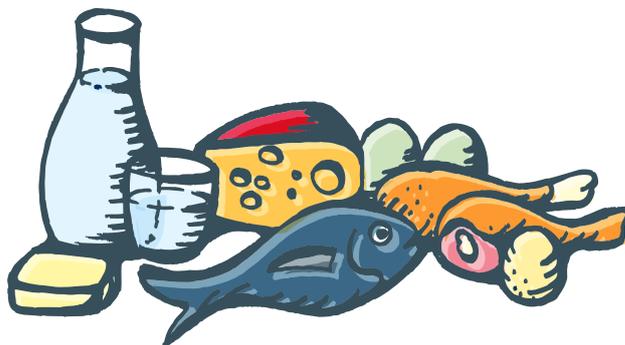


Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



*Al final
de la lección,
tú serás capaz de:*

- entender que una mala alimentación puede llevar a diversas formas de malnutrición, lo que produce serias consecuencias en la salud de niños, adolescentes y adultos;
- reconocer y describir los efectos de la malnutrición sobre la salud.

Lección 3

Entendiendo los problemas de la malnutrición

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Esta lección se refiere a los serios problemas de salud que causa la malnutrición.

Explica cómo una alimentación deficiente y las infecciones pueden derivar en diferentes tipos de malnutrición. Describe las enfermedades y los problemas de salud que pueden ocurrir cuando las personas no reciben suficientes alimentos, una adecuada variedad de ellos, o cuando comen más alimentos que los necesarios. También trata sobre los efectos más comunes (signos y síntomas) de una malnutrición.



Parte 1

Problemas de la desnutrición



PARA LEER

Una alimentación y nutrición deficientes causan serios problemas de salud. Muchas de las enfermedades que producen pueden provocar discapacidad para toda la vida y algunas incluso pueden llevar a la muerte. Una alimentación que no proporciona alimentos en cantidad y variedad suficientes para cubrir las necesidades de las personas, o que aporta un exceso de alimentos, puede provocar malnutrición. Ésta existe de cierta forma en casi todos los países, afectando a muchos millones de niños y adultos. Una alimentación deficiente usualmente es pobre en energía y nutrientes esenciales. También puede ocurrir que la alimentación proporciona suficiente o demasiada energía (calorías), pero igualmente es deficiente en nutrientes esenciales. Además, cuando la malnutrición se combina con una salud deficiente o estados infecciosos frecuentes, la capacidad del cuerpo para digerir y absorber los nutrientes se ve afectada, aumentando la dificultad para cubrir sus necesidades nutricionales, lo que se traduce en problemas de salud.

Casi mil millones de personas en el mundo no reciben suficientes alimentos como para cubrir sus necesidades mínimas de energía y nutrientes. Doscientos millones de niños menores de cinco años sufren desnutrición aguda y crónica. Cada año, se estima que 20 millones de niños nacen con talla baja y presentan un déficit en su desarrollo, causados por una nutrición deficiente en el vientre materno. La malnutrición en etapas tempranas de la vida, incluyendo el período prenatal, también aumenta el riesgo de desarrollar problemas crónicos de salud en el transcurso de la vida, tales como enfermedades al corazón, diabetes y presión arterial elevada. La malnutrición es un factor importante en la cifra cercana a los 13 millones de niños menores de cinco que mueren cada año de infecciones y enfermedades prevenibles, como sarampión, diarrea, malaria y neumonía, o combinaciones de ellas.

Las personas desnutridas no son capaces de llevar vidas sanas, activas y productivas. Ellas tienen menos energía para desarrollar las actividades normales de cada día. Son menos capaces de luchar contra las infecciones y se enferman más fácil y gravemente, lo que dificulta una buena recuperación. Normalmente requieren cuidado médico. Los adultos desnutridos tienen menos capacidad para trabajar, obtener suficientes ingresos, proveer y cuidar de sí mismos y de sus familias. Por su parte, los niños desnutridos no crecen adecuadamente y en general están débiles o enfermos para asistir a la escuela o para aprender. A ambos, adultos y niños, la desnutrición les provoca sufrimiento, una

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Qué significa para ti la palabra desnutrición?

¿Cuántas personas en el mundo sufren de hambre crónico?

¿Qué pasa cuando los niños en crecimiento no reciben suficientes alimentos para cubrir sus necesidades?



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 1
Problemas
de la desnutrición

salud deficiente, pérdida de su potencial humano, baja calidad de vida, estrés para la familia y la comunidad, y aumento de los gastos en cuidados médicos.

Los problemas más serios de salud causados por la desnutrición –no comer o no ser capaz de digerir y absorber suficientes nutrientes para cubrir las necesidades del cuerpo– particularmente en niños, se describen a continuación.

Baja talla o desnutrición crónica

La desnutrición crónica –baja talla para la edad– afecta entre un cuarto (27%) y dos quintos (40%) de los niños menores de cinco años en el mundo, la mayoría de los cuales se encuentran en países en desarrollo. En comunidades donde tantos niños tienen desnutrición crónica, este estado hasta puede pasar desapercibido. La baja talla es el resultado de una nutrición deficiente, que incluye baja ingesta de energía, proteínas, vitaminas y minerales esenciales (especialmente zinc), usualmente acompañada de repetidos estados infecciosos. La baja talla indica además que el niño no está recibiendo suficientes alimentos o no es capaz de digerir y absorber los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades de crecimiento.

Los niños con baja talla también tienen alta probabilidad de presentar deficiencias en varios nutrientes, aumentando las posibilidades de sufrir infecciones crónicas y otras enfermedades. Una nutrición deficiente durante el embarazo aumenta el riesgo de tener un niño con baja talla, y las mujeres con baja talla tienen un mayor riesgo de tener problemas durante el embarazo y en el nacimiento de sus hijos. Por ello las mujeres con baja talla probablemente continúen el círculo de la malnutrición dando a luz bebés de bajo peso.

Bajo peso o desnutrición aguda

La desnutrición aguda –bajo peso para la talla– afecta a casi 13% de los niños menores de cinco años de edad en los países en desarrollo, muchos de los cuales están severamente enflaquecidos. Estos niños sufren los efectos acumulados de una alimentación deficiente, más infecciones frecuentes y tienen un alto riesgo de muerte. Cuando un niño o un adulto es incapaz de comer, digerir o absorber la cantidad de alimentos suficiente para cubrir sus necesidades de energía o nutrientes, su cuerpo pierde músculos y tejidos que llevan a cabo procesos corporales esenciales, provocando enflaquecimiento y debilidad. Cuando esta situación llega a un nivel extremo, no hay suficiente energía para desarrollar las funciones esenciales del cuerpo y la persona puede morir.

Recién nacido de bajo peso

Cuando una mujer embarazada está seriamente desnutrida, su hijo tiene menos probabilidades de crecer y desarrollarse adecuadamente en el vientre y puede nacer de bajo peso (2,5 kg o menos). Los bebés que nacen con bajo peso y que no son capaces de recuperar su crecimiento después de nacer, tienen más probabilidades de enfermar durante toda su niñez, adolescencia y hasta su adultez. Además estos bebés tienen más posibilidades de morir durante su infancia.

Marasmo y Kwashiorkor

Dos condiciones que reflejan una condición de extrema y continua falta de



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 1
Problemas
de la desnutrición

alimentos en niños durante sus dos primeros años de vida son Marasmo y Kwashiorkor. Ambas condiciones son el resultado de una severa falta de energía, proteínas, vitaminas y minerales esenciales. Un niño con marasmo (viene de la palabra griega que significa “muriendo”) tiene pérdida de grasa, músculo y otras partes del cuerpo; llega a estar extremadamente delgado y tiene un alto riesgo de adquirir infecciones. Eventualmente, el niño no es capaz de digerir o absorber alimentos ni de mantener otros procesos del cuerpo y su condición empeora. Por su parte, el Kwashiorkor a veces se conoce como “la enfermedad que afecta al primer niño cuando nace el segundo”, porque frecuentemente ocurre cuando el bebé es destetado del pecho materno al nacer su hermano. Debido a que los alimentos complementarios o de destete que se dan a los niños pequeños normalmente consisten sólo en cereales o tubérculos, se puede producir Kwashiorkor aunque las calorías sean suficientes, por cuanto faltan proteínas, vitaminas y minerales esenciales. Un niño con Kwashiorkor es de bajo peso y tendrá frecuentes episodios de infecciones y enfermedades; el desbalance de fluidos provocará una gran hinchazón en su abdomen, sus pies y cara (edema).



MATERIALES



Una lo que corresponda Ficha de trabajo *Desnutrición factores coincidentes*



Ficha informativa *Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos*



ACTIVIDADES

Creando las noticias

Actividad de grupo

Dividan a las personas en varios grupos, cada uno de los cuales representa un canal de TV. Cada grupo debe escoger un problema de desnutrición (baja talla, bajo peso, bajo peso al nacer, Marasmo, Kwashiorkor) y preparar una noticia de 3 minutos sobre el problema seleccionado, en base a la información proporcionada en la Parte 1 de *Para leer* y cualquier otra fuente de información disponible. Pueden fabricar con cartulina un micrófono y un gran marco para representar la pantalla de TV. Hagan un juego de roles con cada situación y cuando terminen conversen en base a las siguientes preguntas:

- ¿Cuán común es la desnutrición?
- ¿Quiénes sufren más de este problema?
- ¿Cuántas personas están afectadas?
- ¿Cómo puedes darte cuenta que alguien lo sufre?
- ¿Escuchas a menudo en la radio o TV noticias sobre la desnutrición en el mundo?



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 1
Problemas
de la desnutrición

- ¿Qué piensas y sientes cuando escuchas sobre problemas relacionados a la desnutrición?
- ¿Por qué en el siglo XXI hay aún mil millones de personas con hambre crónica?
- ¿Qué se está haciendo para cambiar esta situación?
- ¿Qué podemos hacer nosotros para cambiar esta situación?

Si estás trabajando individualmente, escoge un problema de desnutrición (baja talla, bajo peso, bajo peso al nacer, Marasmo, Kwashiorkor) para investigar, usando la información de la Parte 1 de *Para leer* y cualquier otra fuente de información disponible. Prepara un informe corto con el estilo de una noticia o un reportaje sobre el problema seleccionado y preséntalo a tus amigos y familia.

Desnutrición factores coincidentes



Si estás trabajando individualmente, busca la Ficha de trabajo *Desnutrición factores coincidentes* para ver si puedes hacer coincidir correctamente algunos factores con problemas de la desnutrición.



Si estás trabajando en un grupo, escribe en pedazos de papel los factores relacionados a la desnutrición mencionados en la Ficha de trabajo y colócalos en un sombrero. Siéntense en círculo, pasen el sombrero de uno en uno y que cada cual seleccione un pedazo de papel. Luego lean el factor que les tocó al resto del grupo y traten de adivinar qué tipo de malnutrición está allí descrita.



Busquen información en la Ficha informativa *Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos*. Comprueben sus respuestas en la Ficha de trabajo.

PUNTOS CLAVE

Revisa estos cuatro puntos clave para recordar qué es la desnutrición. Comprueba tu comprensión sobre los serios problemas de salud que ocurren cuando las personas no tienen suficiente que comer.

Problemas de la desnutrición

- Las personas que están desnutridas no pueden llevar vidas saludables, activas y productivas. Ellas tienen menos energía para desarrollar sus actividades diarias, menos capacidad para combatir infecciones y se enferman más fácil y seriamente.
- La malnutrición en etapas tempranas de la vida, incluyendo el período de crecimiento en el vientre materno, deriva en serios problemas de salud y causa muchas muertes a causa de infecciones y enfermedades prevenibles.
- Los niños desnutridos están en riesgo de tener un bajo crecimiento y desarrollo físico y mental, y tienen más probabilidad de desarrollar enfermedades en su niñez, adolescencia y adultez.
- La mujer desnutrida tiene probabilidad de continuar el círculo de la malnutrición dando nacimiento a niños desnutridos, con bajo peso al nacer.

Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido



Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2

Problemas de falta de vitaminas y minerales



PARA LEER

Una alimentación que no proporciona cantidades adecuadas de vitaminas y minerales esenciales (micronutrientes) puede provocar serias enfermedades, daño físico permanente y hasta la muerte. Las personas que no pueden cubrir sus necesidades de calorías están en riesgo de desarrollar muchas deficiencias de micronutrientes. Las personas cuya alimentación es adecuada en calorías, pero no lo suficientemente variada para cubrir todas sus necesidades nutricionales, también pueden sufrir importantes deficiencias de vitaminas y minerales.

Los problemas de salud más serios provocados por la deficiencia de micronutrientes –falta de vitaminas y minerales esenciales en la alimentación– son descritos a continuación.

Anemia, causada principalmente por la falta de hierro en la alimentación o por una pobre absorción de éste en el cuerpo; es uno de los problemas de salud más extendidos en el mundo. Más de 2 mil millones de personas sufren de anemia por deficiencia de hierro. La anemia provoca déficit en el crecimiento y desarrollo, disminuye la resistencia frente a las infecciones, ocasionando un aumento de las enfermedades y contribuye aproximadamente en un 20% de las muertes durante el embarazo y parto. Las personas con anemia se sienten frecuentemente cansadas y son menos activas. Los niños anémicos pueden tener además retraso en el crecimiento y en el desarrollo mental y físico. Por su parte, una mujer embarazada con anemia tiene mayores probabilidades de dar a luz un niño de bajo peso; este niño a su vez tendrá menos capacidad para combatir las infecciones.

La anemia también puede ser causada por una deficiencia de folato o vitamina B₁₂ y por enfermedades, tales como malaria, VIH/SIDA, tuberculosis, infección con lombrices y anemia falciforme. La menstruación y pérdida crónica de sangre causada por úlceras y otros sangramientos internos también pueden provocar anemia. Además, están particularmente expuestos a sufrir anemia, los niños pequeños, niñas adolescentes, mujeres en edad fértil y embarazadas, y aquellos que no reciben suficiente hierro en su alimentación, especialmente niños que ya están malnutridos.

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Qué puede pasar cuando una persona no recibe suficientes vitaminas y minerales?

¿Sabes cómo prevenir problemas de salud causados por la falta de vitamina A, hierro, yodo, y otras vitaminas y minerales esenciales?



Ver [Ficha informativa sobre Anemia por deficiencia de hierro.](#)



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

La falta de yodo puede causar retardo mental y daño cerebral. La deficiencia de yodo es la causa más común de retardo mental prevenible y daño cerebral en el mundo. Más de 2 mil millones de personas pueden estar en riesgo de falta de suficiente yodo y millones de personas sufren los efectos de retardo mental permanente debido a este problema. Adicionalmente, millones de personas sufren de bocio –hinchazón visible en el cuello– causada por el aumento de tamaño de la glándula tiroidea en respuesta a la falta de yodo en la alimentación. El yodo es necesario para producir la hormona tiroidea, la que es esencial para el normal crecimiento, desarrollo y funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Esta hormona es también importante para otras funciones corporales, tales como transformar los alimentos en energía, regular el crecimiento y la fertilidad y mantener la temperatura corporal.

La falta de yodo suficiente durante el embarazo puede causar un severo e irreversible retardo físico y mental en el niño por nacer. Aun una deficiencia leve puede causar problemas de salud en los niños, incluyendo bocio, disminución de la capacidad intelectual y fatiga. En adultos la falta de yodo también puede causar bocio y provocar una disminución en las funciones mentales, infertilidad, impotencia en los hombres, bajos niveles de energía, ganancia de peso y depresión.



Ver [Ficha informativa sobre Deficiencia de yodo.](#)

Ceguera permanente y otros problemas serios a la vista pueden ser causados por falta de vitamina A. La deficiencia de vitamina A es la principal causa de ceguera prevenible. Entre 200 y 300 millones de niños de edad preescolar en países en desarrollo están en riesgo de sufrir deficiencia de vitamina A. Cada año muchos miles de ellos pierden su visión debido a la falta de esta vitamina, e incluso muchos mueren dentro del primer año de vida. La falta de vitamina A puede provocar serios problemas a la visión, incluyendo ojos secos, daño a la córnea (película transparente que cubre el ojo) y daño del nervio ocular, lo que puede llevar a una ceguera permanente. La falta de vitamina A también puede afectar el sistema inmunológico, haciendo más difícil para el cuerpo defenderse de las infecciones. Debido a que la vitamina A es importante en la formación de los huesos, los niños con bajos niveles de vitamina A también pueden presentar problemas en su crecimiento y desarrollo.

Cuando la reserva de vitamina A en el cuerpo es baja, y no se consumen suficientes alimentos que la contengan, la persona desarrollará una deficiencia. Por otra parte, enfermedades como el sarampión, malaria, diarrea, malnutrición y un bajo consumo de grasas en la alimentación también contribuyen a la deficiencia en vitamina A y hacen que el cuerpo pierda o utilice sus reservas muy rápidamente.



Ver [Ficha informativa sobre Deficiencia en vitamina A.](#)



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

El beri-beri es causado por la falta de tiamina (vitamina B₁). La deficiencia de tiamina, en forma aguda o crónica, puede afectar a lactantes, niños y adultos. Cuando es prolongada puede derivar en beri-beri, que causa severa debilidad y fatiga, pérdida de peso, debilidad progresiva de los músculos, alteraciones emocionales, dolor en las piernas y parálisis, edema (acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo) y falla cardíaca. La mayoría de las personas con beri-beri son refugiados, personas sin hogar, alcohólicos, prisioneros o personas en situaciones de emergencia. La tiamina es insuficiente en la leche materna de mujeres que a su vez tienen deficiencia de tiamina, poniendo a sus hijos en riesgo de desarrollar beri-beri infantil, el cual es severo y frecuentemente fatal.

La pelagra, causada por falta de niacina (vitamina B₃), es una enfermedad seria que puede llevar a la muerte si no es tratada oportunamente. La pelagra afecta la mucosa de las membranas (revestimientos húmedos de la boca y los órganos) y causa una variedad de condiciones comúnmente llamadas “las tres D”: dermatitis (manchas en la piel, escamas), diarrea y demencia (pérdida de la memoria, confusión y depresión). La deficiencia de niacina se presenta en personas cuya alimentación es muy poco variada y baja en proteínas; por ejemplo cuando es sólo a base de maíz o sorgo (no obstante, el método tradicional de remojar el maíz en lejía ayuda a hacer disponible la niacina presente en el maíz). También ocurre en poblaciones pobres en zonas remotas de Asia y África, y entre refugiados, prisioneros u otras personas que tienen una alimentación poco variada. Algunas otras enfermedades y condiciones, como una diarrea prolongada o cirrosis del hígado por alcoholismo, también pueden provocar pelagra.

Serios defectos de nacimiento en la espina dorsal y el cerebro (llamados defectos del tubo neural) son causados por la falta de folato en etapas tempranas del embarazo. El folato (vitamina del complejo B también conocida como ácido fólico) es importante para el desarrollo de cada célula en el cuerpo y es especialmente importante durante períodos de rápido crecimiento, particularmente en el crecimiento fetal. Mujeres con deficiencia de folato, que se embarazan, tienen muchas probabilidades de dar a luz bebés de bajo peso, prematuros y con defectos del tubo neural. La deficiencia de folato también puede provocar anemia. En lactantes, niños y adultos, niveles bajos de folato pueden provocar pérdida del apetito, pérdida de peso, debilidad, dolor de cabeza, desórdenes del comportamiento y un tipo de anemia, normalmente asociada a la malaria.

La enfermedad llamada escorbuto es causada por la falta de vitamina C. La deficiencia de vitamina C puede causar problemas al sistema inmunológico, provocando infecciones y una disminución en la resistencia a las enfermedades. Causa problemas en la formación del tejido conectivo y la estructura celular, provocando sangramiento de las encías y órganos internos. Puede eventualmente derivar en escorbuto, una enfermedad que produce encías esponjosas (inflamadas y con pintas), huesos blandos y malformados, pérdida de



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

dientes, sangramiento de las encías, narices y tracto intestinal. Entre las personas deficientes en vitamina C, es común la lenta recuperación de las heridas, anemia, e infecciones, provocando fatiga y debilidad general. Cuando la deficiencia es severa, puede producirse la muerte por una hemorragia interna masiva y falla cardíaca. Esto es más probable que ocurra entre los refugiados, durante emergencias alimentarias y en la población carcelaria, pero formas leves de esta deficiencia se pueden dar cuando la alimentación tiene poca cantidad y variedad de frutas y verduras.

Un aumento en el riesgo de enfermedades y un deficiente crecimiento y desarrollo pueden ocurrir debido a la falta de zinc. La deficiencia de zinc es considerada entre los factores de riesgo que lideran la causa de enfermedades en países en desarrollo, particularmente en niños pequeños. En los menores de 5 años, se estima que la deficiencia de zinc es la responsable del 13% de las infecciones en el tracto respiratorio bajo (principalmente neumonía e influenza), del 10% de los episodios de malaria y del 8% de los episodios de diarrea en el mundo. La deficiencia de zinc es causada principalmente por una inadecuada ingesta o absorción del zinc ingerido en la alimentación, y la diarrea puede ser un factor contribuyente. La deficiencia severa es poco frecuente, pero la deficiencia leve y moderada es común en todo el mundo, estimándose que un tercio de la población mundial está en riesgo de tener deficiencia de zinc.

La deficiencia de zinc afecta el sistema inmunológico y puede interferir con muchos órganos, especialmente cuando ocurre en períodos de rápido crecimiento y desarrollo, tales como la infancia y el embarazo, cuando las necesidades nutricionales son mayores. La falta de zinc también daña el sistema nervioso central y el cerebro, creando problemas en el desarrollo de los niños, afectando su aprendizaje y funciones motoras. La pérdida de cabello, lesiones a la piel, pérdida de tejido corporal y pobre funcionamiento de la visión, el sabor, el olfato y la memoria también se relacionan a la deficiencia de zinc. Los síntomas de la deficiencia incluyen un severo retardo del crecimiento (enanismo), problemas en la digestión y absorción causando diarrea, aumentando los problemas nutricionales posteriores.

Crecimiento óseo deficiente, problemas óseos y deformaciones pueden ser provocados por la falta de vitamina D. La vitamina D ayuda al cuerpo a almacenar el calcio que se necesita para el crecimiento de los huesos y otras importantes funciones del cuerpo. Por ello su deficiencia puede provocar una deficiencia de calcio. El raquitismo en niños y la osteoporosis en adultos son condiciones provocadas por la falta o el consumo insuficiente de vitamina D. En niños, esta insuficiencia provoca un deficiente crecimiento óseo, huesos blandos y débiles, pudiendo provocar deformidades en la columna vertebral y la caja torácica, piernas dobladas o parálisis, debido a que los huesos no adquieren la firmeza suficiente para soportar el peso del niño cuando se comienza a parar. En casos extremos se deforma la pelvis, lo que puede causar problemas durante el embarazo a las mujeres cuando alcanzan su edad fértil. En adultos, la deficiencia de vitamina D reduce la densidad de los huesos, causando

Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido



Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

aumento de fracturas. También, los bajos niveles de vitamina D afectan el sistema inmunológico en niños y adultos, disminuyendo su capacidad para combatir infecciones. La vitamina D está presente sólo en algunos alimentos, pero puede ser fabricada por el cuerpo cuando la piel se expone al sol. Por ello, la deficiencia ocurre principalmente en personas con limitada exposición a la luz solar, como aquellas que habitan en climas extremadamente fríos, en adultos mayores con dificultad de desplazamiento que no salen al aire libre, en personas que cubren su piel en forma excesiva, personas encarceladas y en personas de piel oscura.



Para mayor información sobre nutrientes esenciales ver Lección 4 y Lección 5.



MATERIALES



Una lo que corresponda Ficha de trabajo *Relacionando deficiencias nutricionales y problemas de salud*



Ejercicio Ficha de trabajo *Falta de micronutrientes: ¿verdadero o falso?*



Ejercicio Ficha de trabajo *Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes*



Ficha informativa *Anemia por deficiencia de hierro*



Ficha informativa *Deficiencia de yodo*



Ficha informativa *Deficiencia de vitamina A*



Ejemplo Ficha de trabajo *Buenas fuentes alimenticias de hierro, yodo y vitamina A*



Ficha informativa *Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos*



ACTIVIDADES

Juego del Sí o No

Actividad de grupo

Escribe los siguientes problemas de falta de vitaminas y minerales en pedazos separados de papel; dóblalos y colócalos en una bolsa, caja o sombrero.

Anemia / Bocio / Daño cerebral / Ceguera y otros problemas oculares / Beriberi / Pelagra / Defecto del tubo neural / Escorbuto / Raquitismo / Osteoporosis

Pide un voluntario para que tome un pedazo de papel de la caja y lo lea para sí mismo, sin que el resto del grupo lo vea. Los integrantes del grupo deben



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

tomar turnos para adivinar el problema, haciendo al voluntario sólo preguntas cuya respuesta sea Sí o No. Si la respuesta es Sí, la persona puede seguir con otra pregunta. Si la respuesta es No, se pasa al siguiente jugador para que haga una pregunta. Las preguntas deben ser sobre causas y síntomas de los problemas nutricionales y sobre las personas que son más afectadas por estos problemas. Por ejemplo:

- ¿Es tu problema causado por una falta de? (yodo, hierro, vitamina C ...)
- ¿Son los más afectados? (recién nacidos, mujeres embarazadas, adultos mayores...)
- ¿Es un síntoma de tu problema? (palidez, aumento de tamaño de la glándula tiroides, problemas a la visión, ...)

El primer jugador que adivine el problema de salud es el que gana.

Haciendo coincidir las deficiencias con los problemas que causan



Busca la Ficha de trabajo *Relacionando deficiencias nutricionales y problemas de salud* y ve si puedes hacer coincidir las vitaminas y minerales con los problemas de salud que causan, cuando las personas no reciben suficiente de ellos en los alimentos que consumen.



Falta de micronutrientes: ¿verdadero o falso?

Responde las preguntas de este *ejercicio* para comprobar tus conocimientos sobre algunos de los factores básicos de los problemas de salud que pueden ocurrir por falta de vitaminas y minerales esenciales.



Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes

Contesta el *cuestionario de selección múltiple* para ver qué has aprendido sobre los problemas de salud causados por las deficiencias de micronutrientes.



Juego de roles

Revisen las tres Fichas informativas sobre *Deficiencia de hierro*, *Deficiencia de yodo* y *Deficiencia de vitamina A*. Luego divídanse en dos grupos y simulen que un grupo está compuesto por estudiantes respondiendo un cuestionario sobre deficiencias de micronutrientes, y el otro grupo compuesto de profesores interrogando a los primeros. Jueguen el rol de una interrogación. Por ejemplo, algunas de las preguntas sobre deficiencia de yodo pueden incluir:

- ¿Qué se entiende por deficiencia de yodo?
- ¿Quién está en riesgo de desarrollar deficiencia de yodo?
- ¿Qué causa deficiencia de yodo?
- ¿Cuáles son los efectos de deficiencia de yodo en niños? ¿En mujeres embarazadas? ¿En adultos?
- ¿Cuáles son los signos de la deficiencia de yodo?
- ¿Cómo puede ser prevenida?



Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

- ¿Cómo puede ser tratada?
- ¿Puede el yodo almacenarse en el cuerpo por un tiempo prolongado?
- ¿Qué alimentos son buena fuente de yodo?

¿Hierro, yodo o vitamina A?



Revisa las tres Fichas informativas sobre hierro, yodo y vitamina A y encuentra información sobre qué alimentos son buenas fuentes de cada uno de ellos. Prepara una selección de alimentos que contengan estos tres micronutrientes, usando alimentos reales, dibujos o fotos. Asegúrate que el número de alimentos sea el mismo en cada grupo; por ejemplo, busca 10 alimentos que sean fuente de hierro, 10 alimentos fuente de yodo y 10 alimentos fuente de vitamina A. Ordena los alimentos en una bandeja o engancha las figuras a una gran hoja de papel y cúbrelas con un género o papel, para que el grupo no los vea antes de iniciar el juego.

Divide el grupo en tres equipos: el primer equipo es para identificar y recordar todas las fuentes de alimentos que contienen hierro, el segundo grupo debe hacer lo mismo con el yodo, y el tercero con la vitamina A. Descubre la bandeja u hoja de papel y muestra los alimentos al grupo. Levanta los alimentos uno a uno, nómbralos, y colócalos de vuelta. Cubre la bandeja u hoja de papel y dale a cada grupo un lápiz y un papel. Dale 5 minutos para que:

- Grupo 1 anoten los nombres de todos los alimentos que contienen hierro que puedan recordar
- Grupo 2 anoten los nombres de todos los alimentos que contienen yodo que puedan recordar
- Grupo 3 anoten los nombres de todos los alimentos que contienen vitamina A que puedan recordar



Luego comparen el resultado de cada lista con los listados ordenados previamente y anoten un punto por cada alimento correcto.

Campañas contra la anemia y otras deficiencias

Si estás trabajando individualmente, investiga y estudia sobre cuán comunes son las deficiencias de hierro, yodo y vitamina A en tu comunidad, para saber cuántas personas y quiénes en los alrededores sufren de problemas de salud causados por estas deficiencias. Para obtener esta información puedes consultar a trabajadores de la salud en centros de salud u hospitales.

Escoge la deficiencia más importante para tu comunidad y desarrolla una campaña comunicacional sobre ese problema y compártela con tu familia y amigos. Elabora folletos, fichas informativas o afiches, atractivos y coloridos, sobre estos problemas de salud utilizando información de las tres Fichas informativas sobre Anemia por deficiencia de hierro, Deficiencia de yodo, y Deficiencia de vitamina A, además de cualquier información obtenida de expertos en la comunidad.

Si estás trabajando con varias personas, invítalas a formar tres grupos, y que cada uno investigue sobre el estado de una de estas deficiencias en su





Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido

Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 2
Problemas de falta
de vitaminas
y minerales

comunidad, siguiendo la misma metodología antes indicada. Organicen una campaña comunicacional en su comunidad para difundir lo que han encontrado y que las personas conozcan los problemas de salud causados por deficiencia de micronutrientes. Elaboren folletos, fichas informativas o afiches, atractivos y coloridos, sobre estos problemas de salud, utilizando información de las tres Fichas informativas sobre Anemia por deficiencia de hierro, Deficiencia de yodo y Deficiencia de vitamina A, además de cualquier información obtenida de expertos en la comunidad. Cuando estén listos, soliciten a cada grupo que presente su trabajo a los otros grupos. Luego cópienlos o fotocópienlos y distribúyanlos en sitios públicos para hacerlos accesibles a todas las personas de la comunidad.



PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave

para recordar los problemas de salud que se pueden producir cuando las personas no reciben vitaminas y minerales esenciales en su alimentación. Comprueba si puedes reconocer los signos de estas deficiencias.

Problemas de falta de vitaminas y minerales (Deficiencia de micronutrientes)

- Una alimentación que no proporciona cantidades adecuadas de vitaminas y minerales esenciales (micronutrientes) puede provocar severas enfermedades, daño físico permanente o la muerte.
- Las personas que tienen una alimentación suficiente en energía (calorías), pero no reciben la variedad que les permita cubrir todas sus necesidades nutricionales, también pueden presentar una deficiencia de vitaminas y minerales.
- Muchos de los problemas de salud más severos causados por las tres principales deficiencias de micronutrientes, tales como retardo mental en niños y bocio (yodo), retardo en el crecimiento físico y alteración en las funciones reproductivas (hierro) y ceguera en niños (vitamina A), podrían reducirse en forma muy importante con una alimentación variada que proporcione estos micronutrientes esenciales.

Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido



Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 3

Problemas de "sobrenutrición"



PARA LEER

Una alimentación que proporciona más energía (calorías) que la requerida por las personas lleva al sobrepeso y a la obesidad. Tener sobrepeso u obesidad puede provocar varios problemas físicos y serios problemas a la salud. La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado en todos los países, dado que muchas personas han disminuido su nivel de actividad física y han adoptado hábitos alimenticios poco saludables. Asimismo, en numerosos países en desarrollo coexisten ambas condiciones, la desnutrición y la obesidad, y los problemas de salud resultantes. Más de mil millones de adultos tienen sobrepeso y 300 millones obesidad, y las prevalencias en los niños están aumentando rápidamente. La obesidad a una edad temprana aumenta el riesgo de obesidad en la edad adulta, y es un factor de riesgo para varias enfermedades crónicas que reducen la esperanza de vida y afectan negativamente la calidad de vida de las personas.

La obesidad es una forma extrema de sobrepeso, resultante de una acumulación excesiva de grasa corporal. Es causada por un desequilibrio entre la cantidad de energía proporcionada por la alimentación y la cantidad de energía utilizada en los procesos corporales y la actividad física. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión (presión arterial elevada), derrame cerebral, enfermedades al corazón, algunos tipos de cáncer, junto a problemas de la vesícula, disminución de la movilidad y dificultad para respirar. Las consecuencias de estas enfermedades son la discapacidad y la muerte prematura, con un alto costo para las familias y la sociedad. Adicionalmente, en las culturas donde la obesidad no es aceptada socialmente, las personas obesas o con sobrepeso usualmente tienen baja autoestima, problemas de salud mental y arriesgan su salud al seguir dietas nutricionalmente inadecuadas para reducir su peso.

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Qué puede llevar al sobrepeso o la obesidad?

¿Qué problemas de salud están asociados al peso corporal excesivo o a la acumulación de grasa?



MATERIALES



Ficha de trabajo *Problemas relacionados a la obesidad*



Ejercicio Ficha de trabajo: *Sobrepeso y obesidad: ¿verdadero o falso?*



Ficha informativa *Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos*

Tema 1
Que significa
estar sano
y bien nutrido



Lección 3
Entendiendo
los problemas
de la malnutrición

Parte 3
Problemas
de "sobrenutrición"



ACTIVIDADES

Qué problemas se relacionan a la obesidad?



Busca la Ficha de trabajo *Problemas relacionados a la obesidad* y subraya aquellos riesgos para la salud y problemas asociados a una cantidad excesiva de grasa corporal. Utiliza la Ficha informativa *Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos* para aprender sobre obesidad.



Sobrepeso y obesidad: ¿verdadero o falso?



Realiza un ejercicio rápido para comprobar tus conocimientos sobre algunos factores básicos sobre sobrepeso y obesidad.

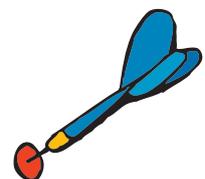


PUNTOS CLAVE

Revisa estos dos puntos clave sobre los problemas de la *sobrenutrición* (comer más alimentos que los que se necesitan). Observa si tu comprensión sobre lo que causa sobrepeso y obesidad y las enfermedades asociadas a estos estados, ha mejorado.

Problemas de la "sobrenutrición" sobrepeso y obesidad

- Comer más alimentos que los requeridos causa una acumulación de grasa excesiva en el cuerpo, lo que hace que las personas engorden. El sobrepeso y la obesidad son causadas por un desequilibrio entre la cantidad de energía (calorías) que la persona consume a través de los alimentos y la que utiliza para sus procesos corporales y sus actividades.
- Las personas que tienen sobrepeso u obesidad tienen un riesgo aumentado de desarrollar serias enfermedades crónicas que producen discapacidad, tales como diabetes, presión arterial elevada, enfermedades al corazón, infartos, algunos tipos de cáncer, junto a problemas de la vesícula biliar, disminución de la movilidad y dificultad para respirar.



Desnutrición factores coincidentes

Haz coincidir cada problema nutricional con su descripción.

Problemas

- A. Desnutrición crónica
- B. Desnutrición aguda
- C. Bajo peso al nacer
- D. Marasmo
- E. Kwashiorkor
- F. Malnutrición

Característica relacionada al tipo de Desnutrición

1. Existe de alguna forma en casi todos los países, afectando a millones de niños y adultos.
2. Un niño con esta condición usualmente tiene el abdomen abultado, pies y cara hinchados, pelo rojizo y pérdida del cabello
3. Un niño cuya madre estuvo seriamente desnutrida durante el embarazo tiene el riesgo de nacer con bajo peso.
4. Este problema nutricional afecta a aproximadamente uno de cada tres niños menores de cinco años de edad en algunos países en desarrollo.
5. Cuando hay una falta extrema de alimentos el cuerpo utiliza los músculos y tejidos para apoyar los procesos corporales, lo que provoca esta seria enfermedad.
6. Estas formas de malnutrición severa afectan a los niños menores de dos años de edad cuya alimentación es extremadamente deficitaria en proteínas, energía, vitaminas y minerales esenciales.
7. Las niñas que sufren esta condición, cuando sean adultas, tienen mayores riesgos de tener problemas durante sus embarazos y partos.
8. En comunidades donde muchos niños tienen baja talla para su edad, esta condición puede pasar inadvertida.
9. El nombre de esta enfermedad proviene de la palabra griega que significa "muriendo".
10. Este es un importante factor de riesgo en los 13 millones de niños menores de cinco años que mueren cada año de infecciones y enfermedades prevenibles.

Clave de respuestas: 1F; 2E; 3C; 4A; 5B; 6D&E; 7A; 8A; 9D; 10F.

★ Tú puedes buscar más información en la Ficha informativa **Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos.**



Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos

Problema

Signos y efectos en el cuerpo humano

Desnutrición

Inadecuada cantidad de energía y nutrientes aportados por la alimentación

Pérdida de peso, con riesgo de deficiencia de diversos nutrientes, lo que provoca problemas de salud y enfermedades. Si se mantiene en el tiempo, puede provocar retardo del crecimiento, alta susceptibilidad y menor resistencia a las infecciones y alteraciones en el desarrollo motor y la capacidad de aprendizaje. En embarazadas, puede provocar un bajo peso de nacimiento en el niño.

Baja talla

Desnutrición crónica

Baja talla para la edad, con riesgo de deficiencia de múltiples nutrientes, lo que provoca problemas de salud y enfermedades. Retraso del crecimiento y desarrollo, alta susceptibilidad a infecciones y enfermedades. En mujeres, puede causar problemas reproductivos y en el embarazo un aumento del riesgo de tener un niño de baja talla y un niño de bajo peso al nacer.

Bajo peso

Desnutrición aguda

Bajo peso para la talla. Problemas para crecer y desarrollarse, menor resistencia y alta susceptibilidad a las infecciones. Pérdida de grasa corporal que si se mantiene en el tiempo, también produce pérdida de masa muscular. En casos severos, alto riesgo de desarrollar serias enfermedades o morir.

Marasmo

Desnutrición crónica severa

Ocurre principalmente en los dos primeros años de vida. Extremo bajo peso corporal, pérdida de grasa corporal y masa muscular. Inhabilidad para mantener procesos corporales. Menor resistencia y alta susceptibilidad a las infecciones. Abdomen abultado.

Kwashiorkor

Aguda falta de proteínas, energía y algunos micronutrientes

Ocurre principalmente entre los 4-6 meses y los 2 años de edad. Se produce un desbalance de fluidos y retención de agua, provocando especialmente hinchazón en los pies, cara y estómago; también se producen úlceras en la piel (llagas) e hígado graso. Otros signos son: irritabilidad, pérdida del apetito, retardo del crecimiento y desarrollo, alta susceptibilidad a las infecciones y frecuentes episodios de enfermedades, pérdida del cabello, cabello color rojizo, descamación y pérdida de la pigmentación de la piel y anemia.

Sobrepeso y obesidad

Se consume más energía de la que se gasta

Exceso de grasa corporal. Limitada capacidad para realizar movimientos normales y dificultad para realizar actividad física. Aumento del riesgo de tener el colesterol y la presión arterial elevados, diabetes y problemas al corazón.

Continúa

★ **Leer esta Ficha informativa te ayudará a** completar la Ficha de trabajo **Desnutrición factores coincidentes** y la Ficha de trabajo **Relacionando deficiencias nutricionales y problemas de salud.**



Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos (cont.)

Problema

Signos y efectos en el cuerpo humano

Parásitos

Especialmente infección por lombrices

Fatiga y debilidad; retardo del crecimiento, diarrea y deshidratación, disminución de la utilización de los nutrientes de los alimentos, deficiencia de nutrientes.

Anorexia

Ingesta deliberada de muy pocos alimentos

Deliberada baja ingesta de alimentos, que provoca una significativa pérdida de peso y bajo peso para la edad y para la talla. Baja autoestima e imagen corporal alterada; sentimiento de desadaptación, ansiedad, disfunción social, depresión, malhumor. Puede causar retraso en la llegada de la pubertad, ausencia del período menstrual, pérdida de cabello, problemas de sueño, baja presión arterial, lentitud en el ritmo cardíaco, daño al corazón e infertilidad.

Bulimia

Comer en exceso y vomitar en forma deliberada

Compulsión por comer grandes cantidades de alimentos y después inducir vómitos voluntariamente o usar laxantes, lo que conlleva a significativas pérdidas de peso. Baja autoestima e imagen corporal alterada, sentimiento de inadecuación, ansiedad, disfunción social, depresión y malhumor. Puede causar irregularidad en el ritmo cardíaco, movimientos irregulares crónicos del intestino, inflamación del esófago, caries dentales, úlceras y pancreatitis.

Anemia

por deficiencia de hierro

Dificultad de aprendizaje; reducida resistencia a las infecciones; alteración en el desarrollo intelectual. Cansancio general y debilidad, dolor de cabeza, falta de oxígeno y aumento del ritmo cardíaco después de una actividad física normal. Palidez del interior del ojo, lengua, labios, piel y bajo las uñas; manos y piernas hinchadas; falta de apetito y mareo, especialmente en mujeres embarazadas.

Deficiencia de vitamina A

Visión deficiente en la penumbra (ceguera nocturna), ceguera total permanente, menor resistencia ante las infecciones, sequedad en el interior del ojo, manchas en los ojos (manchas de Bitot), opacidad de la córnea (película transparente que cubre el ojo).

Deficiencia de yodo

Enfermedades frecuentes, problemas de aprendizaje y problemas al hablar (sordomudez), bocio (agrandamiento de la glándula tiroidea); manifiesta alteración del desarrollo mental; alteración de la función reproductiva. Puede provocar retardo mental permanente.

Deficiencia de niacina (B₃)

Puede provocar Pelagra, una enfermedad seria que afecta la piel, el tracto gastrointestinal y el sistema nervioso. La piel se pone roja, se produce picazón, náusea, vómito, constipación, debilidad, ansiedad y depresión. En casos severos, diarrea, delirio y demencia.

Continúa



Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos (cont.)

Problema

Signos y efectos en el cuerpo humano

Deficiencia de tiamina (B₁)

Problemas al corazón, debilidad muscular, pérdida de memoria, deficiente ingesta alimentaria, pérdida de peso. La deficiencia prolongada provoca Beri-beri, cuyos signos incluyen: pérdida del apetito y de peso, cansancio y debilidad, pesadez e hinchazón de las piernas, inquietud, falta de oxígeno, aumento del pulso, daño al corazón, progresiva debilidad y pérdida de los músculos, disturbios emocionales.

Deficiencia de vitamina C

Problemas con el sistema inmunológico, provocando frecuentes infecciones, aumento en la susceptibilidad de adquirir enfermedades y anemia. La deficiencia extrema puede provocar escorbuto; enfermedad que afecta las encías, huesos, dientes y tracto gastrointestinal, y puede llevar a la muerte por hemorragia interna masiva y daño al corazón. Los signos incluyen: dolor a las articulaciones y extremidades, encías hinchadas y sangrantes, lentitud en la cura de heridas o dificultad para que sanen; cabello frágil, pequeñas manchas de hemorragia en la piel.

Deficiencia de vitamina D

Disminución en la capacidad para combatir infecciones. En niños provoca déficit en el crecimiento óseo y deformidades en la columna vertebral y estructura de la caja torácica (raquitismo). En adultos provoca reducción en la densidad ósea y aumenta la susceptibilidad a fracturas y huesos frágiles (osteoporosis). Signos iniciales: somnolencia, nerviosismo, inquietud, pérdida del apetito. Signos más avanzados: transpiración excesiva, muñecas y tobillos hinchados, abombamiento de las costillas, abdomen protuberante, piernas arqueadas.

Deficiencia de folato

Durante el embarazo, provoca defectos de nacimiento extremadamente serios en la columna y el cerebro del niño y bebés de bajo peso al nacer. En adultos puede provocar una forma de anemia. En lactantes y niños pequeños puede retardar el crecimiento, causar pérdida del apetito, pérdida de peso, debilidad y cansancio, palidez al interior de los ojos y bajo las uñas, dolor de cabeza, falta de oxígeno, alteraciones neurológicas.

Deficiencia de zinc

Interfiere con muchos sistemas, especialmente durante la infancia, niñez y embarazo. Produce retardo del crecimiento, daño al sistema nervioso central y el cerebro. Afecta el aprendizaje y las funciones motoras, produce pérdida del cabello, lesiones en la piel, pérdida de peso, problemas de visión y digestión deficiente.





Relacionando deficiencias nutricionales y problemas de salud

¿Sabes lo suficiente?
Trata de hacer coincidir las deficiencias de vitaminas y minerales de la columna de la izquierda con los problemas de salud que pueden causar, si las personas no reciben suficiente de ellos en su alimentación.

Deficiencia

1. Falta de hierro
2. Falta de yodo
3. Falta de folato
4. Falta de zinc
5. Falta de vitamina A
6. Falta de tiamina (B₁)
7. Falta de niacina (B₃)
8. Falta de vitamina C
9. Falta de vitamina D

Problema de salud o enfermedad

- Pelagra
- Escorbuto
- Anemia
- Raquitismo y osteoporosis
- Serios problemas a la vista y ceguera
- Beri-beri
- Severo retardo del crecimiento (enanismo)
- Retardo mental, daño cerebral y bocio
- Defectos del tubo neural (serios defectos de nacimiento)

★ Tú puedes buscar más información en la Ficha informativa Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos.

Clave de respuestas: 1 Anemia; 2 Retardo mental, daño cerebral y bocio; 3 Defectos del tubo neural; 4 Severo retardo del crecimiento (enanismo); 5 Serios problemas a la vista y ceguera; 6 Beri-beri; 7 Pelagra; 8 Escorbuto; 9 Raquitismo y osteoporosis.



Falta de micronutrientes: ¿verdadero o falso?

¿Cuánto sabes sobre micronutrientes? Mira si puedes responder correctamente cada uno de estos planteamientos.

	Verdadero	Falso
1. La deficiencia de vitamina D ocurre en personas que se exponen poco al sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. El folato es especialmente importante en la edad avanzada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La anemia es causada por falta de yodo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La deficiencia de vitamina D puede provocar raquitismo en niños y osteoporosis en adultos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. La pelagra se desarrolla en personas cuya alimentación se basa principalmente en verduras y frutas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El yodo no puede ser almacenado por períodos largos en el cuerpo, por lo que debe ser consumido regularmente en pequeñas cantidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La falta de hierro puede causar retardo mental, daño cerebral y bocio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mujeres con deficiencia de folato tienen mayores probabilidades de dar a luz bebés con serios defectos en la espina dorsal y el cerebro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La falta de vitamina A puede provocar ceguera permanente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Las personas con mayor riesgo de desarrollar deficiencias de tiamina y niacina son los refugiados, prisioneros y alcohólicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. El retardo mental y daño cerebral causado por la falta de yodo son prevenibles pero no curables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Las personas anémicas son activas y llenas de energía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. El beri-beri y la pelagra pueden llevar a la muerte si no son tratados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. La deficiencia de zinc está entre las causas que lideran las enfermedades en los países en desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tú puedes buscar más información en la Ficha informativa Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos.

Clave de respuestas: 1 Verdadero; 2 Falso; 3 Falso; 4 Verdadero; 5 Falso; 6 Verdadero; 7 Falso; 8 Verdadero; 9 Verdadero; 10 Verdadero; 11 Verdadero; 12 Falso; 13 Verdadero; 14 Verdadero.

Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes

¿Cuánto has aprendido sobre los problemas de la deficiencia de micronutrientes? Responde este rápido cuestionario de selección múltiple y comprueba tus conocimientos.

1. ¿La falta de qué micronutriente causa anemia?

- A. Yodo
- B. Hierro
- C. Zinc
- D. Vitamina A

2. ¿Qué porcentaje de las muertes durante el embarazo y el nacimiento son atribuidas a la anemia?

- A. Cerca del 1%
- B. Cerca del 10%
- C. Cerca del 15%
- D. Cerca del 20%

3. ¿Cuántas personas en el mundo están afectadas o en riesgo de tener una deficiencia de hierro?

- A. Más de 2,5 millones
- B. Más de 20 millones
- C. Más de 200 millones
- D. Más de 2 mil millones

4. ¿Quiénes son particularmente vulnerables a desarrollar anemia?

- A. Los niños pequeños
- B. Las niñas adolescentes y mujeres en edad fértil
- C. Personas con malaria, VIH/SIDA, infecciones con lombrices, tuberculosis
- D. Personas que no consumen suficientes alimentos ricos en hierro
- E. Todas las anteriores.

Continúa



Tú puedes buscar más información en la Ficha informativa Problemas de la malnutrición, sus signos y efectos.



Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes (cont.)

5. ¿Cuántas personas en el mundo tienen falta de yodo y están en riesgo de desarrollar deficiencia de yodo?

- A. 200 mil personas
- B. 2 millones de personas
- C. 200 millones de personas
- D. 2 mil millones de personas

6. ¿Qué es el bocio?

- A. Un daño en el nervio ocular que provoca ceguera
- B. Un defecto del tubo neural
- C. Un agrandamiento visible en el cuello causada por la hinchazón de la glándula tiroidea
- D. Sangramiento interno que puede provocar anemia.

7. ¿Qué problemas de salud pueden ser causados por la falta de vitamina A?

- A. Pérdida de memoria
- B. Serios problemas a la vista y ceguera total
- C. Ganancia de peso
- D. Diarrea

8. ¿Cómo puede prevenirse la deficiencia de vitamina A?

- A. A través de una alimentación saludable y balanceada que contenga alimentos ricos en vitamina A
- B. Consumiendo alimentos fortificados con vitamina A
- C. A través de suplementos cuando los alimentos ricos en vitamina A no estén disponibles
- D. Por tratamiento temprano de la neumonía, diarrea, sarampión, malnutrición y malaria
- E. Todas las anteriores

9. ¿Qué signos y síntomas produce la pelagra?

- A. Sarampión, malaria, retardo mental
- B. Edema, alteraciones emocionales, infección de los ojos
- C. Dermatitis, diarrea, demencia
- D. Pérdida del cabello, dolor de cabeza, anquilostoma

Continúa



Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes (cont.)

10. ¿Cuáles son los signos del escorbuto?

- A. Sangramiento de las encías y órganos internos
- B. Pérdida de los dientes
- C. Huesos blandos y deformes
- D. Heridas de cicatrización lenta
- E. Cabellos frágiles
- F. Todas las anteriores

11. ¿Cuántas personas en el mundo están en riesgo de desarrollar una deficiencia de zinc?

- A. Un tercio de la población
- B. La mitad de la población
- C. Un cuarto de la población
- D. Un quinto de la población

12. ¿Qué problemas de salud pueden ser provocados por la falta de vitamina D?

- A. Visión borrosa
- B. Cirrosis hepática
- C. Pobre crecimiento óseo y huesos frágiles
- D. Mala digestión

Clave de respuestas: 1B; 2D; 3D; 4E; 5D; 6C; 7B; 8E; 9C; 10F; 11A; 12C



Anemia por deficiencia de hierro

La anemia es un serio problema nutricional y de salud causado por la falta de hierro en la alimentación o debido a su mala absorción. La anemia también puede ser causada por falta de folato o vitamina B₁₂ y por enfermedades como la malaria, infecciones por anquilostomas y anemia falciforme. La menstruación o sangramientos crónicos causados por úlceras u otros, también pueden provocar anemia. La anemia por deficiencia de hierro puede afectar el crecimiento y desarrollo normales, disminuir la resistencia a las enfermedades, afectar el funcionamiento reproductivo y contribuir a la muerte durante el embarazo y el parto.

¿Qué es la anemia?

- La anemia, también conocida como sangre "débil" o "delgada", es una condición que resulta de un bajo nivel de hemoglobina en la sangre (sustancia que da el color rojo a la sangre). Se requieren suficientes niveles de hemoglobina en la sangre para llevar el oxígeno a través de todo el cuerpo, permitiendo que éste se mueva y funcione adecuadamente.

¿Quién está en riesgo de contraer anemia?

- Las embarazadas
- Mujeres en edad fértil
- Niñas adolescentes
- Niños menores de 12 años
- Una persona que se enferma frecuentemente, especialmente de malaria, TB, infecciones con lombrices; y personas que contraen VIH/SIDA
- Personas que no comen suficientes alimentos con alto contenido de hierro
- Niños malnutridos

¿Qué causa la anemia?

- La falta de hierro es la causa más frecuente de anemia. Otras causas nutricionales de anemia son la falta de folato, vitamina B₁₂ y vitamina A.
- La malaria, que afecta la parte roja de la sangre (los glóbulos rojos) donde el hierro es almacenado es una causa de anemia.
- Infección con anquilostomas, que extraen sangre del intestino.
- El aumento en la pérdida de sangre (sangramiento excesivo) causa anemia.
- Otras infecciones, tales como VIH/SIDA y la anemia falciforme.

Continúa



Anemia por deficiencia de hierro (cont.)

¿Cuáles son los efectos de la anemia?

- Las personas que sufren de anemia se sienten cansadas y faltas de energía; este cansancio es usualmente más intenso que el cansancio causado por la falta de sueño. Los efectos de la anemia incluyen frecuentes episodios de debilidad, dolor de cabeza, palidez de la piel, baja resistencia a las temperaturas frías y una tendencia a ser menos activo.
- La anemia reduce la resistencia a enfermedades y la capacidad para combatir las infecciones, lo que puede llevar a enfermedades frecuentes.
- La anemia puede dañar las funciones reproductivas.
- Los niños anémicos:
 - pueden tener un retardo en el crecimiento y desarrollo físico y mental,
 - y tener menos energía para jugar, estudiar y desarrollarse.
- Las mujeres embarazadas con anemia:
 - tienen un aumento en el riesgo de morir durante y después del embarazo
 - tienen un mayor riesgo de dar a luz a un niño de bajo peso que también tendrá una baja capacidad para combatir enfermedades.
- La anemia disminuye la capacidad de las personas para realizar trabajo físico y mental, reduciendo la productividad económica de las familias.

¿Cómo se sabe si alguien tiene anemia?

Una persona con anemia puede tener uno o más de los siguientes signos:

- sensación general de cansancio o debilidad
- dolor de cabeza
- falta de oxígeno (respiración corta) y un ritmo cardíaco (latidos del corazón) acelerado
- lengua e interior de la boca pálida o de color blanco
- palidez en el interior del ojo
- manos y piernas hinchadas
- pérdida del apetito
- deseo de comer cosas raras, tales como tierra o hielo
- somnolencia, especialmente en mujeres embarazadas.

Continúa



Anemia por deficiencia de hierro (cont.)

¿Cómo se puede prevenir la anemia?

- Consumiendo diariamente alimentos ricos en hierro y vitamina C.
- Agregando alimentos ricos en hierro (bien cocidos y molidos) a la alimentación complementaria de los lactantes después de los 6 meses de edad, en adición a la lactancia materna.
- Durante el embarazo, cuando las necesidades de hierro son especialmente altas, mediante la ingesta regular de suplementos de hierro y ácido fólico y aumentando el consumo de alimentos ricos en hierro.
- El espaciamiento de los embarazos ayuda a que el cuerpo de la mujer recupere sus niveles adecuados de hierro, protegiéndola del desarrollo de anemia.
- Protegiéndose ante la infección con anquilostomas, malaria y otras causas de anemia.
- Mediante una detección y tratamiento oportunos de cualquier infección.
- Protegiéndose contra la malaria, durmiendo bajo redes anti mosquitos que estén tratadas.

¿Cómo podemos tratar la anemia?

- El tratamiento de la anemia depende de la edad y estado de salud general de la persona y de su causa y gravedad. La anemia es tratada más eficientemente aumentando el consumo de alimentos ricos en hierro (ver lista de Buenas fuentes de hierro más abajo).
- En algunos casos es necesario el consumo de suplementos de hierro para tratar la anemia.
- Durante el embarazo y la lactancia, además de aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro, para tratar y prevenir la anemia son necesarios suplementos de hierro y otros suplementos de micronutrientes; un doctor u otro profesional de la salud deben ser consultados antes de consumir estos suplementos.
- Un correcto diagnóstico, tratamiento y manejo de la infección con anquilostomas, malaria y otros parásitos que causan anemia.

Continúa



Anemia por deficiencia de hierro (cont.)

Buenas fuentes de hierro

- Alimentos de origen animal
 - carne de vacuno
 - cerdo
 - cordero
 - hígado y otros órganos
 - aves: pollo, pato, pavo (especialmente la carne oscura)
 - huevos (mediana fuente)
- Alimentos del mar
 - pescados
 - mariscos: almejas, mejillones, ostras
- Alimentos de origen vegetal
 - verduras de hoja de color verde oscuro: espinacas, repollo, nabo, col
 - leguminosas: lentejas, frijoles o porotos, arvejas
 - frutos secos
- Algunas frutas aumentan la capacidad del cuerpo para absorber el hierro de origen vegetal. Estas son las naranjas, limones, guayaba, mangos, kiwis y algunos frutos silvestres que son buenas fuentes de vitamina C. El comer estas frutas o sus jugos junto con alimentos ricos en hierro de origen vegetal mejora la absorción del hierro que contienen.
- Té (con teína) puede afectar la absorción del hierro y por ello no debe consumirse a la hora de las comidas.



Leer esta Ficha informativa te ayudará a completar
Ficha de trabajo **Relacionando deficiencias nutricionales y los problemas de salud**
Ficha de trabajo **Falta de micronutrientes: ¿verdadero o falso?**
y Ficha de trabajo **Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes.**

Deficiencia de yodo

El yodo es necesario para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides, la que ayuda a controlar el funcionamiento del cuerpo. El yodo es esencial para un crecimiento normal, desarrollo y funcionamiento del cerebro y del cuerpo. La falta de suficiente yodo es la causa más común de retardo mental y daño cerebral prevenibles en el mundo.

¿Qué es la deficiencia de yodo?

- La deficiencia de yodo es una condición provocada por una cantidad baja o insuficiente de yodo en el cuerpo. Una ingesta adecuada de yodo es necesaria para la producción de la hormona tiroidea, que es esencial para el crecimiento normal, desarrollo y funcionamiento del cerebro y cuerpo. También es importante para los procesos corporales, tales como convertir los alimentos en energía, la regulación del crecimiento, la fertilidad y el mantenimiento de la temperatura corporal.
- Cuando el cuerpo se vuelve deficiente en yodo, se dañan ambos, el desarrollo físico y mental. Aun una deficiencia menor puede causar problemas de salud, incluidos el nacimiento de niños muertos, la mortalidad infantil y una baja capacidad intelectual. La deficiencia severa de yodo provoca retardo mental irreversible, sordera y pérdida del control muscular y movimiento físico.
- El yodo no puede ser almacenado por períodos prolongados en el cuerpo, por ello pequeñas cantidades de yodo deben ser consumidas regularmente.

¿Quién está en riesgo de desarrollar deficiencia de yodo?

- Personas de cualquier edad que viven en zonas montañosas o remotas lejos del mar, o en otras áreas donde los alimentos crecen en tierras que no contienen suficiente yodo y donde no hay sistemas adecuados de fortificación con yodo.
- Mujeres embarazadas y en período de lactancia.
- Lactantes y niños.

¿Qué causa deficiencia de yodo?

- La deficiencia de yodo es causada por una alimentación que no contempla suficientes alimentos ricos en yodo para cubrir las necesidades del cuerpo.

Continúa



Deficiencia de yodo (cont.)

¿Cuáles son los efectos de la deficiencia de yodo?

- En niños la falta de yodo puede provocar:
 - retardo mental
 - pérdida del control muscular y el movimiento físico
 - problemas para crecer adecuadamente
 - frecuentes infecciones y enfermedades
 - dificultades de aprendizaje
 - problemas para oír y hablar (sordera-mudez)
- En mujeres embarazadas la falta de yodo puede provocar:
 - aborto (pérdida del bebé antes de que se desarrolle y esté listo para nacer)
 - muerte fetal
 - muerte infantil
 - deficiente desarrollo del bebé
 - bebés que nacen con retardo mental irreversible, problemas de crecimiento, defectos para hablar y oír
- En adultos, la falta de yodo puede provocar:
 - reducción en la función mental
 - infertilidad
 - impotencia en el hombre
 - problemas al corazón
 - bocio o hipotiroidismo; condición que puede provocar bajos niveles de energía, falta de sensibilidad en las piernas y otras extremidades del cuerpo y otros problemas de salud

¿Cómo se puede saber si una persona tiene deficiencia de yodo?

Algunos de los signos leves de deficiencia de yodo puede que no sean notados o pueden confundirse con otras enfermedades. Una persona con deficiencia de yodo puede tener algunos o todos los siguientes signos:

- bajos niveles de energía, cansancio y fatiga
- piel seca, escamosa o amarillenta
- pelo seco
- extremidades entumidas y adormecidas
- calambres musculares
- hinchazón de las piernas
- ganancia de peso
- ponerse olvidadizo
- cambios de la personalidad y depresión
- anemia, y períodos menstruales prolongados y abundantes en mujeres
- bocio (aumento de tamaño de la glándula tiroides) visible en el cuello entre la manzana de Adán y la clavícula

Continúa



Deficiencia de yodo (cont.)

¿Cómo puede prevenirse la deficiencia de yodo?

- La deficiencia de yodo puede prevenirse consumiendo una alimentación balanceada que contenga alimentos ricos en yodo (ver buenas fuentes más abajo).
- En áreas donde el suelo es pobre en yodo o los alimentos ricos en yodo no están disponibles, se tiene que consumir alimentos fortificados con yodo (usualmente la sal) o tomar suplementos de yodo.
- Mujeres embarazadas o que quieren quedar embarazadas o que están amamantando, pueden beneficiarse al consumir suplementos de yodo si no hay disponibilidad de alimentos ricos en yodo o de sal yodada; un médico u otro profesional de la salud debe ser consultado.

¿Cómo puede ser tratada la deficiencia de yodo?

- Un tratamiento adecuado de la deficiencia de yodo depende de la identificación temprana y tratamiento bajo los cuidados de un médico. El retardo mental y daño cerebral causados por la deficiencia de yodo es prevenible pero no curable.

Buenas fuentes de yodo

- El contenido de yodo de los alimentos depende del contenido de yodo presente en el suelo en el cual crecen los alimentos de origen vegetal o en el que se crían los animales.
- Alimentos de origen marino ricos en yodo:
 - pescados de agua salada
 - algas de mar
 - pescado blanco de aguas profundas
 - sal de mar
 - aceite de hígado de bacalao
- Alimentos de origen vegetal:
 - frijoles o porotos
 - frijoles o porotos de soya
 - espinacas
 - nabos verdes
 - algunos zapallos o calabazas
 - semillas de sésamo o ajonjolí
 - espárragos
 - champiñones
 - ajo
- Fuentes fortificadas
 - sal yodada



Leer esta Ficha informativa te ayudará a completar
 de salud Ficha de trabajo **Relacionando deficiencias nutricionales y problemas**
 y Ficha de trabajo **Falta de micronutrientes: ¿verdadero o falso?**
 y Ficha de trabajo **Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes.**

Deficiencia de vitamina A

La vitamina A es necesaria para desarrollar y mantener tejidos sanos en todo el cuerpo, particularmente en los ojos, piel, huesos, tejidos de los tractos respiratorio y digestivo, así como el sistema inmunológico, que ayuda a prevenir y combatir las infecciones. La mayor parte de las consecuencias en la salud de la deficiencia de vitamina A pueden prevenirse a través de una alimentación saludable y bien balanceada.

¿Qué es la deficiencia de vitamina A?

- La deficiencia de vitamina A es una condición provocada por una cantidad insuficiente de vitamina A en el cuerpo. La deficiencia de vitamina A puede dañar el sistema inmunológico, haciendo que las personas tengan un mayor riesgo de sufrir infecciones. Una deficiencia severa de vitamina A puede provocar problemas en los ojos, una mala visión o una ceguera irreversible, siendo la mayor causa de ceguera en niños.
- El cuerpo puede almacenar vitamina A, de tal forma de tener reservas para cuando es necesaria. Cuando la cantidad de vitamina A almacenada en el cuerpo es baja y no se consumen suficientes alimentos ricos en vitamina A, la persona presenta deficiencia de esta vitamina.

¿Quién está bajo riesgo de desarrollar deficiencia de vitamina A?

- Bebés recién nacidos a los que no se les da calostro (primera leche materna)
- Lactantes que no son alimentados con leche materna.
- Lactantes nacidos o amamantados por madres que son deficientes en vitamina A
- Niños entre los 6 meses y los 6 años de edad
- Recien nacidos con bajo peso (bajo los 2,5 Kg)
- Niños desnutridos que sufren de sarampión, diarrea y otras infecciones
- Niños en edad escolar, niñas, adolescentes embarazadas y personas adultas mayores
- Personas de cualquier edad que están malnutridas y que no tienen una alimentación rica en vitamina A

¿Qué causa la deficiencia de vitamina A?

- La deficiencia es causada por una alimentación que no contempla suficientes alimentos ricos en vitamina A para cubrir las necesidades del cuerpo.
 - El aceite o la grasa en la alimentación es necesaria para ayudar al cuerpo a absorber la vitamina A de los alimentos.
- También es causada por sarampión, diarrea, otras infecciones y enfermedades frecuentes que bloquean su absorción y causan en el cuerpo la pérdida o uso de todas las reservas de vitamina A más rápidamente.

Continúa



Deficiencia de vitamina A (cont.)

¿Cuáles son los efectos de la deficiencia de vitamina A?

- Problemas a los ojos, disminución de la visión y en casos severos, ceguera permanente.
- Enfermedades al tubo respiratorio y digestivo.
- Enfermedades frecuentes y repetidas, debido a que los mecanismos de defensas del cuerpo están alterados, y mala salud en general.
- Crecimiento y desarrollo deficiente en los niños.

¿Cómo se puede saber que una persona es deficiente en vitamina A?

- Una persona que sufre de deficiencia de vitamina A puede tener algunos o todos los siguientes signos:
 - escasa visión, especialmente cuando hay poca luz
 - sequedad en los tejidos del interior del ojo
 - manchas acuosas blancas en las parte blanca del ojo, lesiones o daños a la córnea (película transparente que cubre el ojo en su parte externa).

¿Cómo puede prevenirse la deficiencia de vitamina A?

- Consumiendo una alimentación balanceada que contenga alimentos ricos en vitamina A y grasa, la que es necesaria para que el cuerpo absorba esta vitamina.
- Consumiendo alimentos a los cuales se les ha agregado vitamina A (fortificados).
- Con suplementos de vitamina A (en la forma de píldoras o tabletas) cuando no hay disponibles alimentos ricos en esta vitamina.
- Mediante la detección temprana y tratamiento de condiciones tales como neumonía, diarrea, sarampión, malnutrición y malaria.

¿Cómo puede ser tratada la deficiencia de vitamina A?

- Un tratamiento efectivo de la deficiencia de vitamina A depende de la detección temprana del problema. La ceguera causada por una deficiencia severa de vitamina A se puede prevenir, pero no se puede curar una vez producida.
- Tratamiento de una deficiencia severa de vitamina A:
 - Un niño con signos de problemas en la visión, tales como ceguera nocturna u ojos secos, requiere de atención médica urgente y de suplementos de vitamina A.
- Las personas que sufren de deficiencia de vitamina A requieren consumir alimentos ricos en esta vitamina y alimentos fortificados con ella (ver Buenas fuentes de vitamina A más abajo).
- Cuando sea necesario, tratar simultáneamente la diarrea, malnutrición, sarampión, malaria y tuberculosis.

Continúa



Deficiencia de vitamina A (cont.)

Buenas fuentes de vitamina A

- Alimentos de origen vegetal ricos en vitamina A:
 - verduras de hoja de color verde oscuro, tales como hojas de la planta de casava, tapioca, yuca o mandioca, frijoles o porotos, patatas o camote, amaranto, espinacas, acelgas, brócoli, col
 - frutas de color anaranjado, tales como mangos, papaya, damascos (las frutas cítricas como las naranjas, limones o mandarinas no contienen vitamina A)
 - papas dulces amarillas/anaranjadas, maíz, choclo o elote amarillos, y pimentones dulces de color amarillo y rojos
 - aceite de palma roja
- Alimentos de origen animal ricos en vitamina A:
 - hígado
 - riñones
 - pescados pequeños que se comen enteros
 - aceites de pescado
 - yema de huevo
 - leche materna (especialmente calostro)
 - leche, mantequilla y quesos fortificados
- Algunos alimentos, usualmente azúcar, fortificados con vitamina A
- Los alimentos pueden ser enriquecidos con vitamina A en la casa agregando aceite de palma a las verduras de hoja verde y a otros alimentos tales como porridge (papilla de avena), arroz, todo tipo de condimentos, casava o tapioca o yuca o mandioca y batatas o camotes o papas dulces.



Leer esta Ficha informativa te ayudará a completar
 Ficha de trabajo **Relacionando deficiencias nutricionales y los problemas de salud**
 Ficha de trabajo **Falta de micronutrientes: ¿verdadero o falso?**
 y Ficha de trabajo **Hechos relacionados a la deficiencia de micronutrientes**



Buenas fuentes alimenticias de hierro, yodo y vitamina A

(Grupo 1)

Hierro:

- Carne de vacuno
- Cerdo
- Cordero
- Hígado y otros órganos
- Aves: pollo, pato, pavo
- Pescados
- Almejas
- Mejillones
- Ostras
- Huevos
- Hojas verde oscuro
- Brócoli
- Espinaca
- Col o repollo
- Hojas de nabo
- Porotos/frijoles
- Arvejas
- Lentejas
- Frutos secos

(Grupo 2)

Yodo:

- Pescado de mar
- Algas de mar
- Pescado blanco de aguas profundas
- Sal de mar
- Sal yodada
- Aceite de hígado de bacalao
- Poroto o frijol de lima
- Poroto o frijol de soya
- Espinaca
- Hojas de nabo
- Algunos zapallos
- Semillas de sésamo o ajonjolí
- Espárragos
- Champiñones
- Ajo

(Grupo 3)

Vitamina A:

- Vegetales de hoja color verde oscuro
- Hojas de la planta de casava, mandioca, tapioca o yuca
- Amaranto
- Espinaca
- Acelga
- Brócoli
- Col o repollo
- Zapallo
- Zanahoria
- Mango
- Papaya
- Papa dulce, camote o batata
- Maíz, choclo o elote
- Pimentón dulce amarillo o rojo
- Aceite de palma roja
- Hígado
- Riñones
- Pescados pequeños consumidos enteros
- Aceites de pescado
- Yema de huevo
- Leche materna (especialmente calostro)
- Leche fortificada
- Mantequilla y queso



Sobrepeso y obesidad: ¿verdadero o falso?



	Verdadero	Falso
1. Consumir menos energía (calorías) que lo que requerimos para realizar actividad física y los procesos corporales provocan sobrepeso y obesidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En el presente hay menos personas con sobrepeso y obesidad que en el pasado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La obesidad no provoca ningún problema que amenace la salud y cause discapacidad física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Más de mil millones de personas en el mundo está con sobrepeso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Más de 300 millones de personas son obesas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La prevalencia de obesidad en niños está creciendo rápidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La obesidad puede acortar la vida de una persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La obesidad es una forma extrema de sobrepeso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

