



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Alimentación Saludable y Nutrición

Israel Ríos Castillo
Oficial de Nutrición
FAO América Latina y el Caribe



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Invertir en la población rural

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

unicef



WFP
Programa
Mundial de
Alimentos

2022

AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE **PANORAMA REGIONAL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

**HACIA UNA MEJOR ASEQUIBILIDAD
DE LAS DIETAS SALUDABLES**

Prevalencia de la subalimentación



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Indicador de seguimiento a la erradicación del hambre ODS 2.1.1



2015

8,0%

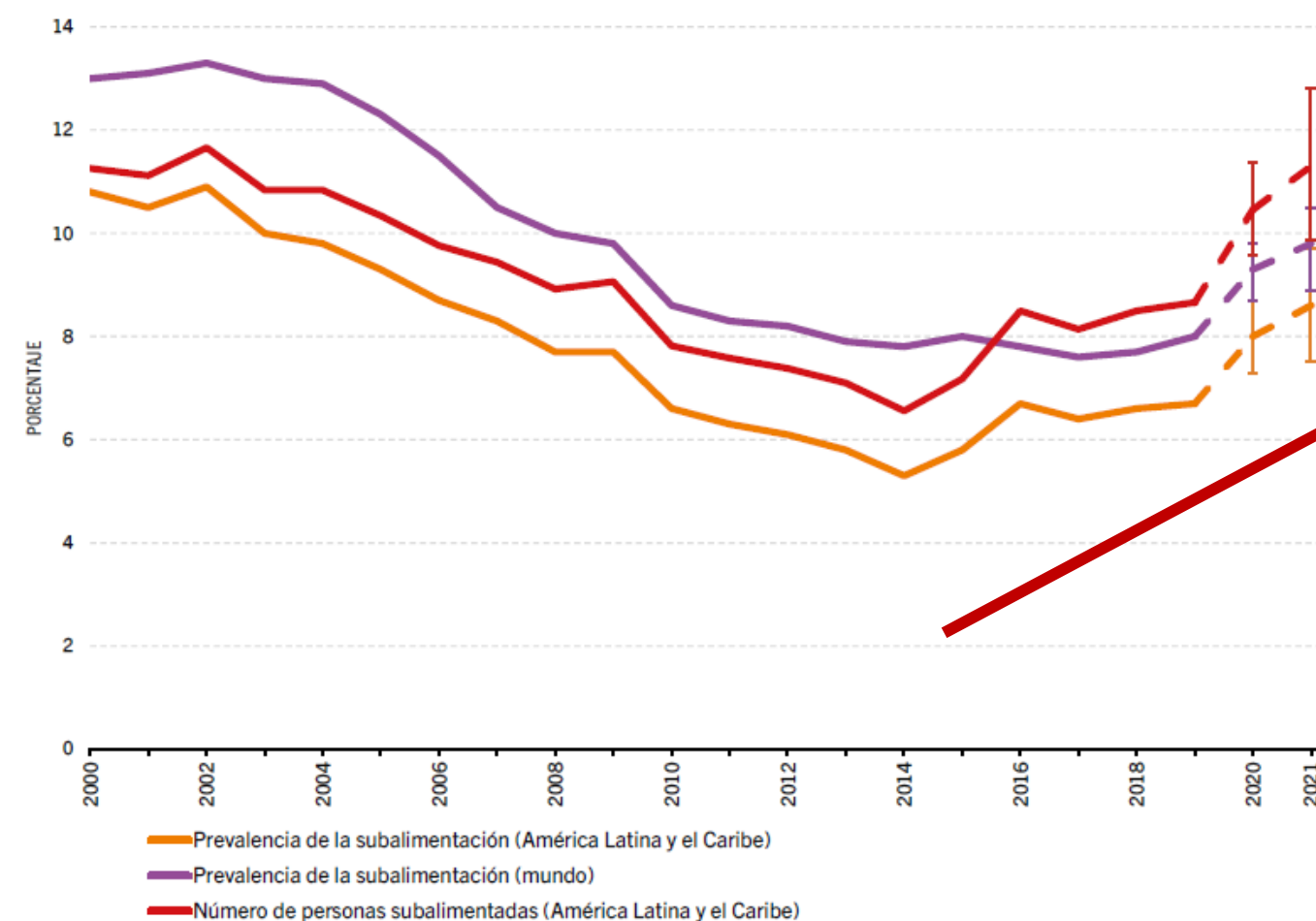
2021

9,8%

De 588,6 a 767,9 MM

FIGURA 1

Prevalencia de la subalimentación en el mundo y en América Latina y el Caribe, y número de personas subalimentadas en América Latina y el Caribe



NOTA: Los valores para 2020 y 2021 son proyecciones. Las barras indican los límites inferior y superior del rango estimado.
FUENTE: FAO. 2022. Datos de Seguridad Alimentaria. En: FAO [en línea]. Roma. (disponible en: <https://www.fao.org/faostat/es/#data/FS>).
Acceso: 7 de noviembre de 2022.



2015

5,8%

2021

8.6%

De 35,9 a 56,5 MM

La prevalencia de la inseguridad alimentaria moderada o grave



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Entre 2014-2021

La inseguridad alimentaria moderada o grave pasó del:



21,2% → 29,3%

Equivalente a un incremento de 764,6 millones de

Entre 2019-2021

La inseguridad alimentaria moderada o grave aumentó:

25,4% → 29,3%

Equivalente a un incremento de 352,6 millones de

En 2021

El total de personas afectadas fue un:

29,3%

Equivalente a 2308,5 millones de personas



24,6% → 40,6%

Equivalente a un incremento de 116 millones de personas

31,7% → 40,6%

Equivalente a un incremento de 62,5 millones de

40,6%

Equivalente a 267,7 millones de personas

El estado de la nutrición



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Retraso del crecimiento entre niños y niñas menores de cinco años

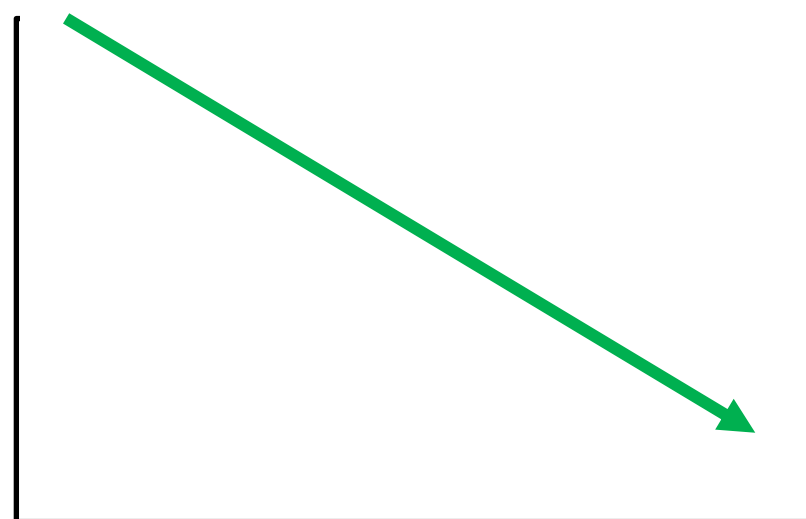


2012

2020

26,2% → 22%

Equivalente a
24,5 millones



2012

2020

12,8% → 11,3%

Equivalente a
900 mil menos

El estado de la nutrición



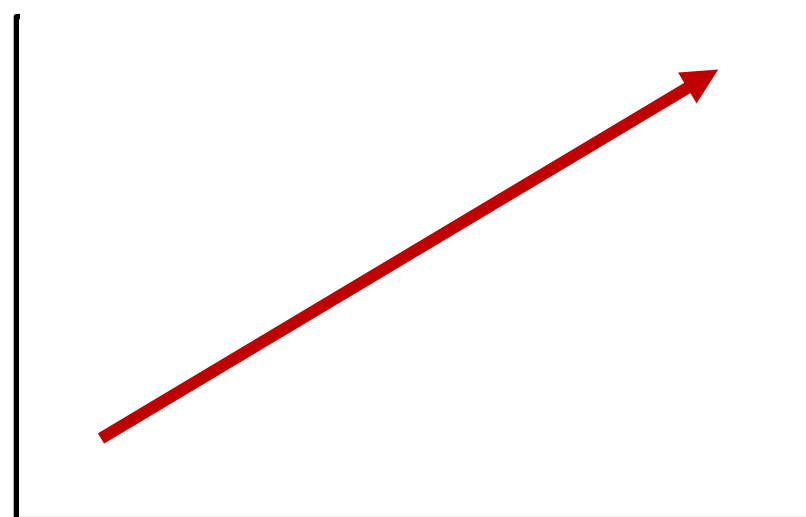
Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Prevalencia de sobrepeso entre niños y niñas menores de cinco años en 2020



5,7%

Equivalente a 38,9
millones



7,5%

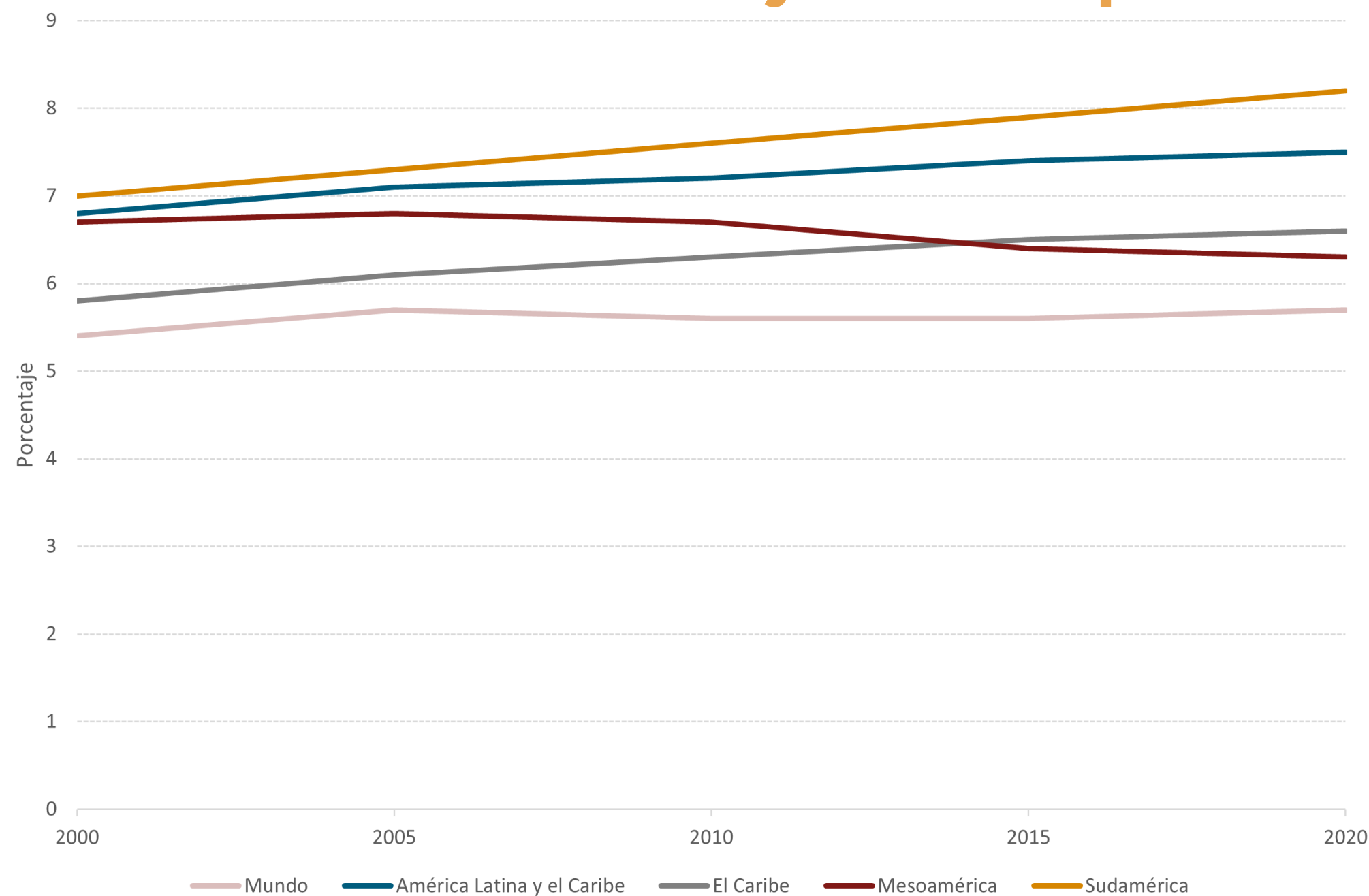
Equivalente a 3,9
millones

El estado de la nutrición



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Prevalencia de sobrepeso entre niños y niñas menores de cinco años en América Latina y el Caribe por subregión



2020

SUDAMÉRICA

8,2%

MESOAMÉRICA

6,6%

CARIBE

6,3%

El estado de la nutrición

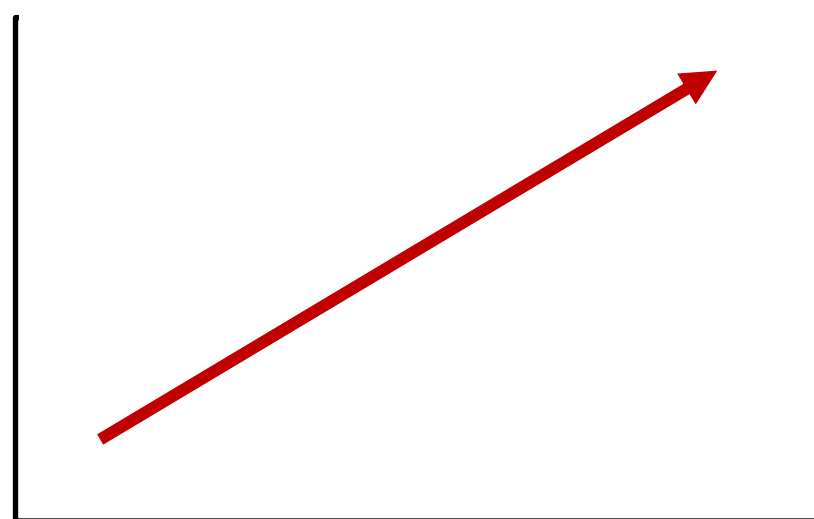


Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Prevalencia de obesidad entre adultos en 2016



13,1%



24,2%

MESOAMÉRICA

27,3%

CARIBE

24,7%

SUDAMÉRICA

23%

El estado de la nutrición

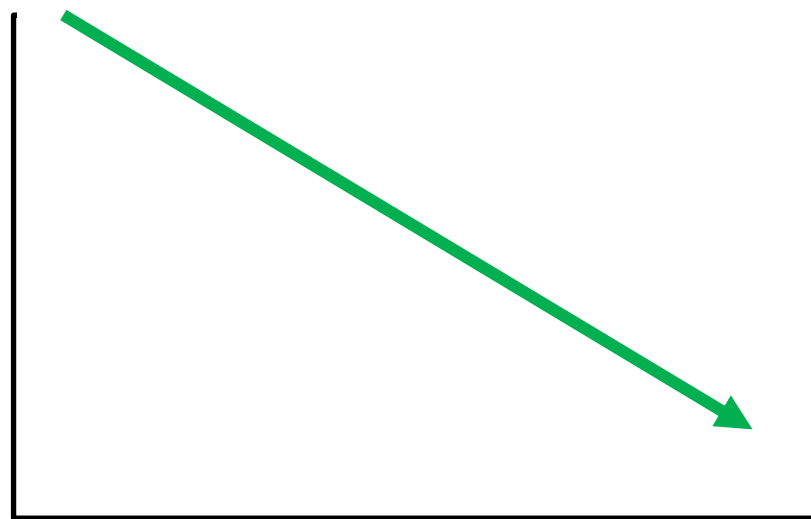


Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Prevalencia de anemia entre las mujeres de 15 a 49 años en 2019



29,9%



17,2%

2012-2019

MESOAMÉRICA

+315 mil personas

CARIBE

+41 mil personas

SUDAMÉRICA

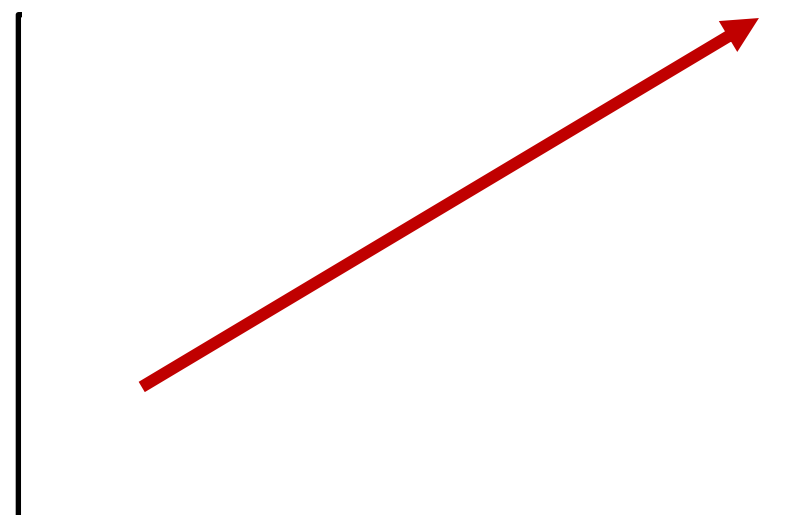
-347 mil personas

Costo y asequibilidad de una dieta saludable



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

América Latina y el Caribe tiene el costo más alto de una dieta saludable



\$ 3,54 USD
por persona al día

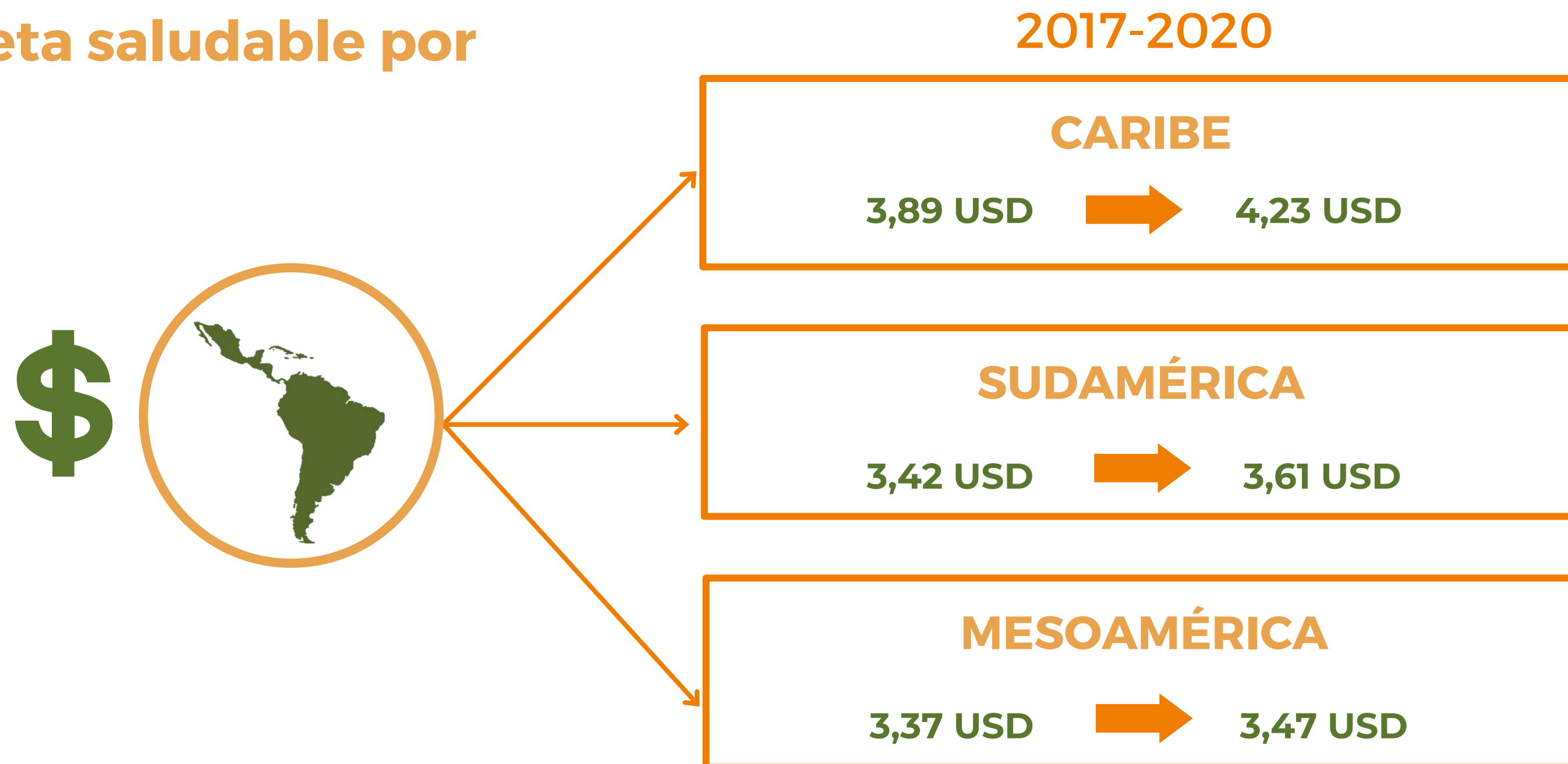
\$ 3,89 USD
por persona al día

Costo y asequibilidad de una dieta saludable



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Costo de una dieta saludable por subregión





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

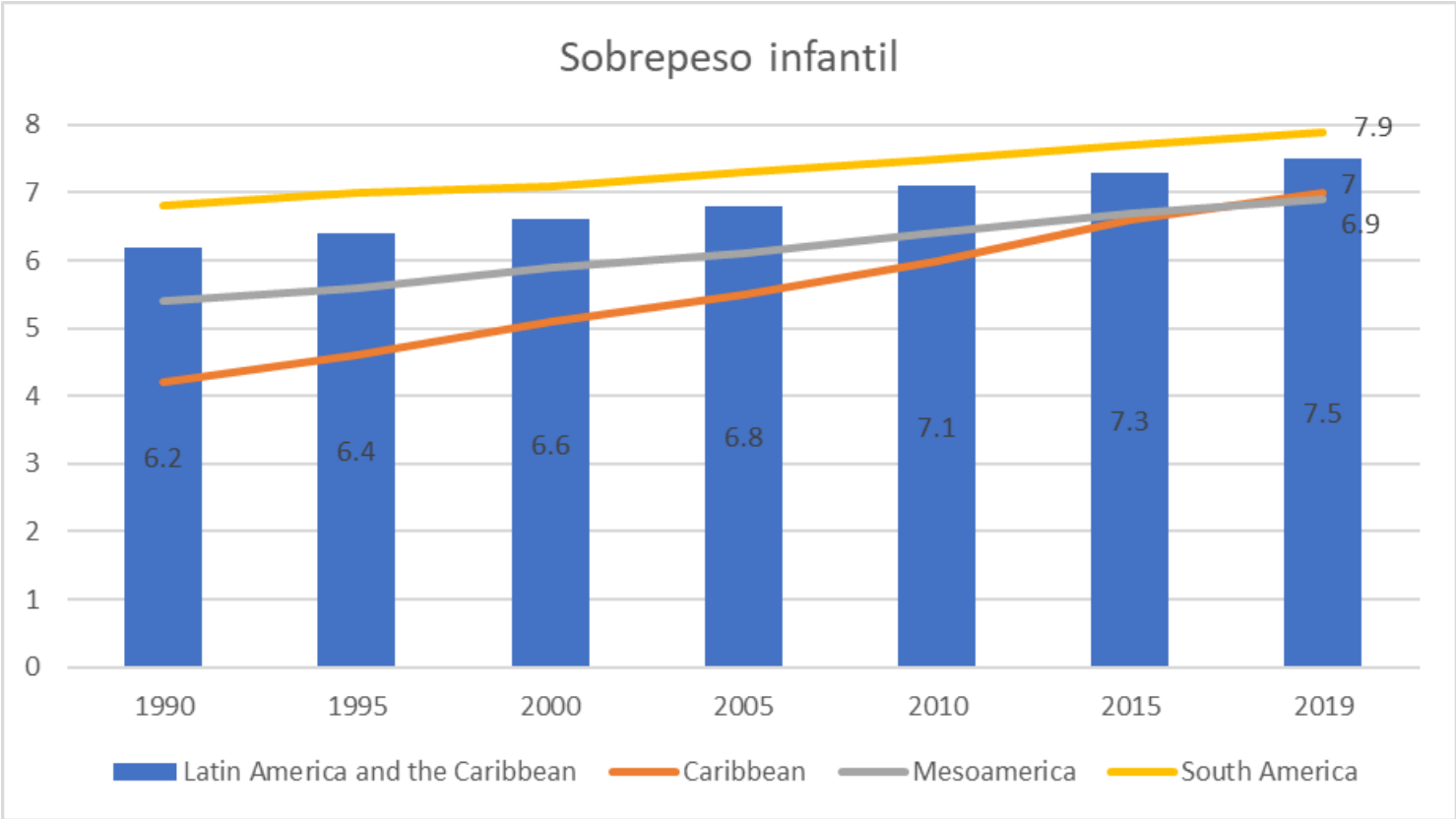
Mejor Nutrición



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

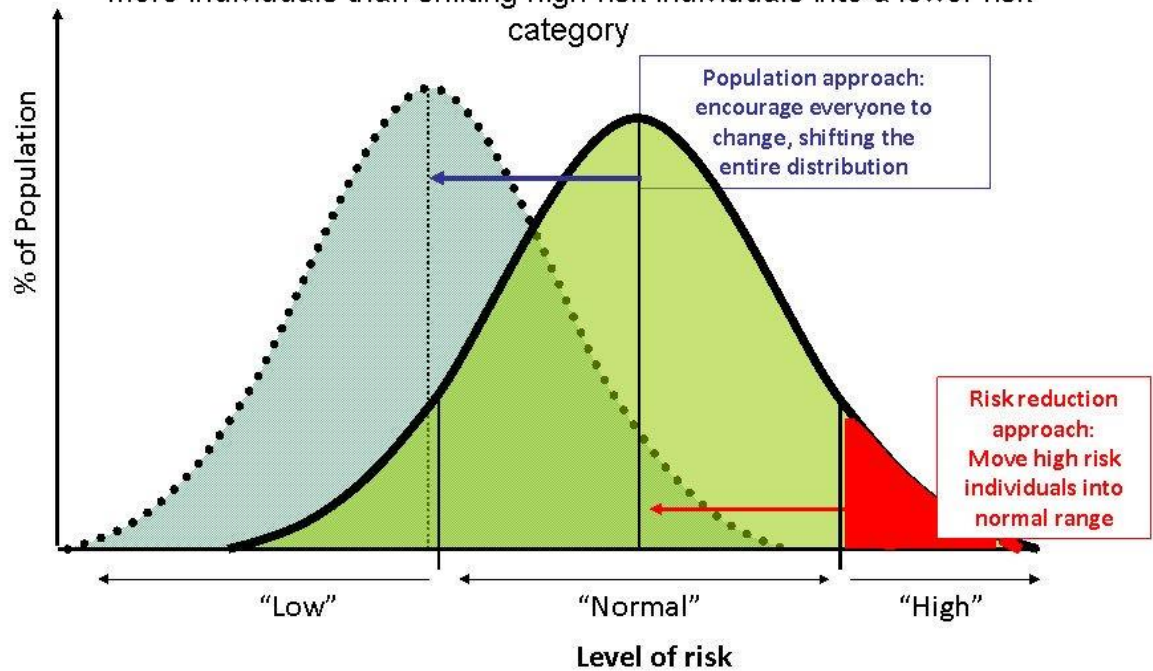
Las dietas saludables son patrones dietéticos que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tener baja presión ambiental e impacto; son accesibles, asequibles, seguros y equitativos; y son culturalmente aceptables.

ALC lidera los promedios mundiales por exceso de peso



The Bell-Curve Shift in Populations

Shifting the whole population into a lower risk category benefits more individuals than shifting high risk individuals into a lower risk category



Obesidad es causada por:



Cambios en patrones alimentarios



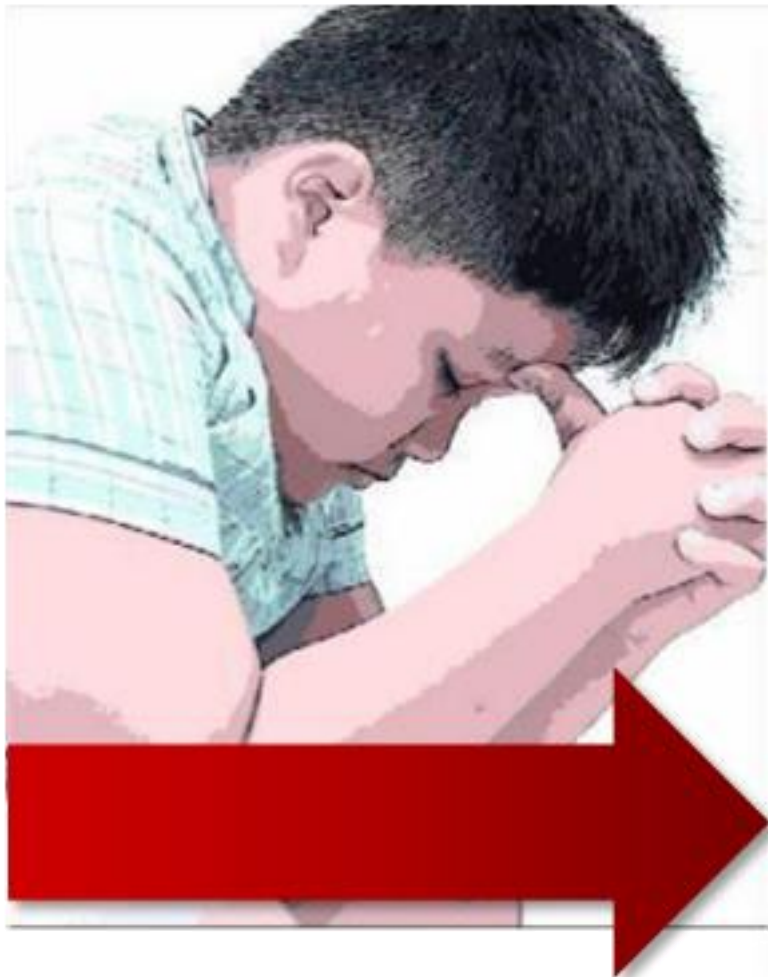
Inactividad física



Elevado consumo de productos ultra-procesados y bebidas azucaradas



Sistemas Alimentarios, ambientes alimentarios, ambientes obesogénicos





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Mejor Nutrición



REGIONAL OFFICE FOR THE Americas

World Health
Organization

Americas

Según OMS, los estilos de vida y salud son aspectos referentes a la vida que se llevan por medio de modelos de conducta ya sean de salud o alimentarios pudiendo ser reconocibles por cómo se relacionan con los individuos en sociedad y sus factores sociodemográficos y de su ambiente.



La nutrición

- Ciencia que estudia los procesos de transformación de los alimentos en nuestro organismo

Componentes

- Producción de alimentos
- Procesamiento de alimentos
- Manejo de alimentos
- Pretaración de alimentos, y
- Utilización de los alimentos por nuestro organismo



Suficiente:


- La dieta debe aportar todos los nutrientes necesarios para cubrir nuestras necesidades fisiológicas

Equilibrada:

- La cantidad de nutrientes deben suministrarse en las cantidades adecuadas.

Dieta balanceada

- Es aquel plan de alimentación que incluye variedad de alimentos que proporcionan las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en las cantidades adecuadas según el individuo.

A top-down view of a dark brown ceramic bowl filled with a quinoa salad. The salad includes cooked quinoa, sliced avocado, chickpeas, shredded red beets, and green leafy vegetables. A half of an avocado with its pit is placed next to the bowl on a light-colored wooden surface. A silver fork is partially visible at the bottom left.

Necesidades energéticas:

- su función es mantener la energía corporal

Necesidades Plásticas:

- procesos de creación y renovación de nuevos tejidos

Necesidades reguladoras:

- ayudan a regular procesos dentro del organismo



Una vez ingerido el alimento, se produce la digestión:

- procesos por los que el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras.

Tipos de nutrientes:

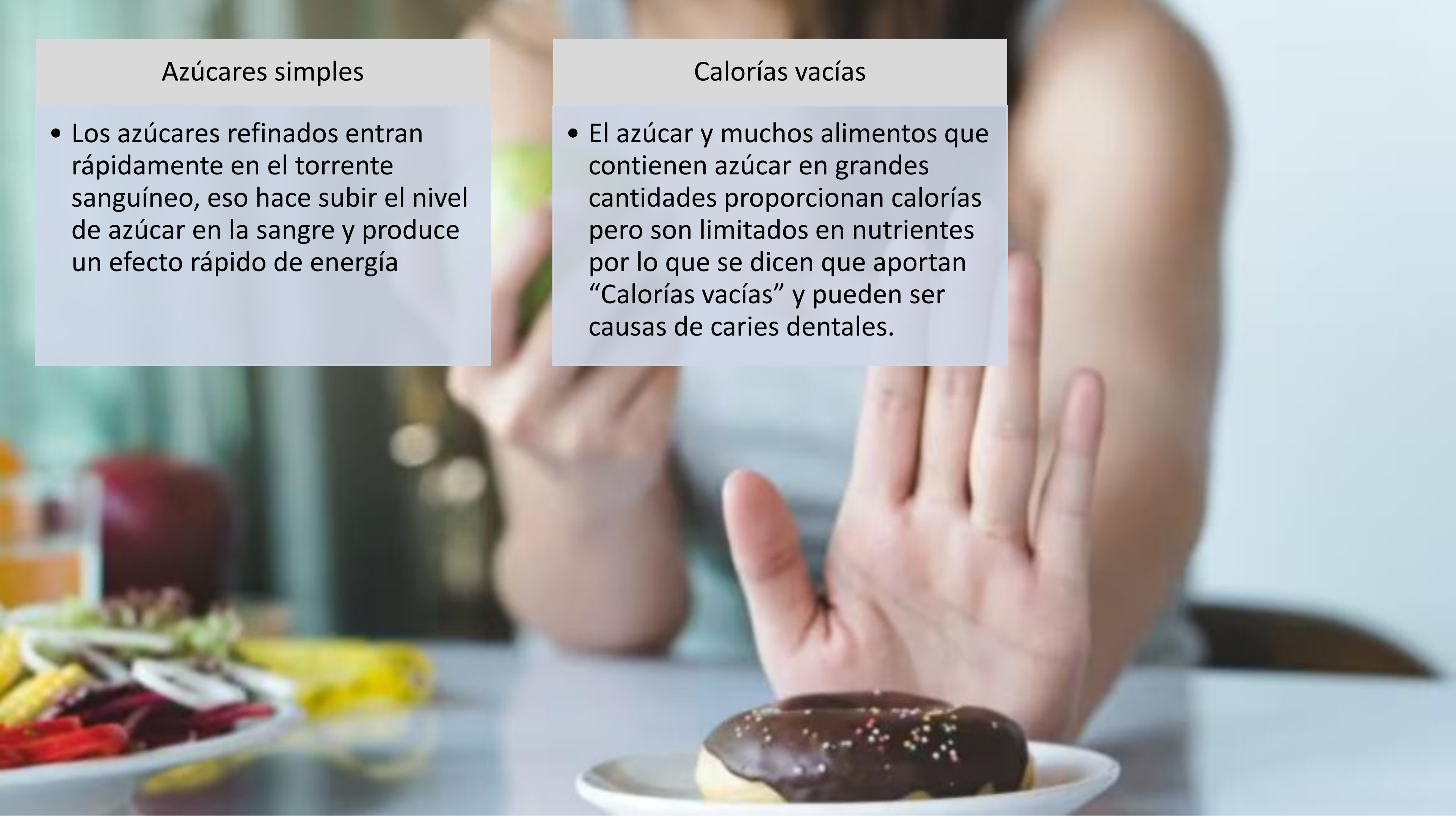
- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas y minerales

Azúcares simples

- Los azúcares refinados entran rápidamente en el torrente sanguíneo, eso hace subir el nivel de azúcar en la sangre y produce un efecto rápido de energía

Calorías vacías

- El azúcar y muchos alimentos que contienen azúcar en grandes cantidades proporcionan calorías pero son limitados en nutrientes por lo que se dicen que aportan “Calorías vacías” y pueden ser causas de caries dentales.



Las grasas

- Son un componente importante de la alimentación.
- Cuidado, proporcionan más calorías y se consideran fuente importante de energía.



<https://redraes.org/>

Programas de Alimentación Escolar



CIERRE DEL CURSO

Alimentación escolar como estrategia educativa para una vida saludable

18 de agosto de 2022

1 p.m. Guatemala
2 p.m. Colombia y Perú
3 p.m. República Dominicana

Transmisión en vivo:
YouTube: UNFAO
Twitter: FAOBRASILCOOP



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Ministério de Educação



Ministério de Relações Exteriores



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura



Ministério da Educação

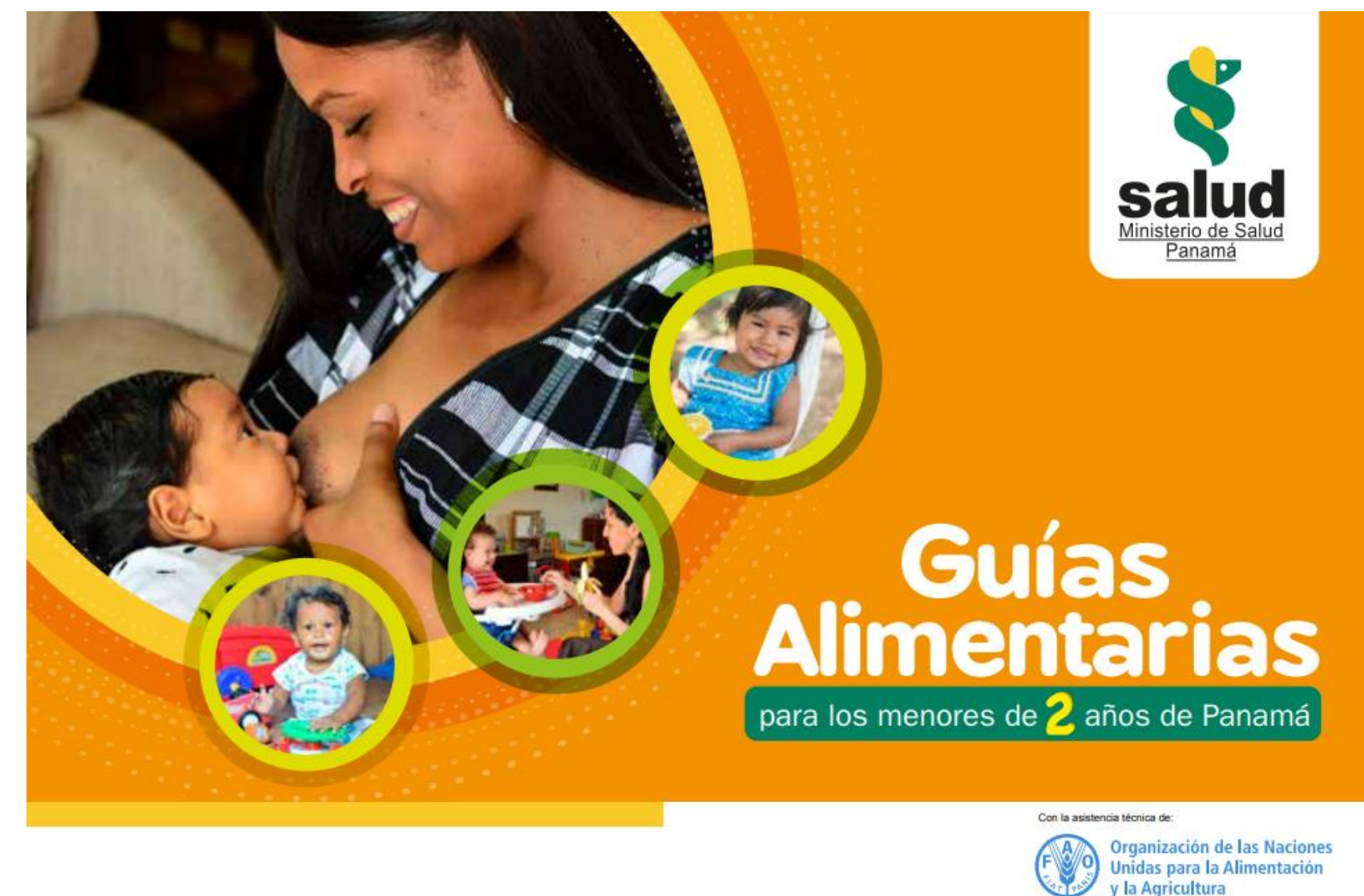
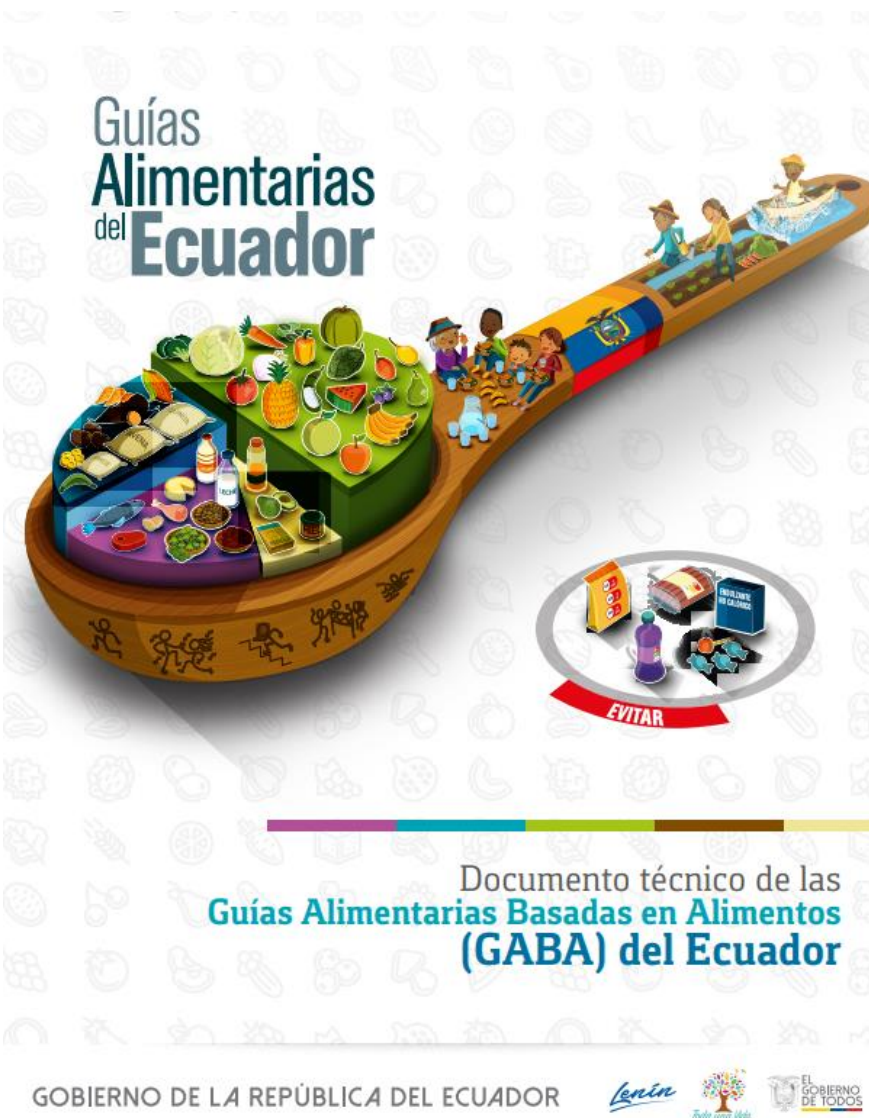
Ministério das Relações Exteriores

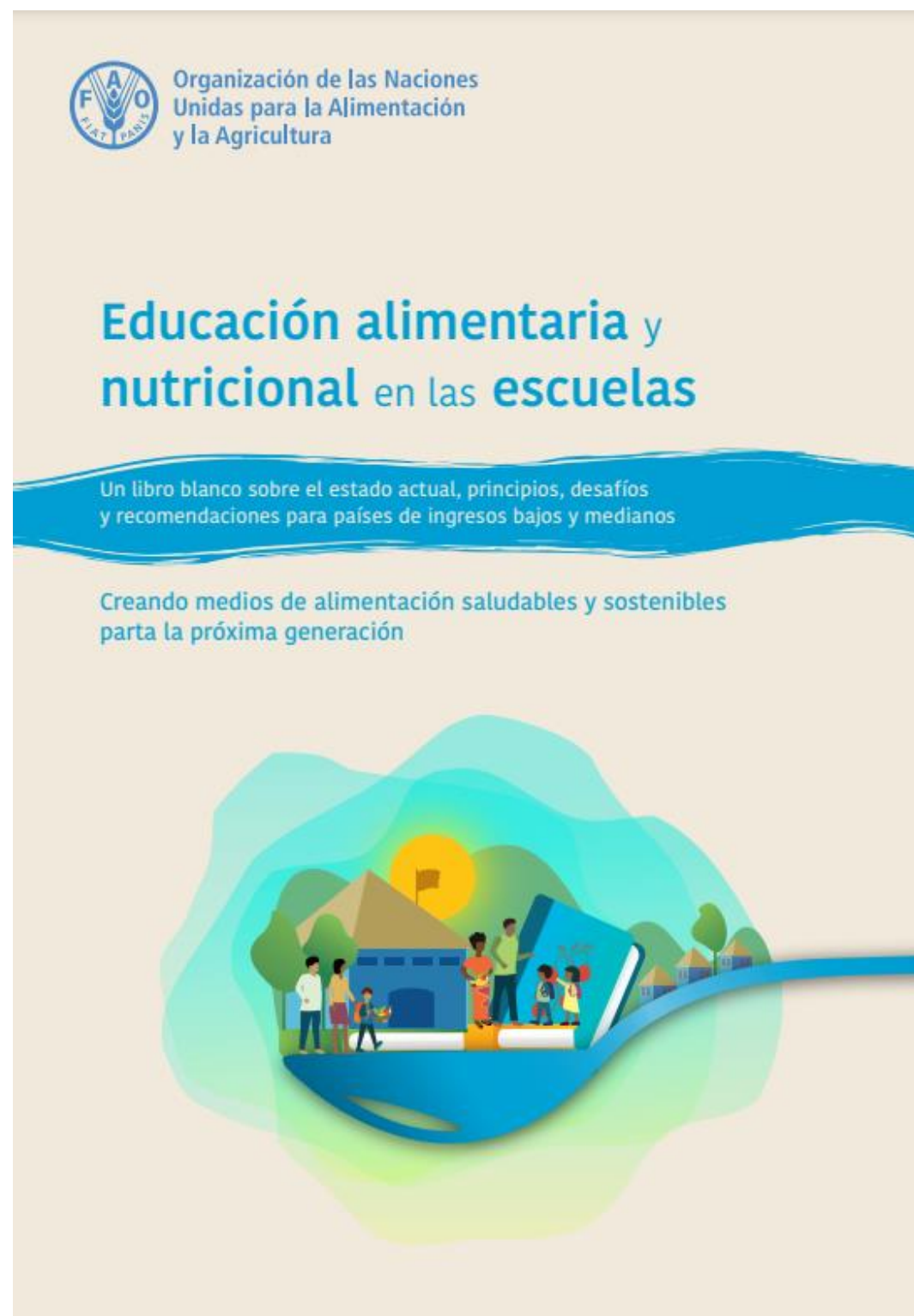


Guías Alimentarias en ALC

México, Costa Rica, Argentina, Caribe, Ecuador, etc. están avanzando en la integración del enfoque de sistemas alimentarios en sus guías para lograr dietas saludables.

- Basado en metodología y evidencia
- Diálogo intersectorial
- Análisis de contexto
- Generación y revisión de evidencia





Herramienta para orientar las acciones en FNE de acuerdo con el contexto y la realidad de cada país, estos estudios promueven el avance del cumplimiento del ODS 2 y aseguran una alimentación saludable para los niños. (Ecuador, El Salvador, Guatemala y República Dominicana 2020-2021)



Mensajes finales

Mejor
Producción



Mejor
Nutrición



Mejor Medio
Ambiente



Una Mejor
Vida



La Región enfrenta una crisis sin precedentes de pobreza, hambre, inseguridad alimentaria y desnutrición.

Los conflictos, las crisis sanitarias y el CC ponen en peligro la ya deteriorada situación alimentaria global.

El CC, la malnutrición materno infantil y la obesidad golpean con mayor agresividad a los grupos más vulnerables: niños, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad. Especialmente en los contextos indígenas y rurales de la Región.

Trabajar en alianzas y con un enfoque sistémico permitirá avanzar hacia el cumplimiento de las metas de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible.

Actualizar marcos normativos en SAN e implementar iniciativas innovadoras para mejor nutrición en políticas públicas sociales y económicas es clave para avanzar en la garantía del derecho a la alimentación adecuada, la seguridad alimentaria y la mejor nutrición en Panamá.



www.fao.org/americas/es/

@FAOAmericas