

5. INVESTIGACION Y CIENCIA

LOS PROFESIONALES DE LA SALUD COMO PROMOTORES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EL BIENESTAR DE LA INFANCIA

María Magdalena Álvarez Ramírez¹, Rebeca Monroy Torres²

¹Facultad de Nutrición-Xalapa, Universidad Veracruzana. ²Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria, Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato. Contacto: malvarez@uv.mx

Palabras clave: Educación nutricional, bienestar, nutriólogos, infancia, desarrollo.

Las etapas de crecimiento acelerado del cerebro son consideradas de alta vulnerabilidad, sobre todo cuando hay déficits nutricionales, principalmente en el primer año de vida. Por lo que la nutrición oportuna, debe iniciar desde la planeación de un embarazo y durante la gestación hasta el nacimiento. Pero dadas las altas tasas de embarazo adolescente en México, la planeación es casi imposible de llevarse a cabo.

El conocimiento o tener bases de educación nutricional es fundamental para incorporar de forma correcta, una alimentación adecuada que contenga la calidad y cantidad de nutrientes apropiados para el adecuado crecimiento y maduración neurológica (sistema nervioso). Para que se dé un proceso de crecimiento y desarrollo adecuado de todo individuo, varios factores y determinantes influyen: la genética de la persona, antecedentes y comorbilidades durante la gestación, factores ambientales, los contaminantes y el tipo de alimentación, así como el estilo de vida. Estudios longitudinales sobre nutrición, desarrollo y crecimiento en niños menores de 3 años de edad, realizados por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP 1969-1977 y 1998-1997), han puesto de manifiesto el papel de la mala nutrición (exceso o deficiencia) en el desarrollo fetal y los primeros tres años de vida. En aquellos niños que cursaron un episodio temprano de desnutrición llamada energético-proteínica, presentaron alteraciones a nivel cerebral, por ejemplo: una disminución en el número de neuronas y con ello, una reducción en la cantidad de sinapsis que son la forma en que se genera la comunicación entre las neuronas. Se conoce que algunas se podrán formar de nuevo como las células del hipocampo y del cerebelo.

En la etapa postnatal el individuo puede presentar retraso en el crecimiento y en el desarrollo psicomotor y alteraciones a nivel de conducta socioafectiva, así como déficit en funciones cerebrales superiores por ejemplo los procesos mentales que nos permiten recibir, seleccionar, almacenar, transformar, elaborar y recuperar la información adquirida a través del aprendizaje y en la habilidad para resolver problemas, el grado de alteración nutricional depende de tiempo de exposición a la deficiencia de los nutrientes.

Así mismo el abordaje oportuno en las etapas tempranas de la vida contribuye a prevenir problemas como la obesidad infantil y sus consecuencias (enfermedades crónicas no transmisibles CDNT) en la vida adulta. La incorporación de los macro y micronutrientes tiene una relación estrecha con el buen desarrollo estructural y funcional del cerebro humano, con repercusiones tanto a nivel cognitivo como conductual. Se considera

relevante el papel de las proteínas ya que son fundamentales para la construcción de tejidos, los ácidos grasos de cadena larga son primordiales para el neurodesarrollo, otro nutriente importante es la glucosa, este es un macronutriente esencial para la nutrición del cerebro, ya que la hipoglucemia sostenida se asocia con compromiso del neurodesarrollo y la hiperglucemia también puede provocar alteraciones como infecciones y retinopatía.

De esta forma dentro del proceso de una correcta alimentación en la infancia, la lactancia materna es el acto humano más recomendado, sin embargo, esta práctica ha ido en descenso. En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012) se mostraron las principales razones de las mujeres para no ofrecer o continuar la lactancia materna exclusiva: sensación de no tener leche (37.4%), enfermedades de la madre (13.7%), no quiso o aceptó el pecho (11.4%). La duración promedio de la lactancia materna reportada en la encuesta fue de 10 meses, con una duración mayor en el ámbito indígena.

Los patrones de lactancia materna en México han sido integrados y analizados por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) a través de 3 encuestas nacionales en diferentes periodos:

- a) Encuesta Nacional de Nutrición, 1999; donde se reportó que un 46.0% de los niños había recibido Lactancia Materna.
- b) La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2006 reporta que los niños que había recibido lactancia materna representaron 34.5% en 2006
- c) En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, se observó una tendencia de disminución en la actividad de lactancia materna, 14% de los niños menores de 6 meses habían recibido LME, en la misma encuesta la duración promedio de la Lactancia materna reportada fue de 10 meses, con una duración mayor en el ámbito indígena (7). Los niños que no reciben LME tienen un riesgo 10 veces mayor de sufrir diarrea y 15 veces mayor de morir por neumonía en comparación con los niños alimentados únicamente con leche materna.

Un caso de análisis es Chiapas, donde aproximadamente en el 27% de la población indígena, sólo 16 de cada 100 niñas y niños menores de 6 meses reciben LME; esta práctica disminuyó en 4 puntos porcentuales entre el 2006 y el 2012 (7). Asumiendo que una de las temáticas prioritarias en salud es la atención temprana y que la lactancia materna exclusiva es la mejor medida costo efectiva para promover un crecimiento y desarrollo adecuado, con efectos favorables en el neurodesarrollo, prevención de obesidad infantil y las subsecuentes ECNT, la Educación alimentaria y nutricional (EAN) es una herramienta determinante para mejorar la nutrición materna y procurar el bienestar del niño a través de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

La EAN se define “como aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar”.

“La EAN no es sinónimo de mejor y mayor conocimiento, sino que debe traducirse en adquisición de habilidades para la toma de decisiones adecuadas, que impacten en el bienestar del individuo y la colectividad” (9). Por lo que se debe asegurar que los profesionales, a través de aplicar la EAN, construyan de manera sostenible un cambio en

los patrones de conductas alimentarias para los primeros años de vida en la población. Esto no es solo éticamente correcto sino que permite alcanzar la meta 5ª de las seis metas mundiales de la Nutrición para el 2025, plasmadas en la resolución 65.6 de la Asamblea Mundial de la Salud, del Plan integral de aplicación sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño, que se refiere a incrementar hasta al menos un 50% la tasa de lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, considerando que en México fue del 14% en el 2012 (10) la siguiente etapa es llevarlo al plano regulatorio. Además para México, se haría efectivo el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917, que se refiere al derecho a la educación en la fracción III, donde se expresa que la educación estará basada en los resultados de progreso científico y también el artículo cuarto constitucional, donde se integra el Derecho a la Alimentación, el 13 de octubre de 2011, reconociendo que “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva suficiente y de calidad, el estado lo garantizará”.

Desde esta perspectiva la educación alimentaria y nutricional efectiva se considera una de las soluciones importantes para mejorar la nutrición, por ser considerada una medida adecuada, accesible, y benéfica ya que se puede aplicar a:

- La promoción de prácticas alimentarias adecuadas para la madre durante el embarazo y la lactancia.

- La promoción de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un niño.

- La promoción de una alimentación complementaria adecuada a partir de los seis meses hasta los dos años de edad

Conclusión

Es importante mencionar que, en México, las mujeres en su mayoría han recibido información sobre la importancia de ofrecer lactancia materna exclusiva, a través de la consulta prenatal, pero no se ha logrado contar con indicadores de impacto y sostenibles, por lo que habría que reflexionar y analizar, la forma como se está otorgando la promoción de la alimentación adecuada y la LME para lograr ese crecimiento y desarrollo apropiado en los primeros años de vida. El conocimiento en los programas prenatales en las diferentes instituciones se plantea como un reto para las instituciones educativas formadoras de recursos humanos en salud. Los profesionales de la salud deben adquirir las competencias para realizar un abordaje de la EAN con una visión integral, transversal y concurrente con base en la superación sustentable de las principales causales de la mala nutrición y sus consecuencias.

El presente artículo es resultado de la colaboración institucional realizada a través de la estancia académica en el Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Guanajuato, con apoyo del Proyecto 511-6/17-/8042 PROMEP para favorecer redes de trabajo y equipos de investigación.

Referencias:

1. Lipina S, Segretin M. (2015). 6000 días más: evidencia neurocientífica acerca del impacto de la pobreza infantil. *Psicología Educativa* 21. 2015; 21 (2):107-16.
2. Garófalo GN, Gómez G. AM, Vargas DJ. Novoa LL. Repercusión de la nutrición en el neurodesarrollo y la salud neuropsiquiátrica de niños y adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 2009; 81 (2): p. 0-0.
3. Daza, C. Nutrición infantil y rendimiento escolar. *Colombia médica*, 1997; 28 (2): 92-98.
4. Quino Á, Aura C, y Barreto B. Desarrollo motor en niños con desnutrición en Tunja, Boyacá. *Facultad Nacional de Salud Pública: El escenario para la salud pública desde la ciencia*. 2015; 33(1): 15-21.
5. Rodríguez, G, Martín D. *Nutrición y Neurología* , Akadia 2015.
6. Vecchiarelli C, en: *Impacto de los Nutrientes en la Primera Infancia y el Neurodesarrollo en: Jornada Nutrición y su impacto en el neurodesarrollo* ; 2016: 27- 28 ; Buenos Aires. Argentina.
7. González CT, Escobar ZL, González C, LD, Rivera DM JÁ. Prácticas de alimentación infantil y deterioro de la lactancia materna en México. *Salud Pública de México*, 2013; 55: 170-179.
8. Organización Mundial de la Salud. Plan de aplicación integral sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño en 65ª Asamblea Mundial de la Salud. 2012; 11 - 26, Ginebra, Suiza.
9. Contento IR. Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pac J Clin Nutr* 2008;17(1):176-179.
10. Gutiérrez JP, Rivera DJ, Shamah LT, Villalpando HS, Franco A, Cuevas NL, Romero MM, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. 2012.
11. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos 2002. Trillas.
12. FAO [Internet]. Red de información, comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe. ¿Qué es la Educación Alimentaria y Nutrición? 2013. (Consultado 12 de enero de 2019). Disponible en <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>