



Este reportaje es de libre uso editorial. Se ha construido para que los periodistas tengan insumos para sus propias notas. Haga libre uso de la información acá presentada. Nuestro único propósito es contribuir al ejercicio periodístico proponiendo nuevos enfoques. Las fuentes están citadas y puede acceder a las mismas de manera directa.

Nutrición y Cerebro, base del capital social de los países

Las personas cuyo cerebro que no ha sido bien nutrido tienen (-)14,6 puntos en cociente intelectual; (-) 6 años de escolaridad acumulada y un salario que no llega ni a la mitad del que pueden alcanzar las personas que se desarrollaron integralmente: (-) 54% menos salario.¹

Después del nacimiento, el crecimiento del cerebro depende de manera crítica de la calidad de la nutrición de un niño. La lactancia exclusiva se encarga de cuidar el cerebro, especialmente, en los primeros seis meses de vida.

Cuidar el cerebro empieza con la buena nutrición.

Una cantidad importante de desarrollo cerebral ocurre durante el embarazo. Con solo seis semanas, el feto empieza a moverse. Antes del comienzo del segundo trimestre, el bebé puede chupar, tragar, estirarse, e incluso chuparse el dedo y hacer movimientos respiratorios. Y esto es solo el comienzo del viaje al acelerado crecimiento y desarrollo del cerebro infantil.

Al momento de nacer el cerebro pesa aproximadamente **350** gramos; a los **14 meses** casi que ha triplicado su tamaño:**900** gramos. A los **5 años** ya ha alcanzado el **90%** de su peso definitivo. Esto quiere decir que durante el primer y segundo año de vida el cerebro crece a una velocidad impresionante por minuto, porque su estructura se está organizando para llegar a desarrollar su compleja actividad.

Por ello, la desnutrición crónica no es solo cuestión de baja talla para la edad esperada, sino una gran preocupación de desarrollo y bienestar social y económico de los países. En esta

¿Qué es la desnutrición crónica?

La desnutrición crónica o retraso en talla es una condición multicausal que altera el desarrollo físico y cognitivo de los niños en sus primeros 5 años de vida.

La prevalencia de la desnutrición se da especialmente en contextos con:

- Inseguridad alimentaria.
- Anemia en mujeres de edad reproductiva.
- Bajo peso de la madre.
- Bajo peso al nacer.
- Bebés sin lactancia materna exclusiva hasta los seis meses.
- Sin lactancia materna complementaria hasta los 2 años.

Las consecuencias en el desarrollo del cerebro se han calculado así:

- Coeficiente intelectual: -14,6 puntos;
- Años de escolaridad acumulada -6 años.
- Salario: -54%

Algunos de los determinantes sociales de la desnutrición crónica son:

- Hambre prolongada.
- Falta de agua potable.
- Falta de saneamiento básico.
- Falta de acceso a servicios de salud.
- Bajo nivel educativo de la madre.
- Desigualdad por ingresos.

¹ Lessa Horta, Bernardo et. Al. (2017) Associations of Linear Growth and Relative Weight Gain in Early Life with Human Capital at 30 Years of Age.



etapa, de la vida se “configura” el capital humano. En Colombia, 9 de cada 100 niños está desnutrido crónicamente. (En anexo, relación por departamentos).

La desnutrición de los niños puede iniciarse en el vientre materno. El desarrollo y crecimiento fetal adecuados dependen de un aporte uniforme de nutrientes de la madre al feto. El déficit en el ingreso nutricional, la absorción inadecuada de nutrientes como lípidos (o sea, grasas), carbohidratos, proteínas y micronutrientes en el organismo materno, pueden conducir a un notable deterioro del desarrollo del cerebro fetal².

“Una de las consecuencias más importantes de la desnutrición materna es el bajo peso del niño al nacer, un problema que en Colombia ocurre en 9 de cada 100 nacimientos³, además del parto prematuro que también agrava el bajo peso del recién nacido. Estos niños presentan mayor dificultad para tomar el pecho, por lo que no siempre se logra mantener la lactancia materna, tienen mayor riesgo de hipoglucemia y de problemas respiratorios por una mala adaptación neonatal, entre otras alteraciones que afectan directamente el cerebro del bebé y que, en conjunto con el bajo peso, lo predispone a un mayor riesgo de sufrir retrasos en su desarrollo. El niño con bajo peso al nacer es más propenso a infecciones graves, a tener periodos de hospitalización más prolongados, alejado del amor de sus padres y de su familia, lo que agrava aún más su desarrollo, con consecuencias importantes para el resto de su vida. Esto solo por mencionar algunos de los múltiples problemas que significa llegar a la vida desnutrido”. Jorge Eliécer Botero López, Profesor de Nutrición Clínica Pediátrica del Departamento de Pediatría y Puericultura, Facultad de Medicina Universidad de Antioquia.

Leche materna: la mejor aliada del desarrollo cerebral

Después del nacimiento, el crecimiento cerebral del niño depende de manera crítica de la calidad de su nutrición. La leche materna ofrece la proporción óptima de nutrientes con características específicas para promover el adecuado crecimiento del cerebro, favoreciendo especialmente la conexión de las redes neuronales.

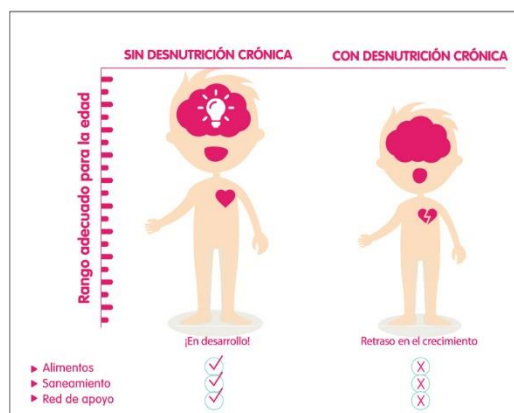
“No existe nada que reemplace la calidad integral de la leche materna. Esta es un líquido vivo que se adapta a las necesidades de cada bebé, pero además la leche materna se une al cuidado amoroso y contacto de la madre con el bebé, un dúo inmejorable para preparar el cerebro humano para el mundo. El bebé amamantándose en brazos de su madre logra la estimulación simultánea de todos sus sentidos, huele y saborea la leche, escucha el latir del corazón materno, su voz y su respiración, observa su rostro y siente la calidez y firmeza de los brazos que lo rodean, integrando así todas las sensaciones que favorecen el neurodesarrollo”. Paula Andrea Henao Mejía, Pediatra Universidad de Antioquia y Consultora Internacional en lactancia materna.

² Desnutrición Materna y su Influencia sobre el Feto y el Recién Nacido. Ores.: Jaime A. Barrios Amaya * y Vespaciano Zapata Gómez

³ DANE 2018

Bebés de hierro

Si no hay una buena nutrición, especialmente durante los 1.000 primeros días de vida, se presenta un pobre desarrollo neuronal cuyo efecto puede ser irreversible. Ni el cuerpo, ni el cerebro, crecen adecuadamente y esto obstruye la posibilidad de que el niño logre el máximo de su potencial de desarrollo cognitivo, físico y emocional. Los niños que pasan el umbral de los 2 años con desnutrición crónica crecen rezagados con respecto a quienes se desarrollaron en condiciones adecuadas, lo cual es la base de la inequidad.



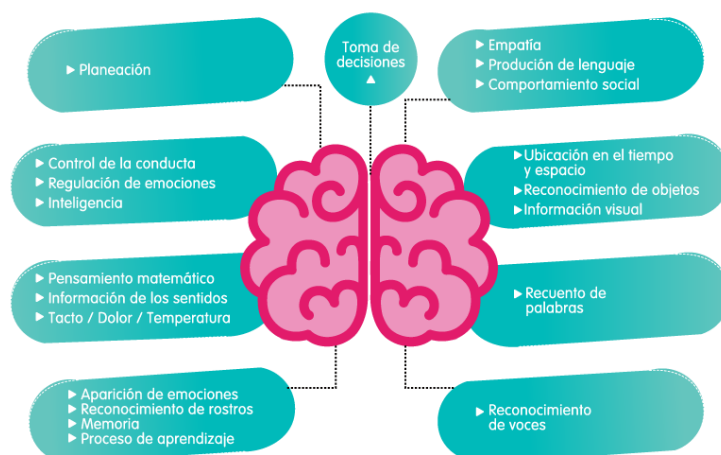
“Una adecuada alimentación e interacción con el mundo durante los primeros años de vida son la base del desarrollo emocional del niño, de la capacidad de planear y de las funciones de autorregulación. Durante esta etapa se construyen los cimientos del pensamiento lógico - matemático y de las habilidades necesarias para la regulación de la conducta, entre otros muchos aspectos que son la base psicológica de cada ser humano”. Asegura Joan Sebastián Arbeláez, Psicólogo de la Universidad de Antioquia y aspirante a Magíster en Antropología Aplicada y Salud. (Ver anexo: funciones neuronales)

Fuentes de información

David Leonardo Rincón Peña
 Director de Proyectos
 Agencia PANDI
 3017909194
proyectos@agenciapandi.org

Anexo:

Las principales funciones neuronales que se desarrollan durante los primeros mil días de vida son la base para los que niños desarrolle algunas de las siguientes capacidades:



Desnutrición Crónica por Departamentos

Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015 "No Comas Más Mentiras"		
DESNUTRICIÓN POR DEPARTAMENTOS		
Colombia	10,83%	1 de cada 9
Antioquia	11,04%	1 de cada 9
Atlántico	8,46%	1 de cada 12
Bogotá, D.C.	13,03%	1 de cada 7
Bolívar	9,01%	1 de cada 11
Caldas	6,90%	1 de cada 15
Cundinamarca	9,00%	1 de cada 11
Valle del Cauca	6,38%	1 de cada 15
Casanare	10,21%	1 de cada 10
Cauca	13,30%	1 de cada 7
Cesar	11,37%	1 de cada 9
Córdoba	10,99%	1 de cada 9
Boyacá	13,02%	1 de cada 7
Huila	10,72%	1 de cada 10
La Guajira	26,05%	1 de cada 4
Magdalena	12,91%	1 de cada 7
Nariño	13,38%	1 de cada 7
Norte de Santander	6,50%	1 de cada 15
Risaralda	8,10%	1 de cada 12
Santander	10,55%	1 de cada 9
Tolima	8,22%	1 de cada 12



Otras fuentes de consulta para que pueda fortalecer su trabajo periodístico.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

En línea: (<https://www.who.int/es>)

En la página web de la Organización Mundial de la Salud, se encuentran diferentes investigaciones y artículos sobre nutrición, lactancia, hábitos alimenticios. Incluso, se puede encontrar la información a través de un buscador especializado.

En las notas periodísticas, se encuentran diferentes fuentes, autores y demás que pueden ser consultados, por ejemplo: “El desarrollo en la primera infancia comienza con el pecho de la madre” <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/early-childhood-development-begins-with-a-mother-s-breast>

Allí se observan cifras y datos reales, los cuales pueden ser usados en sus noticias.

1. Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin)

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN-2015, es la operación estadística de referencia nacional en torno a la situación nutricional de la población colombiana; se desarrolla a partir del 2005 de manera quinquenal y hace parte de las encuestas poblacionales de interés estratégico para la política pública.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>

2. Asis: Análisis de Situación de Salud (ASIS) son procesos analítico-sintéticos que permiten caracterizar, medir y explicar el estado de salud la población en el territorio, permitiendo identificar los desafíos y retos en salud en marco de los determinantes sociales en salud.

Se encuentran los datos consolidados de mortalidad por desnutrición

(<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-nacional-2017.pdf>)