

Nota para periodistas. Estos informes periodísticos son para libre uso. No requieren citarnos. Pueden publicarlos, editarlos o usarlos como material base para sus propios reportajes. El objetivo es proporcionar información útil para la sociedad. Hay fuentes de información citadas y disponibles, pero lo invitamos a darle su enfoque regional o territorial y a consultar los expertos y tomadores de decisión de sus municipios.

Contacto con fuentes de Información y apoyo para medios: David Rincón: 301 7909194

Cómo nutrir a los niños en la cuarentena y en tiempos de emergencia

Una minuta preparada, por un equipo especializado, muestra cómo hacerlo. Sin gastar tanto y con oferta de intercambio de alimentos (lenteja x alverja; carne x huevo) se puede lograr, mantener a un niño de 6 meses a 5 años saludable y con un sistema inmunológico fuerte.

Dentro de los retos de la cuarentena y del tiempo que dure la emergencia producida por Covid-19 está el mantener la salud de los niños. La nutrición, en tiempos de escasez, tanto de recursos económicos como disponibilidad de alimentos, puede verse afectada. En Colombia la mitad de los hogares viven en situación de inseguridad alimentaria (54.2%) y 1 de cada 9 niños ya está desnutrido crónicamente. (Ver tabla por departamentos en anexo en página 3) ENSIN¹

La actual emergencia acentúa la situación nutricional de la primera infancia colombiana más vulnerable. A los cerca de 500 mil niños y niñas que se estima tienen desnutrición crónica podrían sumarse más, en razón de las limitantes por el Covid-19. El cuidado especial que debe tenerse con la nutrición de la población en primera infancia radica en que además de calmar el hambre como necesidad básica, los nutrientes en el inicio de la vida son el principal estímulo para el crecimiento y desarrollo normal, dado que el rezago que se genera en este momento es muy difícil de recuperar, podría ser irreversible.

“La Desnutrición Crónica quiere decir que, durante un prolongado tiempo, el niño no consume los nutrientes necesarios para su edad. Se manifiesta físicamente en un retraso en la talla, y al no haber una adecuada nutrición, el desarrollo cognitivo también se ve afectado”. Explica Juan Carlos Burgos, Nutricionista, y quien

Ni sopa la primero, ni páselo con jugo.

Mito: la sopa es lo más importante.

Realidad: No. Debe ofrecerse primero el seco. La sopa tiene mucha agua y llena al niño. Además, no se sabe cuánta proteína, harina, verdura, finalmente ingirió.

Mito: hay que darle vitaminas y otros suplementos.

Realidad: No. Con una alimentación balanceada debe ser suficiente. Hay condiciones especiales y para ellas debe consultar al pediatra.

Mito: no debe faltar el jugo

Realidad: Al igual que la sopa, llena de agua el espacio que se necesita para el seco. Es mejor

¹ <http://suin-snbf.gov.co/suin/Pages/Indicadores.aspx>

Seguridad alimentaria: Es el acceso seguro y permanente de los integrantes de un hogar a alimentos suficientes en cantidad y calidad, para una vida sana y activa.

además de armar un menú base para la cuarentena y el período de emergencia, da algunos consejos que pueden ayudar a que la situación de emergencia no aumente la Desnutrición Crónica. (Ver minuta anexa, página 3)

- ✓ **Consumir proteína:** las proteínas, explica el nutricionista, son muy importantes para garantizar que los niños tengan buenas defensas y no paren su crecimiento. La proteína de calidad fortalece el sistema inmunológico ante cualquier agente infeccioso. Las proteínas de origen animal tienen un alto valor biológico porque aportan aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede fabricar.

No obstante, su costo pareciera que alejan su consumo de algunas familias.

- ✓ Sin embargo, **El Huevo** (300 pesos unidad) *“Es el rey de la proteína. Ojalá que siempre se consigan. Este se recomienda a diario para los niños. Y si no hay disponibilidad de más proteínas, pueden comer dos huevos”.*
- ✓ **Cómo conseguir más proteína:** *“Cuando se mezcla un cereal con leguminosas (arroz y lentejas) se complementan sus aminoácidos y se da una proteína tan importante como la de la carne. El aceite, por su parte, aporta calorías y ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles A, D, E y K.”*

Burgos recomienda echar mano de lo que haya disponible en la finca, en el mercado, lo que esté más barato, para poder **hacer intercambios de alimentos**, sin excluir ningún grupo, pero bajando los costos. Lo importante es mantener a los niños seguros y bien nutridos.

Lactancia: el menú que propone, está hecho para niños después de los 6 meses y hasta los 5 años. Recomienda la lactancia exclusiva hasta los 6 meses y continuarla hasta los dos años. La leche de vaca debe introducirse, ojalá, solo después del primer año de vida. Agrega.

NOTA: El siguiente listado de alimentos y la minuta **son una muestra** no necesariamente exhaustiva. Se reconoce que hay niños y niñas con necesidades nutricionales diferentes y específicas, pero esta base general puede ayudar a las familias o a quienes quieren donar un paquete alimenticio, a escoger los alimentos que, a la generalidad de la población infantil, puede ayudar a mantenerse sanos.

74.000 familias han recibido paquetes de alimentos de la Fundación Éxito

La alimentación adecuada de quienes inician la vida, en calidad y cantidad, es una prioridad inaplazable. Su sentido de urgencia no es novedad, pero sí el hecho de que es una población vulnerable, que además de necesitar protección para sobrevivir en el presente, tiene en vilo su salud y bienestar futuros.

Por eso ha sido maratónica la entrega de los más de 74.000 paquetes de alimentos nutritivos que la Fundación Éxito, en articulación con varios aliados públicos y privados, ha hecho efectiva en miles de hogares de madres gestantes y niños y niñas menores de 5 años en más de 29 departamentos de 116 municipios colombianos.

Alimentos como huevos, leche, granos y cereal, están recibiendo los niños y sus familias para una duración de un mes; sus contenidos nutricionales son llamados biodisponibles, que se refiere a la facilidad de absorción que tiene el organismo para aprovechar lo que llevan: minerales como el hierro y el zinc, vitaminas como la A y del complejo B, fibra y ácido fólico, principalmente.

Por eso son paquetes proteicos, y tienen la particularidad de proteger a quienes están en pleno proceso de activar las capacidades cognitivas y emocionales, y de crear las llamadas barreras de contención que salen en defensa ante la presencia de agentes infecciosos.

Gonzalo Restrepo L.

Presidente Junta Directiva Fundación Éxito.
(Resumen de columna publicada en Semana)

Minuta Diaria: costo aproximado 4.700 pesos

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios
Leche entera de vaca	Arroz	Pasta enriquecida	A.M. Fruta entera y/o leche
Chocolate	lenteja	Carne molida	P.M. Harina: galleta/arepa/ponqué/plátano frito/ y/o leche
Pan	1 huevo	Papa Criolla	Observe los intercambios que pueden reducir los costos
Mantequilla	Tomate	Tomate	
Queso	Zanahoria	Lechuga	
	Fruta entera	Leche entera de vaca	

Minuta Mensual

Alimento	Cantidad aprox. día	Cantidad aprox. mes	costo	Algunos intercambios
Leche vaca entera líquida	300 - 400 ml	9 - 12 lts	27.000	Leche en polvo entera
Chocolate	10 gr	1/2 lb	6.000	Hacerlo con leche sin agregar agua
Pan blanco	20 gr	1 ½ pqte de pan tajado (600 gr)	6.000	Galletas tipo soda, galleta tipo ducales, arepa, tostada.
Mantequilla	5 - 10 gr	Unid de 250 gr	4.000	Margarina, aceite
Queso fresco	20 - 30 gr	1 - 2 lb	12.000	Cuajada, quesito, queso blanco
Fruta entera	120	4 kg	10.000	Escoja frutas de cosecha
Arroz blanco	20 - 30 gr	1 - 2 lb (crudo)	5.000	Pastas o cereales (maíz, trigo, quinua, avena)
Lenteja común	20 gr	1 - 2 lb (crudo)	4.000	Garbanzo, alverja seca, frijol, toda variedad.
Huevo gallina	50 gr	1 canasta x 30 und	12.000	-
Tomate	40 gr	1 kg	4.500	Brócolí, coliflor, habichuela, otras verduras. Escoja las que tenga a disposición y/o cosecha
Zanahoria	10 gr	1 lb	3.000	
Lechuga	10 gr	1 lb	3.000	
Lácteo	150 - 200 ml		5.000	Kumis, yogurt, otros derivados lácteos, o un vaso de leche.
Harina (galleta, ponqué, etc)	30 gr		3.000	-
Carne de res molida	40 - 60 gr	3 - 4 lb	30.000	Carnes: cerdo, pollo, pescado, conejo, cuy, otras especies menores.
Papa criolla	40 gr	1 kg	4.500	Papa común, yuca, ñame, plátano maduro, plátano verde.

Qué es y qué causa la desnutrición en los niños

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. 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.

Los niños que pasan el umbral de los 2 años con desnutrición crónica crecen rezagados con respecto a quienes se desarrollaron en condiciones normales, lo cual es la base de la inequidad.

Departamento	Ensin 2005	Ensin 2015	Número de Niños
Antioquia	10,20%	11,04%	1 de cada 9
Atlántico	15,50%	8,46%	1 de cada 12
Bogotá, D.C.	16,40%	13,03%	1 de cada 7
Bolívar	10,80%	9,01%	1 de cada 11
Boyacá	16,70%	13,02%	1 de cada 7
Caldas	13,50%	6,90%	1 de cada 15
Casanare	10,10%	10,21%	1 de cada 10
Cauca	23,00%	13,30%	1 de cada 7
Colombia	13,20%	10,83%	1 de cada 9
Córdoba	16,40%	10,99%	1 de cada 9
Cundinamarca	13,10%	9,00%	1 de cada 11
Huila	11,70%	10,72%	1 de cada 10
La Guajira	27,90%	26,05%	1 de cada 4
Magdalena	18,00%	12,91%	1 de cada 7
Nariño	16,90%	13,38%	1 de cada 7
Norte de Santander	9,80%	6,50%	1 de cada 15
Risaralda	10,40%	8,10%	1 de cada 12
Santander	8,60%	10,55%	1 de cada 9
Tolima	10,70%	8,22%	1 de cada 12
Valle del Cauca	6,00%	6,38%	1 de cada 15

La desnutrición Crónica prevalece en los hogares donde hay inseguridad alimentaria, en niños que no reciben lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, en niños con bajo peso al nacer (menos de 2.500 gramos) entre otros. A pesar de ser casi invisible, los efectos saltan a la vista. Las personas que han sufrido desnutrición Crónica registran menos 14.6 puntos en coeficiente intelectual, menos 6 años de escolaridad acumulada y finalmente un salario un 54% menor a la población que recibió las cantidades adecuadas de comida.



Lo que dice la OMS

- Un 45% de las defunciones de niños se asocia a la desnutrición.
- Se calcula que en 2016, a nivel mundial, 155 millones de niños menores de 5 años sufrían retraso del crecimiento y 52 millones presentaban un peso bajo para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos.
- Aproximadamente un 40% de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.
- Son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.
- La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países.

Contacto con fuentes de Información y apoyo para medios: David Rincón: 301 7909194