

**CREZCAMOS FELICES,
EVITEMOS
LA DESNUTRICIÓN**



Territorial
Dirección Territorial de **Salud** de Calda

**PLAN DE INTERVENCIONES
COLECTIVAS**



QUÉ SABEMOS DEL HAMBRE OCULTA

El "hambre oculta" se refiere a la deficiencia de micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales) en la dieta, a pesar de que una persona pueda tener suficiente energía calórica. Este tipo de hambre afecta la salud y el desarrollo, especialmente en niños y adolescentes.



ASPECTOS CLAVE

1. MICRONUTRIENTES ESENCIALES: LA FALTA DE NUTRIENTES COMO HIERRO, VITAMINA A, YODO Y ZINC PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS DE SALUD GRAVES, INCLUYENDO ANEMIA, DEBILIDAD INMUNOLÓGICA Y RETRASO EN EL CRECIMIENTO.

2. ALIMENTOS PROCESADOS: LAS DIETAS RICAS EN ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS TIENDEN A SER BAJAS EN MICRONUTRIENTES, CONTRIBUYENDO AL HAMBRE OCULTA.

3. IMPACTO EN EL DESARROLLO: LA FALTA DE ESTOS NUTRIENTES PUEDE AFECTAR EL DESARROLLO FÍSICO Y COGNITIVO DE LOS NIÑOS, LIMITANDO SU CAPACIDAD PARA APRENDER Y CRECER ADECUADAMENTE.





¡MUCHAS GRACIAS!

*PLAN DE INTERVENCIONES
COLECTIVAS*