menores de cinco años



La prevalencia del retraso del crecimiento en los niños ha pasado del 40% al 25%

257
MILLONES
1990

161
MILLONES
2013

La mejora de la dieta y la atención sanitaria de las mujeres antes y durante el embarazo y la lactancia reduciría considerablemente la subalimentación infantil



Los primeros **1 000 días** de vida de un niño son el período más importante para un crecimiento y desarrollo adecuados

concepción



12 meses

24 meses

La **lactancia materna** exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida por la introducción de alimentos complementarios ricos en nutrientes, son elementos esenciales de una buena nutrición



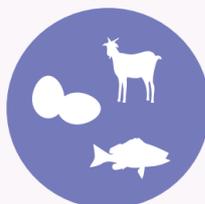
Cereales, raíces y tubérculos



Legumbres



Frutas y hortalizas



Carne, pescado y productos lácteos

Los **alimentos enriquecidos** con **vitaminas y minerales** esenciales también se deben incorporar a las dietas cuando la diversidad de alimentos sea reducida

VITAMINA A

ZINC

HIERRO

YODO

FOLATO



La **educación nutricional** para toda la familia es fundamental para asegurar una buena nutrición



Educar a las madres, padres, niñas adolescentes y mujeres mayores en alimentación infantil



Integrar la educación nutricional en la agricultura familiar



Enseñar a seleccionar, preparar y consumir alimentos nutritivos



Aumentar el control de las mujeres sobre los recursos e ingresos

www.fao.org/icn2



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



©FAO – octubre de 2014