



Guatemala enfrenta una doble crisis nutricional: desnutrición crónica y sobrepeso y obesidad

Guatemala, 12 de marzo de 2026.- *Guatemala padece hoy una paradoja alimentaria sin precedentes: casi la mitad de sus niños menores de cinco años sufre desnutrición crónica, mientras que seis de cada diez mujeres en edad fértil tiene sobrepeso u obesidad. Los datos fueron presentados este jueves en un evento coordinado por la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República (SESAN) y el Centro de Investigación del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas (CIIPEC).*

Los hallazgos, provenientes del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Salud y Nutrición (SIVESNU) 2022-2023, dibujan un sistema alimentario en crisis por dos frentes a la vez.

El sobrepeso y la obesidad llevan una década creciendo sin freno.

En 2013, el 54.4% de las mujeres guatemaltecas en edad fértil ya tenía exceso de peso; en 2023 esa cifra alcanzó el 64%, con un aumento sostenido de aproximadamente un punto porcentual cada año. En hombres adultos, el panorama es aún más grave: el 71.3% tiene sobrepeso u obesidad. Y el problema está llegando a las nuevas generaciones: casi uno de cada cuatro escolares entre 5 y 14 años ya presenta exceso de peso.

Detrás de estos números hay una dieta que preocupa profundamente a los especialistas. El guatemalteco promedio consume casi el doble del azúcar que la Organización Mundial de la Salud recomienda como límite diario, y más del 85% de la población supera ese umbral. Una quinta parte de las calorías diarias proviene de ultraprocesados y bebidas azucaradas —cifra que en adolescentes puede escalar hasta el 30%—, mientras que menos del 20% de la población consume frutas y verduras en cantidades adecuadas.

Las consecuencias en la salud son severas y ya están presentes.



El estudio revela que el **56% de los adultos guatemaltecos tiene hipertensión arterial**, y apenas el 3.8% de ellos tiene la enfermedad bajo control. **La diabetes tipo 2 afecta al 16.3% de la población adulta** —con solo un 10.3% de casos controlados—, mientras que prácticamente la mitad de los adultos padece síndrome metabólico y uno de cada dos tiene hígado graso.

El consumo excesivo de ultraprocesados está asociado a más de 30 enfermedades, entre ellas obesidad, diabetes, hipertensión, varios tipos de cáncer y depresión. Los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles son alarmantemente altos, y el sistema de salud enfrenta a una población que en su mayoría no sabe que los padece.

Acciones interinstitucionales coordinadas por la SESAN

La otra cara de la crisis también es urgente, aunque ha sido más difundida. Uno de cada dos menores de cinco años padece desnutrición crónica.

Ante ambas problemáticas, el Gobierno de Guatemala, a través de la SESAN, elaboró el Plan de la Lucha contra la Malnutrición 2025-2028 (PLCM), elaborado con la participación de 27 instituciones del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASAN).

El plan reconoce explícitamente la doble carga nutricional —desnutrición y exceso de peso— como una emergencia nacional que requiere respuestas simultáneas.

Entre sus metas para 2028 figuran reducir la desnutrición crónica en menores de cinco años, y frenar el avance del sobrepeso y la obesidad en mujeres en edad fértil, actualmente en el 60.7%.

Para lograrlo, el gobierno ha priorizado 132 municipios con alta prevalencia de desnutrición crónica y 98 municipios con mayor incidencia de sobrepeso y obesidad en mujeres.



Secretaría de **Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República**

estrategia incluye una mesa técnica de alimentación saludable coordinada entre la SESAN y el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, así como acciones articuladas con el Ministerio de Educación para atender el sobrepeso escolar y el trabajo conjunto con el Ministerio de Cultura y Deportes para promover actividad física en las comunidades más afectadas.

Las investigadoras y el investigador del INCAP, por su parte, hicieron un llamado urgente a adoptar medidas de política pública con evidencia internacional: etiquetado frontal de advertencia nutricional en productos empacados, impuestos a las bebidas azucaradas, restricción de la publicidad de alimentos no saludables dirigida a niños, y reformulación de productos para reducir azúcares, sodio y grasas trans. También pidieron fortalecer la atención primaria en salud para detectar y tratar enfermedades crónicas a tiempo, y garantizar la continuidad del sistema de vigilancia SIVESNU como pilar de la toma de decisiones basada en evidencia.