

FACTORES DE RIESGO ALIMENTICIOS

30%

El **30%** de las enfermedades crónicas se relacionan con una dieta poco saludable, destacando la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva para la salud general.



15%

Porcentaje de obesidad global

50%

Adultos con deficiencia nutricional

20%

Niños con sobrepeso

10%

Personas con diabetes tipo 2



"LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA LA SALUD"

Organización Mundial de la Salud

Los **factores de riesgo alimenticios** son aquellos hábitos que incrementan la probabilidad de desarrollar enfermedades. Entre los más comunes se encuentran el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y la falta de frutas y verduras en la dieta diaria.

Adoptar una dieta equilibrada y variada es fundamental para prevenir enfermedades. La educación sobre nutrición y la promoción de hábitos saludables son esenciales para reducir significativamente los factores de riesgo asociados a la salud alimentaria.

Aprende más aquí