



formas- se va acumulando a lo largo de la vida y termina expresándose en la vejez como mayor carga de enfermedad, dependencia y vulnerabilidad. En ese sentido, no es solo un problema sanitario inmediato, sino también un determinante directo del envejecimiento.

Por eso, hablar de envejecimiento saludable exige mirar mucho antes de los 60 años e incorporar factores como el acceso a alimentos de calidad, la educación alimentaria y los entornos en que viven las personas.

Si no actuamos ahora, estamos proyectando una vejez más precaria para las próximas décadas. Porque envejecer, en rigor, empieza mucho antes de lo que creemos.

Daniela Robles Tapia

Malnutrición

● Los resultados del Mapa Nutricional de Junaeb obligan a dejar de mirar este problema como algo acotado a la infancia. La forma en que hoy se alimentan niños, niñas y adolescentes no solo define su presente, sino también las condiciones en que envejecerán.

No se trata de un fenómeno nuevo, pero sí de uno que seguimos normalizando. La malnutrición -en todas sus
