

1 DE CADA 9 NIÑOS TIENE DESNUTRICIÓN CRÓNICA EN COLOMBIA (ENSIN 2015)



¿CÓMO AFECTA LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA?

EN LA NIÑEZ

PUEDA AFECTAR EL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL



Durante la primera infancia se forma hasta el **90%** del cerebro y antes de los 3 años se genera cerca del **75%** de las conexiones neuronales. La desnutrición crónica puede limitar estos procesos.

EN LA VIDA ADULTA

PUEDA AFECTAR TODO EL POTENCIAL DEL INDIVIDUO.



LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA



Es ocasionada por:

- Insuficiente consumo de alimentos, especialmente de origen animal que aportan proteínas, hierro y zinc.
- Consumo de agua NO potable.
- Enfermedades como diarrea, gripas, entre otras generadas por falta de saneamiento en las viviendas y su entorno.

Las consecuencias de la desnutrición crónica pueden superarse si se detecta y atiende a tiempo. Es importante realizar seguimiento al crecimiento y el desarrollo de los niños y las niñas desde la gestación hasta los 5 años de edad.

¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN NIÑO O NIÑA PADECE DESNUTRICIÓN CRÓNICA?

Se manifiesta físicamente con retraso en la talla, es decir, en una baja estatura con respecto a la edad.

Con un adecuado estado nutricional

- Alimentación ✓
- Saneamiento ✓
- Atención en Salud ✓



Rango adecuado para la Edad



Con desnutrición crónica

- Alimentación ✗
- Saneamiento ✗
- Atención en Salud ✗

¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA Y CÓMO PREVENIRLA?

TODOS PODEMOS AYUDAR AL CRECIMIENTO Y AL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS



La desnutrición crónica (DNC), también conocida como retraso en talla, es una condición que puede afectar el desarrollo de los niños y las niñas durante sus primeros cinco años de vida

POR UNA NIÑEZ SALUDABLE



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.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE MI FAMILIA CREZCAN BIEN?

LOS PRIMEROS 1.000 DÍAS DE VIDA SON LOS MÁS IMPORTANTES PARA EL DESARROLLO



Paso 1

Usar los servicios de promoción de la salud y prevención de las enfermedades: ¡son gratuitos!

- Asistir:
 - A consultas de planificación familiar
 - A la consulta preconcepcional
 - A los controles prenatales
 - Al control del recién nacido y participar activamente en la consejería de lactancia materna
 - A los controles del programa de crecimiento y desarrollo y a partir de los 6 meses de edad, solicitar la entrega de micronutrientes en polvo
- Solicitar información a su promotor de salud
- Realizar la vacunación de la gestante, de los niños y de las niñas menores de 5 años

4 PASOS
PARA LOGRAR UN BUEN CRECIMIENTO



Paso 2

Implementar prácticas de autocuidado

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Utilizar y consumir agua potable.
- Realizar un manejo adecuado de basuras.
- Mantener una higiene adecuada.
- Involucrar a toda la familia en el cuidado y la crianza de los niños y las niñas.



Paso 3

Practicar y promover la lactancia materna: es el acto de amor que más alimenta

Es la forma ideal de aportar a los niños y a las niñas desde el nacimiento los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Se recomienda²:

- Lactar exclusivamente durante los primeros seis meses sin introducir ningún otro tipo de alimento o bebida.
- A partir de los 6 meses de edad ofrecer, además de la leche materna, alimentos variados, frescos y naturales preparados en el hogar.



² Guías alimentarias para población colombiana – GABAS- menor de 2 años. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

3 años

1 control de crecimiento y desarrollo al año



4 años

1 control de crecimiento y desarrollo al año



5 años

1 control de crecimiento y desarrollo al año



Paso 4

Alimentar adecuadamente a las mujeres gestantes, los niños y las niñas menores de 5 años

Plato saludable de la Familia Colombiana

Para alimentar a toda la familia tenga en cuenta la variedad y las porciones del Plato de la Familia Colombiana



ES RECOMENDABLE PARA LAS MUJERES GESTANTES Y LACTANTES, LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS MAYORES DE 6 MESES COMER 1 HUEVO AL DÍA^{3,4}

³ Guías alimentarias para población colombiana – GABAS- menor de 2 años. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

⁴ Iannotti, Lutter et al. 2017