

# COMER SALUDABLE EN FAMILIA

## ¿SABÍAS QUÉ...

**México es número uno en obesidad en niños menores de 12 años?**

Save the children México

## Según la OMS...

### **DESNUTRICIÓN**

Es el estado resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos.

### **NUTRICIÓN**

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

### **OBESIDAD**

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.