



Boletín de desnutrición

La desnutrición sigue siendo un desafío crítico que afecta a 200 millones de niños en todo el mundo. Según UNICEF, la desnutrición se define como "una forma de malnutrición que se produce por deficiencias de nutrientes y/o micronutrientes" la cual afecta gravemente el desarrollo infantil. Existe tanto la desnutrición aguda y crónica como la deficiencia de micronutrientes (1).

La falta o insuficiencia de alimentos adecuados es, sin duda, una de las causas de la desnutrición. De hecho, la mala calidad de la alimentación infantil, como se indica en este boletín sobre nutrición infantil, está actualmente obstaculizando la supervivencia, el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de niños y niñas en todo el mundo. Además, la desnutrición infantil está relacionada con otros factores, como la falta de acceso a servicios básicos de salud, agua potable y saneamiento básico, el bajo nivel educativo de los padres y la pobreza (1).

Una nutrición deficiente de la madre durante el embarazo y una inadecuada lactancia materna durante los seis primeros meses de vida contribuyen al bajo peso en los niños y a una alta probabilidad de sufrir desnutrición. Asimismo, casi la mitad de las muertes de niños menores de cinco años están relacionadas con la desnutrición, que debilita el sistema inmunológico, reduciendo la capacidad de los niños para defenderse de infecciones potencialmente mortales como la neumonía o la diarrea (1).





Existen diferentes tipos de desnutrición, entre ellas encontramos:

1. Desnutrición crónica o retraso en el crecimiento:

Un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento, este se mide comparando la talla con el estándar recomendado para su edad, lo cual indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño (2).

La desnutrición crónica, siendo un problema de mayor magnitud en cuanto al número de niños afectados, es a veces invisible y recibe menor atención. El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre (2).

2. Desnutrición aguda o emaciación:

Se identifica por un bajo peso respecto a la altura, y se produce cuando los niños o niñas pierden demasiado peso o no ganan suficiente, por una ingesta insuficiente de alimentos en un periodo de tiempo reciente o como consecuencia de alguna enfermedad (2).

3. Carencias de micronutrientes o deficiencia nutricional:

Se producen cuando los niños carecen de las cantidades de vitaminas y minerales esenciales (conocidos como micronutrientes) que su cuerpo necesita para crecer y desarrollarse plenamente. Se relaciona con dietas poco variadas, donde se come siempre el mismo tipo de alimentos. La desnutrición debida a la falta de vitaminas y minerales se puede manifestar de múltiples maneras, como anemia, fatiga, reducción de la capacidad de aprendizaje o de la inmunidad (2).

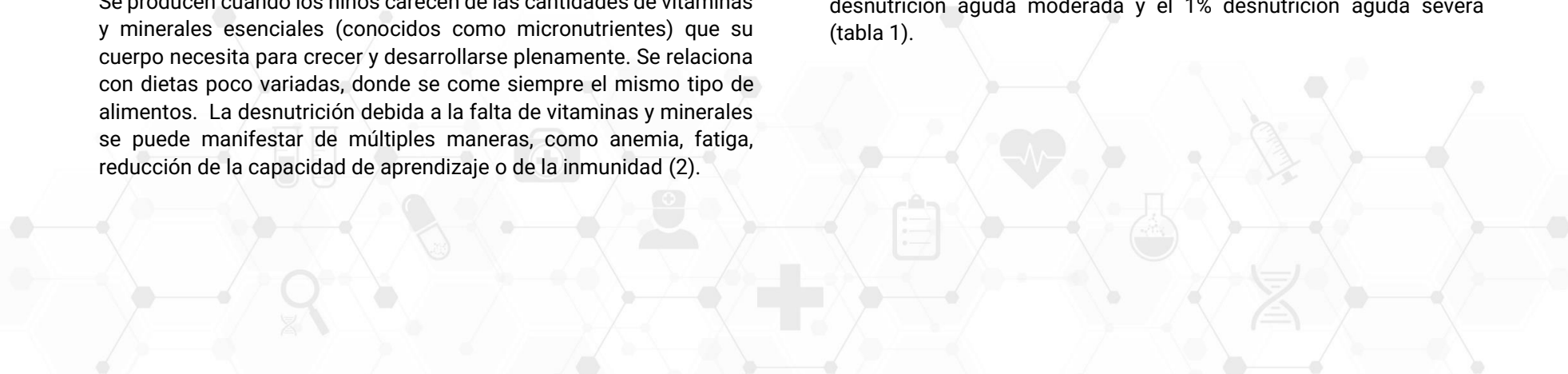
Panorama de la desnutrición a nivel nacional y local

En Colombia de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia, 560.000 niños menores de 5 años sufren de desnutrición crónica en el país y 15.600 padecen desnutrición aguda severa.

En el departamento de Antioquia la desnutrición crónica en niños de 0 a 5 años ha mostrado una tasa preocupante, aunque ha mostrado una tendencia a la baja en las últimas décadas. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y el Instituto Nacional de Salud (INS), la prevalencia de desnutrición crónica en niños menores de 5 años en el departamento ha estado cerca de un 6-7% en los últimos años. Sin embargo, esta cifra puede variar dependiendo de las zonas, siendo más alta en áreas rurales y zonas con mayor índice de pobreza.

Para el municipio de Itagüí en el año 2024 se han recopilado datos importantes sobre el estado nutricional de niños menores de 5 años, en este caso los datos van centrados en la desnutrición, teniendo en cuenta los indicadores de peso para la talla y talla para la edad.

Según el indicador de peso para la talla, el 11% de los niños menores de 5 años presentan riesgo de desnutrición aguda, el 2% presenta desnutrición aguda moderada y el 1% desnutrición aguda severa (tabla 1).





Clasificación de Peso/Talla	Cantidad	Porcentaje %
Obesidad	11	3%
Sobrepeso	13	3%
Riesgo de sobre peso	65	16%
Peso adecuado para la talla	271	65%
Riesgo de desnutrición aguda	45	11%
Desnutrición aguda moderada	8	2%
Desnutrición aguda severa	3	1%
Total	416	

La crisis alimentaria de los niños

En la actualidad encontramos diversos factores que condicionan la desnutrición infantil, entre ellos encontramos:

Las disparidades en la alimentación infantil persisten en países en desarrollo y no han disminuido: los niños que viven en zonas rurales, en hogares de bajos ingresos y en regiones desfavorecidas reciben una dieta menos variada. Por ejemplo, el porcentaje de niños con una alimentación mínimamente diversa es casi el doble en las áreas urbanas (39%) comparado con las rurales (23%). A pesar del significativo crecimiento económico de la última década, las desigualdades en la frecuencia y diversidad de las comidas entre los niños de los hogares más pobres y más ricos no han mejorado.

Las familias enfrentan dificultades para conseguir y pagar alimentos nutritivos para sus hijos. Cada vez dependen más de comprar alimentos en lugar de producirlos, incluso en hogares agrícolas. Esto implica que la cercanía a mercados y tiendas de alimentos juega un papel crucial en la calidad de la alimentación infantil.

Existen barreras sociales, culturales y de género que afectan la alimentación infantil. Las madres suelen ser las principales responsables de la alimentación y el cuidado de los niños pequeños. Sin embargo, en algunas sociedades, las normas patriarcales y las relaciones de poder desiguales dentro de la familia impiden que las madres tengan la autonomía necesaria para decidir qué alimentos comprar o dar a sus hijos. Las madres jóvenes y primerizas son generalmente las que menos control tienen sobre estas decisiones.

La falta de tiempo también influye en las decisiones de alimentación de las madres, ya que muchas de ellas, especialmente en zonas urbanas, trabajan fuera del hogar, pero siguen siendo las principales responsables de las tareas domésticas y del cuidado infantil, en donde por ahorrar tiempo, muchas recurren a alimentos procesados y rápidos para alimentar a sus hijos.

La mala calidad de la alimentación es actualmente uno de los principales impedimentos para la supervivencia, el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de los niños. Los riesgos son particularmente altos durante los primeros dos años de vida, cuando una ingesta insuficiente de nutrientes puede causar daños irreparables en el cuerpo y el cerebro en rápido desarrollo de los niños, limitando su capacidad para crecer, aprender y desarrollarse durante la infancia y afectando su potencial para ganar ingresos adecuados en la adultez. Además, el consumo de alimentos ricos en azúcar, grasas y sal puede llevar a los niños a adoptar hábitos alimentarios poco saludables, lo que puede resultar en sobrepeso y enfermedades relacionadas con la dieta.

Los alimentos y bebidas procesados no saludables son fácilmente accesibles y se promocionan de manera agresiva. Conversaciones con madres revelaron que estos productos son comunes en la dieta de muchos niños pequeños, además en algunos casos, se introducen



Boletín

Boletín N°4



incluso antes de que termine el período recomendado de lactancia materna exclusiva.

Estudios indicaron que aproximadamente uno de cada tres niños de entre 6 y 23 meses en países en desarrollo consumen al menos un alimento o bebida no saludable al día, por otra parte, los cuidadores alimentan a sus hijos con estos productos porque son ampliamente disponibles, baratos, rápidos de preparar, convenientes y los niños los aceptan fácilmente, aunque saben que no son saludables. Algunos productos se comercializan con etiquetas nutricionales engañosas debido a la falta de legislación adecuada o a una aplicación deficiente de las normas existentes.

¿Cómo prevenir la desnutrición infantil?

Buena Alimentación durante el Embarazo: Las mujeres embarazadas deben seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes para asegurar el buen desarrollo del bebé. Incluye frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y suficiente agua.

Lactancia Materna Exclusiva: Amamantar al bebé exclusivamente durante los primeros seis meses de vida proporciona todos los nutrientes necesarios y ayuda a fortalecer su sistema inmunológico.

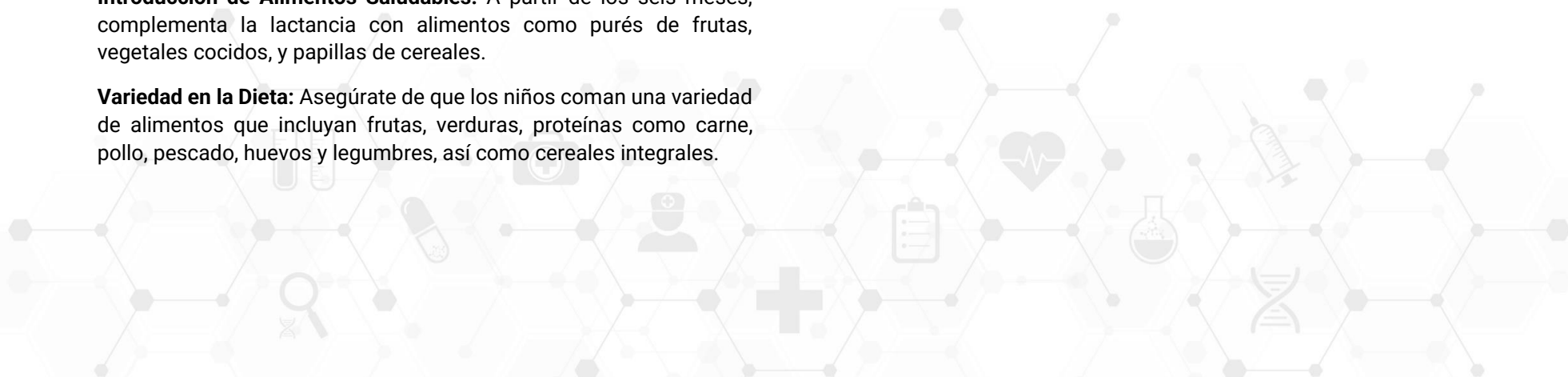
Introducción de Alimentos Saludables: A partir de los seis meses, complementa la lactancia con alimentos como purés de frutas, vegetales cocidos, y papillas de cereales.

Variedad en la Dieta: Asegúrate de que los niños coman una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, proteínas como carne, pollo, pescado, huevos y legumbres, así como cereales integrales.

Evitar Alimentos Procesados: Limita el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos, y bebidas azucaradas. Opta por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible.

Higiene y Seguridad Alimentaria: Lava las manos antes de preparar y consumir alimentos, y asegúrate de que las superficies y utensilios de cocina estén limpios para prevenir enfermedades.

Revisiones Médicas Regulares: Lleva a los niños a revisiones médicas periódicas para monitorear su crecimiento y desarrollo, y asegurarte de que reciben las vacunas necesarias.





Boletín

Boletín N°4



Bibliografía

1. UNICEF. Desnutrición infantil. [citado el 20 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.es/causas/desnutricion-infantil>
2. OMS. Desnutrición. [citado el 20 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
3. ¿Una alimentación para el fracaso? La crisis de la alimentación infantil en los primeros años de vida [Internet]. UNICEF España. 2021 [citado el 20 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.es/publicacion/una-alimentacion-para-el-fracaso-tesis-alimentacion-infantil>



Realizado:

Subsecretaría de Protección Social
Secretaría de Salud y Protección Social

Practicante nutrición:

Jeison Cárdenas

