

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Desnutrición infantil



Se debe pesar a los niños regularmente y aconsejar cómo alimentarlos: un niño sano es un niño que crece

La mayoría de los niños tienen más riesgo de desnutrirse entre aproximadamente los seis meses (período de rápido crecimiento en el cual la leche materna sola no puede cubrir las necesidades nutricionales) y los 2-3 años de edad (cuando el ritmo de crecimiento se hace más lento y los niños ya pueden comer solos).

Las familias y los profesionales de la salud sabrán si los niños tienen un estado nutricional normal o están desnutridos pesándolos con regularidad y marcando las medidas de peso y estatura en una tabla de crecimiento (ver Figura 14). Si un niño:

- ▶ aumenta de peso a un ritmo normal, significa que está comiendo bien y está sano;
- ▶ aumenta de peso muy lentamente o no gana peso, significa que algo no está bien. El niño puede estar enfermo o no está comiendo lo suficiente;
- ▶ pierde peso, es una señal muy peligrosa. El niño no está comiendo lo suficiente y casi con seguridad está enfermo;
- ▶ aumenta de peso a un ritmo más rápido de lo normal, es probable que esté recuperando el peso perdido durante una enfermedad, pero también puede significar que el niño está consumiendo un exceso de alimentos y puede llegar a tener sobrepeso u obesidad.

Un niño está *gravemente desnutrido*, en caso de:

- ▶ enflaquecimiento severo y/o
- ▶ presentar edema en ambos pies.

Estos niños están gravemente enfermos y requieren de tratamiento hospitalario inmediato. Es importante mantenerlos abrigados y alimentarlos en el trayecto al hospital.



Los niños desnutridos necesitan comer con frecuencia comidas ricas en nutrientes

Los profesionales de la salud deben conversar con la familia del niño desnutrido para:

- ▶ descubrir por qué el niño no está creciendo bien. Conversar sobre los patrones de alimentación (cantidad, variedad y frecuencia de las comidas), apetito, comportamiento y estado de salud del niño; examinar al niño para ver si tiene infecciones u otras enfermedades, tratando de descubrir las razones subyacentes de la desnutrición (p.ej. insuficiente disponibilidad de alimentos en el hogar; prácticas alimentarias inapropiadas; cuidados insuficientes del niño). Ver Introducción, página 11;
- ▶ planear junto con ellos cómo ayudar al niño. La familia necesitará:
 - ▶ alimentar mejor al niño. Esto puede significar aumentar la lactancia materna, mejorar la alimentación complementaria, alimentarlo más frecuentemente y/o prestar mayor atención al niño durante las comidas (ver Temas 6 y 7). Analizar las creencias familiares sobre cómo alimentar a los niños y los impedimentos para una alimentación adecuada (p.ej. falta de recursos, tales como alimentos, dinero, tiempo o facilidades para preparar los alimentos). Luego decidir en conjunto qué prácticas alimentarias están dispuestos a adoptar;
 - ▶ llevar al niño enfermo a tratamiento y aprender cómo prevenir las enfermedades infecciosas en el futuro.



Figura 14. Se debe seguir el crecimiento de los niños mediante el control frecuente de su peso y estatura

Los profesionales de la salud deben seguir de cerca el peso de los niños desnutridos. Si una familia no es capaz de proporcionar al niño una alimentación variada y balanceada, puede ser necesario analizar alternativas de apoyo externas (p.ej. incluyendo al niño en programas de alimentación complementaria) y darle suplementos de micronutrientes (vitamina A y hierro) por un tiempo. Esto no significa dejar de ayudar a la familia a encontrar la forma de alimentar mejor a su hijo. En ocasiones, un asistente social, un trabajador de campo o un servicio comunitario deberían ocuparse de la familia para ayudarla a superar las razones subyacentes de la mala nutrición del niño.

Deficiencia de hierro y anemia

(ver también Introducción, página 11)



Aconsejar a las personas anémicas comer alimentos ricos en hierro y proporcionarles suplementos de hierro cuando sea necesario

Los signos de anemia son:

- ▶ bajo nivel de hemoglobina (< 13 g/dL en hombres, < 12 g/dL en mujeres no embarazadas y adolescentes, < 11 g/dL en mujeres embarazadas y niños pequeños y < 11,5 g/dL en niños de 5 a 11 años);
- ▶ palmas e interior de los párpados pálidos.

Las principales causas de anemia son:

- ▶ la falta de hierro. Esta es la causa más común, pero hay también otras causas como deficiencia de folato, vitamina B12 y vitamina A;
- ▶ la malaria, infección con parásitos o gusanos; otras infecciones (como el VIH/SIDA) o hemorragias.

Las personas anémicas:

- ▶ necesitan saber cómo mejorar su alimentación para obtener más hierro. Mejorar la alimentación significa comer más alimentos ricos en hierro (especialmente carnes rojas, vísceras, aves y pescado) y verduras y frutas ricas en vitamina C que aumenten la absorción del hierro contenido en los alimentos de origen vegetal (ver Cuadro 6 en Tema 1). En el Anexo 1, Tablas 1 y 3, se listan alimentos que son buenas fuentes de hierro;
- ▶ suelen necesitar suplementos de hierro y a veces folato y otros micronutrientes como complemento a una alimentación adecuada.

Ayudar a las personas a comprender que deben tomar los suplementos en la cantidad, frecuencia y durante el tiempo que se los hayan prescrito. Explicar los efectos secundarios de los suplementos de hierro, tales como dolor de estómago o indigestión (lo cual se contrarresta al consumir los suplementos con las comidas) y heces negras;

- pueden necesitar tratamiento para otras causas de la anemia, tales como infecciones por lombrices, malaria o parásitos, comunes en las zonas cálidas y húmedas.



Es necesario tratar todas las causas de anemia

Explicar a las personas con anemia, o a sus familias, cómo prevenir la anemia en el futuro, mediante:

- una alimentación rica en hierro (y vitamina C, si el hierro proviene principalmente de alimentos de origen vegetal). En algunos momentos de la vida, por ejemplo durante el embarazo, se pueden necesitar suplementos de hierro, pero nunca deberían reemplazar a una alimentación adecuada;
- la prevención de la infección por lombrices, malaria y otras causas de anemia.

Consecuencias de la deficiencia de vitamina A

(ver también Introducción, página 11)



Averiguar cuáles son los alimentos ricos en vitamina A disponibles en la localidad y fomentar su consumo

La falta de vitamina A en la alimentación debilita el sistema inmune, y causa en las personas (especialmente en los niños) enfermedades que pueden llevarlos a la muerte. Si la deficiencia es grave, afecta a la visión. Uno de los primeros síntomas es la ceguera nocturna (dificultad para ver en la penumbra y con poca luz). Es probable que exista un problema de deficiencia de vitamina A en la localidad si la proporción de muertes en los niños menores de 5 años es alta (más de 50 muertes por 1 000 nacidos vivos) y/o si muchas mujeres sufrieron de ceguera nocturna durante su último período de embarazo (al menos el 5%).

Las familias pueden prevenir la deficiencia de vitamina A, mediante:

- ▶ el consumo de alimentos ricos en vitamina A (ver Anexo 1, Tablas 1 y 3). Ésta es la mejor y única forma sostenible de prevenir la deficiencia de vitamina A. Para absorber adecuadamente la vitamina A de las fuentes de origen vegetal, la comida debe contener algo de grasa o aceite. Si las personas no pueden acceder a una alimentación rica en vitamina A, puede ser necesario:
 - ▶ promover el consumo de alimentos enriquecidos con vitamina A (p. ej. algunos aceites y grasas comestibles), si están disponibles y son una buena alternativa considerando la capacidad de compra de la familia;
 - ▶ proporcionar suplementos de vitamina A a los niños pequeños y a las mujeres en las primeras seis semanas después de dar a luz, siguiendo los protocolos del país. Las mujeres en edad fértil que pudieran estar embarazadas no deben consumir suplementos de vitamina A, ya que podrían dañar al feto;
 - ▶ administrar a los niños las inmunizaciones rutinarias para prevenir infecciones como el sarampión. Los niños con sarampión están más expuestos a desarrollar deficiencia de vitamina A.

Si existen signos de deficiencia de vitamina A, tales como ceguera nocturna o xerosis (sequedad) conjuntival o corneal, la persona requiere atención médica urgente y suplementos de vitamina A.

Sobrepeso y obesidad



Las personas con sobrepeso u obesidad necesitan menos alimentos ricos en energía, una dieta equilibrada y hacer más ejercicio

El sobrepeso y la obesidad son otras formas de malnutrición; en ambas el peso es «demasiado alto» en relación a la estatura de la persona. El Cuadro 15 muestra cómo determinar si el peso de una persona adulta es normal.

CUADRO 15 **CÓMO CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

El Índice de masa corporal (IMC) es un indicador utilizado para determinar si un adulto tiene un peso normal, bajo peso, sobrepeso, o tiene obesidad.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos (kg) por la estatura en metros (m) al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{kg}/\text{m}^2$$

Por ejemplo, si una persona pesa 50 kg y mide 1,50 m de estatura, su IMC es $50/(1,5 \times 1,5) = 22$.

Si la persona tiene un IMC = 22, este valor la clasifica dentro del grupo con un IMC o estado nutricional normal.

Categoría de peso	IMC (kg/m ²)
Bajo peso	Menos de 18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidad	30 y mayor

Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, hipertensión e infartos, diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades de la vesícula (cálculos). La obesidad abdominal, es decir cuando las personas tienen una gran cantidad de grasa acumulada alrededor de la cintura, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (ECV). Ver Cuadro 16.

CUADRO 16 **CIRCUNFERENCIA DE CINTURA ASOCIADA A MAYORES FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
Hombres (igual o mayor a)	94 cm	102 cm
Mujeres (igual o mayor a)	80 cm	88 cm

Se gana peso cuando se recibe más energía de los alimentos de la que se gasta. Esto generalmente ocurre cuando los hábitos de vida (y de trabajo) no incorporan mucha actividad física y la alimentación contiene grandes cantidades de alimentos ricos en energía, tales como grasas, aceites, azúcar y cereales refinados.

Las personas que tienen sobrepeso u obesidad o tienen riesgo de desarrollarlos, deben limitar la cantidad de grasa, cereales refinados y azúcar que comen. Los alimentos azucarados o salados ricos en grasa estimulan un consumo excesivo debido a que por su sabor resultan muy atractivos y tienen un bajo poder de saciedad, es decir, se puede comer una gran cantidad sin sentir que ya se ha comido lo suficiente.

A pesar de que el sobrepeso y la obesidad suelen considerarse como problemas derivados únicamente del elevado consumo de alimentos ricos en energía, en muchos casos las personas con sobrepeso también pueden tener una deficiencia de micronutrientes (en particular, de vitaminas A, E y C, y algunas del grupo B) debido a que su alimentación es desequilibrada. Es importante llamar la atención sobre este aspecto en el momento de aconsejar a las personas con sobrepeso y obesidad cómo alimentarse correctamente (ver Cuadro 17). No sólo necesitan disminuir su ingesta de energía (y/o aumentar su actividad física), sino también consumir una alimentación saludable y balanceada, esto es, aumentar su consumo de verduras y frutas, lácteos y carnes magras y disminuir el de carnes grasas, aperitivos, cerveza y bebidas con azúcar.

La obesidad es una condición complicada y difícil de tratar, en la cual las normas y valores sociales (p.ej. en algunos casos todavía se considera que un niño obeso es más sano) y los factores psicológicos también juegan un papel importante. Esto hace más difícil convencer a las personas de que cambien sus hábitos alimentarios y aumenten su actividad física.

CUADRO 17 PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**Cómo ayudar a las personas a prevenir el sobrepeso y la obesidad**

- ▶ Explicar los riesgos y causas del sobrepeso y de la obesidad.
- ▶ Estimular a las personas a ser más activas físicamente siempre que sea posible (en el trabajo, juego, deportes). Por ejemplo, caminar rápido al menos media hora todos los días o hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.
- ▶ Proporcionar consejos sobre:
 - ▶ qué comer: abundante cantidad de frutas y verduras frescas, leche desnatada o descremada, carnes magras y pescado; cantidades moderadas de harinas de cereales integrales y legumbres;
 - ▶ qué no comer: alimentos ricos en grasas y azúcares y bebidas alcohólicas (p.ej. un litro de cerveza proporciona casi una décima parte de la energía que necesita un hombre al día). Las grasas deben proporcionar sólo alrededor de un tercio de la energía requerida diariamente; esto se logra sólo si los alimentos ricos en grasas son consumidos en pequeñas cantidades. Se debe recordar que la mayor parte de la grasa de los alimentos se encuentra «oculta o escondida» en alimentos como carnes, alimentos fritos, leche entera, nueces, etc. La grasa presente en los vegetales y el pescado por lo general es más saludable que la grasa de origen animal (carnes y leche) (ver Cuadro 4, Tema 1).

Cómo ayudar a las personas con sobrepeso y obesidad a perder peso

- ▶ Explicar que:
 - ▶ aumentar la actividad física es esencial, pues el ejercicio regular disminuye el riesgo de enfermar del corazón, aun si no hay pérdida de peso;
 - ▶ las personas con sobrepeso u obesidad deben comer menos, sobre todo alimentos y bebidas ricos en energía (aquellos con alto contenido de grasa y/o de azúcar) en todas sus comidas. El consumo de agua en lugar de bebidas con alto contenido de azúcar es la mejor elección. También es importante comer sólo

cuando se tiene hambre (p. ej. evitar comer tentempiés o aperitivos mientras se ve la televisión). La forma más sana de bajar de peso es seguir una dieta rica y variada, que incluya abundantes verduras y frutas frescas. Se les debe aconsejar que reduzcan el consumo de cerveza y otras bebidas alcohólicas, y que eviten los refrigerios o aperitivos ricos en grasa y azúcar; en su lugar se recomienda comer fruta fresca.

- Es más sano perder peso gradualmente con una alimentación saludable y balanceada, baja en energía, que mediante una dieta especial muy estricta.

Para la mayoría de las personas con sobrepeso y obesidad, es difícil bajar de peso. Necesitan estímulos frecuentes y atractivos. Nunca se debe ser grosero o reírse de una persona obesa, ya que sufre un trastorno serio y necesita mucho apoyo.

CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cuáles son los tipos comunes de malnutrición y sus causas, incluyendo el sobrepeso y la obesidad. Qué tipos de familias están más afectadas. Cuáles son los nombres locales para la falta de crecimiento, desnutrición, anemia, deficiencia de vitamina A y obesidad y las creencias sobre estos trastornos. Qué tipo de tratamiento y cuidado proporcionan a las personas con diferentes clases de malnutrición los familiares y los profesionales de la salud.
- 2 **Priorizar.** Decidir qué información es más importante transmitir a los diferentes grupos, familias o individuos.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: padres y otras personas a cargo del niño desnutrido; adultos malnutridos y sus parientes; promotores o voluntarios que trabajan en servicios de salud y en actividades comunitarias que realizan un seguimiento del crecimiento.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas con grupos comunitarios y en centros de salud; demostraciones de cómo alimentarse; consejos individuales en el centro de salud o en los hogares.

Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

Si hay muchos niños pequeños con retardo del crecimiento en la localidad

¿Cómo podemos saber que nuestros niños están creciendo con más lentitud de lo normal?

¿Por qué algunos niños crecen tan lentamente?

¿Cómo podemos ayudar a estos niños y a sus familias?

¿Qué consejos se deben dar a las familias de los niños desnutridos, en especial los más pequeños?

Si muchos niños y mujeres tienen anemia

¿Es la anemia (usar el nombre local) un problema en este lugar?

¿Conocen las causas de la anemia? Enfatizar las causas locales más importantes

¿Cómo se podría prevenir la anemia causada por las lombrices, parásitos, malaria, o una alimentación deficiente?

¿Qué alimentos locales son ricos en hierro? ¿Cómo podemos mejorar la cantidad de hierro que absorbemos de los alimentos? (Ver Tema 1, página 38).

Si muchas personas tienen complicaciones de salud derivadas de la deficiencia de vitamina A

¿Qué es la vitamina A? ¿Qué sucede si un niño o un adulto no consumen suficiente vitamina A?

¿Cómo se pueden prevenir las complicaciones de salud causadas por la deficiencia de vitamina A?

¿Qué alimentos locales son ricos en vitamina A?

Si muchas personas tienen sobrepeso u obesidad

¿Qué problemas de salud están relacionados con el sobrepeso y la obesidad?

¿Cómo podemos prevenir en nosotros mismos el desarrollo del sobrepeso y la obesidad?

¿Cómo pueden perder peso las personas con sobrepeso y obesidad? ¿Es fácil?