



UNICEF/97-0408/Balaguer

Por qué es importante actuar
y compartir información
sobre



La nutrición y el desarrollo

Más de la mitad de las muertes de todos los niños están relacionadas con la desnutrición, que debilita la resistencia del cuerpo ante la enfermedad. Diversos factores, como un régimen alimentario deficiente, enfermedades frecuentes y un cuidado de los niños de corta edad poco adecuado o sin la suficiente atención, pueden causar desnutrición.

Si una mujer está desnutrida durante el embarazo, o si su hijo está desnutrido durante los dos primeros años de su vida, es muy posible que el niño crezca y se desarrolle física y mentalmente con una mayor lentitud. Como no es posible recuperar esta deficiencia cuando el niño es mayor, el problema le afectará para el resto de su vida.

Los niños tienen derecho a crecer en un entorno atento y acogedor y a recibir alimentos nutritivos y atención básica de la salud que les proteja de las enfermedades y promueva su crecimiento y su desarrollo.



Mensajes fundamentales

Lo que todas las familias y comunidades
tienen derecho a saber sobre

La nutrición y el desarrollo

1. Un niño de corta edad debe crecer de manera adecuada y aumentar de peso con rapidez. Es importante pesar a los niños todos los meses desde su nacimiento hasta los dos años. Si no se aprecia ningún aumento de peso durante dos meses seguidos, es señal de que existe algún problema.
2. La leche materna constituye por sí sola el único alimento y bebida que un lactante necesita durante sus seis primeros meses de vida. Hacia el sexto mes, el niño empieza a necesitar otros alimentos además de la leche materna.
3. Desde los seis meses de vida, aproximadamente, hasta los dos años, los niños necesitan alimentarse cinco veces al día, además de recibir una lactancia sostenida.





4. Todos los niños necesitan ingerir alimentos ricos en vitamina A para resistir las enfermedades y evitar deficiencias visuales. La vitamina A se encuentra en muchas frutas y legumbres, aceites, huevos y productos lácteos, alimentos enriquecidos, la leche materna o los suplementos de vitamina A.
5. Los niños necesitan alimentos ricos en hierro para proteger su capacidad física y mental. Las mejores fuentes de hierro son el hígado, las carnes poco grasas, el pescado, los huevos, y los alimentos enriquecidos con hierro o suplementos de hierro.
6. La sal yodada es esencial para evitar discapacidades del aprendizaje y un retraso en el desarrollo del niño.
7. Durante una enfermedad, el niño necesita comer con regularidad. Después de una enfermedad, el niño necesita tomar por lo menos una comida adicional diaria durante una semana como mínimo.





Información complementaria

La nutrición y el desarrollo

1. Un niño de corta edad debe crecer de manera adecuada y aumentar de peso con rapidez. Es importante pesar a los niños todos los meses desde su nacimiento hasta los dos años. Si no se aprecia ningún aumento de peso durante dos meses seguidos, es señal de que existe algún problema.

El aumento regular de peso es el indicador más fiable de que el niño crece y se desarrolla adecuadamente. Es importante pesar al niño cada vez que visita un centro de salud.

Un niño que recibe solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida suele crecer por lo general de manera adecuada durante este tiempo. La lactancia materna ayuda a proteger al recién nacido contra enfermedades frecuentes y a garantizar un buen crecimiento y desarrollo físicos y mentales. Puede que los lactantes que no reciban leche materna tengan más dificultades para aprender que los lactantes que sí la han recibido.

Cuando un niño no aumenta de peso en un período de dos meses, puede que necesite cantidades mayores de comida o alimentos más nutritivos, puede estar enfermo o puede que necesite una mayor atención y cuidado. Los padres y los agentes de salud deben tomar medidas rápidamente para descubrir la causa del problema.

Todos los lactantes deben tener un gráfico de crecimiento. Cada vez que se le pesa, hay que marcar el peso del niño con un punto en el gráfico de crecimiento, y después conectar cada punto. Esto genera una línea que indica la forma en que el niño está creciendo. Si la línea es ascendente, el niño está creciendo de manera adecuada. Una línea que se mantenga horizontal o que descienda debe ser causa de preocupación.



Si un niño no aumenta regularmente de peso o no crece adecuadamente, es preciso hacerse algunas preguntas:

- **¿Toma el niño alimentos con suficiente frecuencia?** Un niño debe comer de tres a cinco veces al día. Un niño con discapacidades necesita ayuda suplementaria y más tiempo para alimentarse.
- **¿Recibe el niño comida suficiente?** Si el niño termina su comida y quiere más, es necesario darle más.
- **¿Contienen los alimentos que toma el niño pocos ingredientes energéticos?** Los alimentos que contribuyen al crecimiento del niño son las carnes, el pescado, los huevos, los frutos secos, los cereales y las legumbres. Una pequeña cantidad de aceite puede aumentar la energía. El aceite de palma roja y otros aceites comestibles enriquecidos con vitamina son buenas fuentes de energía.
- **¿Se niega el niño a comer?** Si parece que al niño no le gusta una comida determinada, es preciso ofrecerle otros alimentos de manera gradual.
- **¿Está el niño enfermo?** Es preciso alentar al niño enfermo a que tome alimentos frecuentes en pequeñas cantidades. Después de una enfermedad el niño necesita una comida adicional todos los días durante una semana. Los lactantes necesitan una tanda adicional de leche materna por lo menos durante una semana. Si el niño se enferma con frecuencia, es necesario que lo examine un agente capacitado de la salud.
- **¿Recibe un niño suficientes alimentos con vitamina A para evitar la enfermedad?** La leche materna es rica en vitamina A. Otros alimentos con vitamina A son el hígado, los huevos, los productos lácteos, el aceite de palma roja, las frutas y las legumbres amarillas o naranjas y la mayoría de las verduras de hojas verdes. Si estos alimentos no están disponibles en una cantidad adecuada, como ocurre en muchos países en desarrollo, el niño necesita una cápsula de vitamina A dos veces al año.



-
- **¿Se está alimentando al niño con sucedáneos de la leche materna mediante un biberón?** Si el niño tiene menos de seis meses, lo mejor es el amamantamiento exclusivo. Desde los 6 hasta los 24 meses, la leche materna sigue siendo el mejor alimento, debido a que es una fuente importante de muchos nutrientes. Si se le alimenta con otro tipo de leche, es más conveniente hacerlo con una taza limpia y abierta en lugar de una botella.
 - **¿Se vigila la limpieza de los alimentos y del agua?** Si no es así, el niño se enfermará con frecuencia. Es preciso lavar o cocinar los alimentos crudos. La comida cocinada debe ingerirse de inmediato. Es preciso recalcular de manera completa la comida sobrante.

El agua debe provenir de una fuente segura y mantenerse limpia. El agua potable limpia puede obtenerse de una fuente entubada que se conserve de forma sistemática, se controle de manera adecuada y se depure con cloro. También es posible obtener agua salubre de un pozo entubado, una bomba de agua y una fuente o un pozo protegidos. Si el agua se obtiene de lagunas, arroyos, fuentes, pozos o tanques, es posible aumentar su salubridad hirviéndola.

- **¿Se depositan los excrementos en letrinas o retretes o se entierran?** Si no es así, el niño puede enfermarse con frecuencia a causa de parásitos y otros trastornos. Un niño con parásitos necesita recibir medicamentos antiparasitarios administrados por un agente de la salud.
- **¿Se deja al niño solo gran parte del tiempo o al cuidado de un niño de mayor edad?** Si esto es así, puede que el niño de corta edad requiera una mayor atención y estimulación por parte de los adultos, especialmente durante las comidas.



2. La leche materna constituye por sí sola el único alimento y bebida que un lactante necesita durante sus seis primeros meses de vida. Hacia el sexto mes, el niño empieza a necesitar otros alimentos además de la leche materna.

Durante los primeros meses, cuando niño se encuentra expuesto a mayores riesgos, el amamantamiento exclusivo ayuda a proteger al lactante contra la diarrea y otras infecciones comunes. Hacia el sexto mes, el niño empieza a necesitar otros alimentos y líquidos. La lactancia materna debe continuar hasta entrado el segundo año de vida.

Cuando un lactante menor de seis meses de edad no aumenta de peso, puede que sea necesario amamantarlo con mayor frecuencia.

- Un lactante menor de seis meses que recibe leche materna no necesita otro tipo de líquidos, ni siquiera agua.
- Cuando un lactante no aumenta de peso puede estar enfermo o puede que no reciba la suficiente leche materna. Un agente de la salud debe examinar al niño y orientar a la madre sobre la mejor manera de aumentar la ingestión de leche materna.

Hacia el sexto mes de vida, los lactantes empiezan a necesitar otros alimentos además de la leche materna, los llamados alimentos adicionales. El régimen alimentario del lactante debe incorporar legumbres hervidas, peladas y hechas puré, algo de aceite, cereales, verduras y frutas, así como pescado, huevos, pollo, carnes o productos lácteos que contienen vitaminas y minerales. Cuanto mayor sea la variedad de alimentos, mejor será para niño.

- Los niños de 6 a 12 meses deben recibir leche materna con frecuencia y antes de darles otros alimentos.
- Después de seis meses de edad, el riesgo de infección aumenta a medida que el niño comienza a tomar otros alimentos y a gatear. Es preciso mantener la higiene de las manos y en la comida de los niños.
- Los niños de 12 a 24 meses deben seguir recibiendo leche materna después de las comidas y cada vez que lo deseen.



3. Desde los seis meses de vida, aproximadamente, hasta los dos años, los niños necesitan alimentarse cinco veces al día, además de recibir una lactancia sostenida.

Una alimentación deficiente durante los dos primeros años puede causar un retraso en el desarrollo físico y mental del niño para el resto de su vida.

A fin de crecer bien y mantenerse saludables, los niños de corta edad necesitan varios alimentos nutritivos como la carne, el pescado, las verduras, los cereales, los huevos y las frutas y legumbres, así como leche materna.

El estómago del niño es mucho más pequeño que el de una persona adulta, y por ello no puede ingerir la misma cantidad de alimentos que un adulto en una sola comida. Sin embargo, sus necesidades energéticas y de crecimiento corporal son mayores. Por ello, es importante que los niños se alimenten con frecuencia a fin de satisfacer todas sus necesidades.

- Es preciso incrementar la alimentación del niño con puré de legumbres, un poco de carne bien cortada, huevos o pescado con la mayor frecuencia posible. Es posible añadir una pequeña cantidad de aceite, preferiblemente aceite de palma roja u otro aceite enriquecido con vitaminas.

Si los alimentos se sirven en un plato común, es posible que los niños más pequeños no reciban suficiente comida. Los niños de corta edad deben tener su propio plato o tazón de comida, para garantizar que pueden comer todo lo que necesitan y para que el padre, la madre o la persona encargada puedan comprobar cuánto han comido.

Es preciso alentar a los niños de corta edad para que coman y ayudarles en el manejo de la comida o de los utensilios. Un niño con una discapacidad puede necesitar más ayuda para comer y beber.



4. Todos los niños necesitan ingerir alimentos ricos en vitamina A para resistir las enfermedades y evitar deficiencias visuales. La vitamina A se encuentra en muchas frutas y legumbres, aceites, huevos y productos lácteos, alimentos enriquecidos, la leche materna o los suplementos de vitamina A.

Hasta que el niño cumple seis meses de edad, la leche materna le proporciona toda la vitamina A que necesita, siempre que la madre ingiera la suficiente vitamina A en su régimen alimentario o en los suplementos. Los niños de más de seis meses necesitan ingerir vitamina A de otros alimentos o mediante suplementos.

La vitamina A se encuentra en el hígado, los huevos, los productos lácteos, en el aceite de hígado de pescado, en los mangos y las papayas maduros, las batatas, en las legumbres verdes y en las zanahorias.

Cuando los niños no consumen una cantidad suficiente de vitamina A corren el riesgo de contraer ceguera nocturna. Si el niño tiene problemas para ver durante el atardecer o por la noche, necesita probablemente más vitamina A. Es importante llevar al niño a un agente de salud para que le administre una cápsula de vitamina A.

En algunos países, el aceite y otros alimentos se enriquecen con vitamina A. También es posible ingerir la vitamina A en cápsula o en líquido. En muchos países las cápsulas de vitamina A se distribuyen una o dos veces al año entre todos los niños de seis meses a cinco años de edad.

El organismo infantil pierde vitamina A cuando el niño padece diarrea o sarampión. Puede recuperarla si se le da el pecho con más frecuencia o, en el caso de los niños mayores de seis meses, si se le alimenta con más frutas y verduras, huevos, hígado y productos lácteos. Los niños que padecen diarrea por más de 14 días y los niños con sarampión deben recibir una cápsula de vitamina A, administrada por un trabajador de la salud.



5. Los niños necesitan alimentos ricos en hierro para proteger su capacidad física y mental. Las mejores fuentes de hierro son el hígado, las carnes poco grasas, el pescado, los huevos, y los alimentos enriquecidos con hierro o suplementos de hierro.

La anemia –una carencia de hierro– puede poner en peligro el desarrollo físico y mental. Los síntomas de la anemia incluyen palidez de la lengua, las palmas de las manos y la parte interior de los labios, cansancio y dificultades para respirar. La anemia es el trastorno alimentario más frecuente en todo el mundo.

- Incluso una anemia moderada entre los recién nacidos y los niños de corta edad puede perjudicar el desarrollo intelectual.
- La anemia entre los niños menores de dos años puede causar problemas de coordinación y equilibrio. Los niños con este trastorno parecen retraídos y tímidos, lo que puede limitar la capacidad del niño para relacionarse con los otros y dificultar su desarrollo intelectual.

La anemia durante el embarazo aumenta la gravedad de las hemorragias y el peligro de infección durante el parto, y por lo tanto es una de las causas más frecuentes de mortalidad derivada de la maternidad. Los recién nacidos de madres con anemia sufren a menudo bajo peso al nacer y anemia. Los suplementos de hierro para las mujeres embarazadas protegen tanto a las mujeres como a sus hijos.

El hierro se encuentra en el hígado, las carnes magras, los huevos y los cereales. Los alimentos enriquecidos con hierro evitan también la anemia.

El paludismo y los parásitos pueden causar o empeorar la anemia.

- Para evitar el paludismo es necesario dormir bajo un mosquetero impregnado con un insecticida recomendado.
- Los niños que viven en zonas donde los parásitos son una enfermedad endémica deben recibir dos o tres veces al año un medicamento antiparasitario recomendado. Las buenas prácticas higiénicas evitan los parásitos. Los niños no deben jugar cerca de la letrina, deben lavarse a menudo las manos y deben estar calzados para evitar la infección con parásitos.



6. La sal yodada es esencial para evitar discapacidades del aprendizaje y un retraso en el desarrollo del niño.

Es esencial para el crecimiento y el desarrollo del niño que reciba pequeñas cantidades de yodo. Si el niño no recibe yodo en cantidad suficiente, o si su madre padece carencia de yodo durante el embarazo, hay grandes posibilidades de que el niño nazca con una discapacidad mental, auditiva o del habla, o que sufra un retraso en el desarrollo físico o mental.

El bocio, una inflamación del cuello, es uno de los síntomas de la carencia de yodo en el régimen alimentario. Una mujer embarazada con bocio corre un grave riesgo de sufrir un aborto natural, tener un hijo que nazca muerto o de dar a luz un niño con una lesión cerebral.

El empleo de la sal yodada en lugar de la sal ordinaria proporciona a las mujeres embarazadas y a los niños todo el yodo que necesitan. Si no hay sal yodada disponible, las mujeres y los niños deberían recibir suplementos de yodo de un agente de la salud.

7. Durante una enfermedad, el niño necesita comer con regularidad. Después de una enfermedad, el niño necesita tomar por lo menos una comida adicional diaria durante una semana como mínimo.

Cuando el niño está enfermo, sobre todo si sufre una afección diarreica o sarampión, su apetito disminuye y el organismo absorbe menor cantidad de alimento. Si esto se repite en varias ocasiones a lo largo de un año, se retrasará el desarrollo del niño.

Es esencial procurar que el niño siga comiendo y bebiendo mientras esté enfermo. Esto suele resultar muy difícil si el niño se niega a comer. Por ello hay que ofrecerle con insistencia los alimentos que más le gusten en pequeñas cantidades y con la mayor frecuencia posible. La lactancia materna es particularmente importante en este caso.

Es esencial procurar que el niño beba la mayor cantidad de líquidos posible. La deshidratación es un grave problema para los niños con diarrea. Beber muchos líquidos ayudará a evitar la deshidratación.

Si la enfermedad y la pérdida de apetito se prolongan por más de unos cuantos días, el niño debe ser examinado por un agente de salud. Un niño no está plenamente restablecido hasta que no alcanza al menos el peso que tenía antes de iniciarse la enfermedad.

