

Introducción

A. SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía es para todos aquellos que están interesados en mejorar las prácticas alimentarias y nutricionales de las familias que viven en los países en desarrollo. Es para usted, si es un profesional de la salud, un nutricionista, un trabajador de extensión agraria o un profesional del desarrollo. También es para *usted*, si es un miembro de un grupo comunitario, una madre u otra persona que está a cargo del hogar y que desea ampliar sus conocimientos sobre la alimentación de la familia. Además, será útil a los capacitadores en salud y trabajadores comunitarios.

Si no tiene conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición y le resultan poco claras algunas partes técnicas de esta guía, le sugerimos que consulte a profesionales locales, que podrán ayudarle cuando lo necesite.

El propósito de esta guía es:

- ▶ aportar la información necesaria para preparar comidas nutritivas e inocuas, que proporcionen una alimentación adecuada a todos los miembros de la familia;
- ▶ motivar a las personas a adoptar hábitos alimentarios saludables.

Esta guía está dividida en 11 temas que cubren aspectos básicos sobre nutrición, seguridad alimentaria familiar, elaboración de menús, higiene de los alimentos y las necesidades nutricionales específicas de niños, mujeres, hombres, adultos mayores y personas enfermas y desnutridas. Cada tema ha sido desarrollado de la misma manera e incluye dos partes: *Notas sobre nutrición* y *Cómo compartir esta información*.

La sección *Notas sobre nutrición* resume los conocimientos actualizados sobre cada tema y puede utilizarse para preparar:

- ▶ sesiones educativas presenciales con las familias u otros grupos de la comunidad (incluyendo profesores, personas al cuidado de terceros, trabajadores de la salud, etc.);
- ▶ materiales impresos con información sobre nutrición (como folletos, trípticos, afiches) o material para medios de comunicación (como charlas en la radio);
- ▶ materiales de capacitación para trabajadores de distintos niveles y sectores que trabajen en educación en nutrición de la familia.

La sección *Cómo compartir la información* es para las personas que trabajan directamente con familias y distintos grupos de la comunidad. Describe los pasos necesarios para preparar una sesión educativa. Estos pasos son: conocer el estado nutricional y los conocimientos alimentarios de la comunidad en ese momento; decidir qué información transmitir y a quién, y escoger los métodos para comunicarla. En esta parte también se dan algunos *Ejemplos de preguntas para iniciar una sesión educativa*, que pueden ayudar a estimular la participación y a hacerla más entretenida.

En las *Notas sobre nutrición* aparecen algunos mensajes claves que resumen puntos importantes del texto. Éstos pueden utilizarse como “temas de conversación” o guías para estructurar una sesión educativa en nutrición.

Además, este libro contiene un glosario y tres anexos, referidos a los nutrientes en los alimentos, las necesidades de energía y nutrientes, y fuentes de información.

Antes de usar esta guía, es importante adaptar la información nutricional a la región donde va a ser utilizada. Sugerimos cómo hacerlo en el Apartado B.

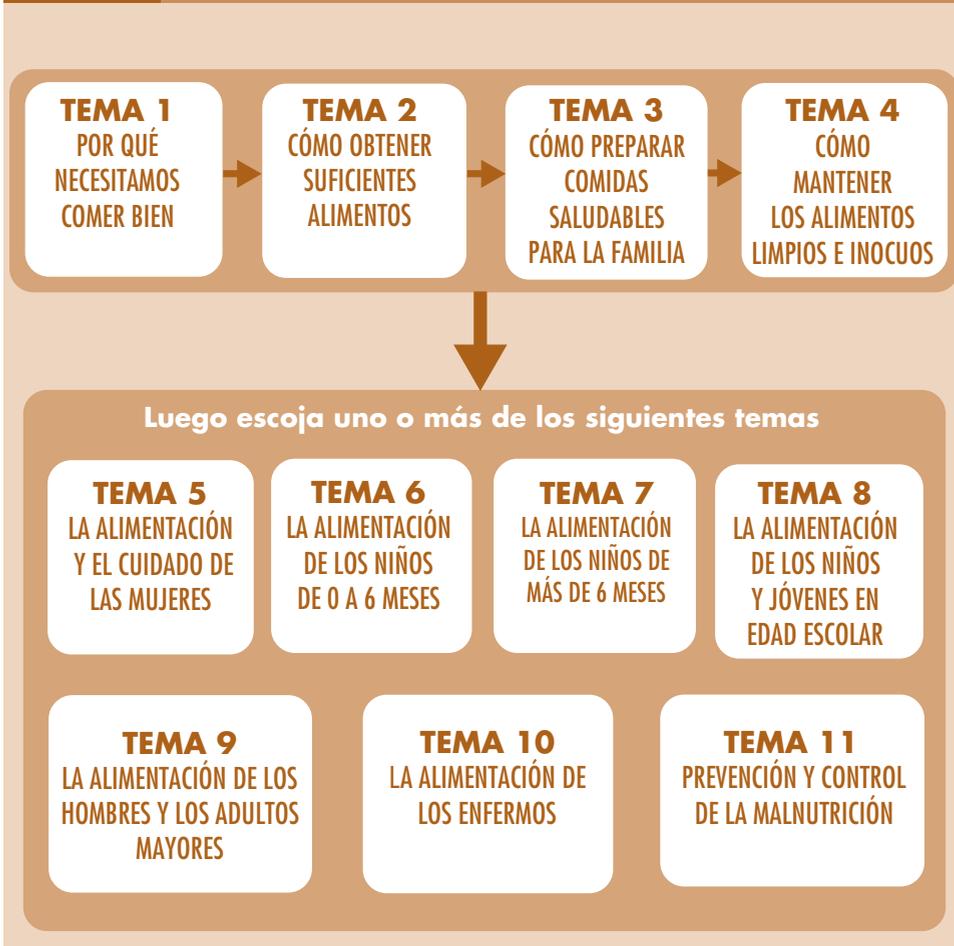
B. USO Y ADAPTACIÓN DE LA GUÍA

El tipo y la cantidad de alimentos disponibles, así como los hábitos alimentarios y culinarios, varían de forma notable según las diversas regiones. En cada lugar, las personas tienen distintas creencias sobre los alimentos y sobre cómo alimentar a sus hijos. Además, las diferencias en la disponibilidad de dinero, tiempo y otros recursos pueden afectar lo que comen las personas.

Los conocimientos alimentarios, así como las fuentes de información sobre nutrición, pueden ser muy distintos en cada familia. Dado que esta guía no está escrita para un país en particular, siempre será necesario *adaptar parte* de su información técnica para hacerla más útil a los países o regiones en los cuales será utilizada. Esto contribuirá a enriquecer la guía con conocimientos y experiencias locales. Por este motivo, la adaptación debe considerarse una etapa obligada antes de la utilización de esta guía. A continuación se presentan algunas sugerencias específicas para este proceso.

Directrices para usar la guía

- 1 Leer la guía. Verificar las *Notas sobre nutrición* en cada tema. ¿Entiende y está de acuerdo con la información proporcionada? La evidencia científica reciente puede haber modificado parte de la información en nutrición que usted conocía. Consulte a un supervisor si es necesario. Cuando estime necesario incluya nueva información, o cambie el nombre de los alimentos por el de los nombres disponibles localmente, para ayudar a la comprensión de la guía en las comunidades con las cuales esté trabajando.
- 2 Decidir con otros colegas cuáles son los temas más relevantes para las familias con las que están trabajando. Esto dependerá de los problemas nutricionales existentes en la zona y a quiénes afectan con mayor gravedad. Quizás necesite respuestas a las siguientes preguntas: ¿Nacen muchos niños con bajo peso? ¿Hay muchos bebés que no son alimentados con lactancia materna exclusiva? ¿Las prácticas de alimentación de los niños o de las mujeres constituyen un problema? ¿Se alimentan mal los adultos mayores o las personas enfermas? ¿Es la anemia un problema? ¿A quiénes afecta más? ¿Hay muchas personas con sobrepeso? ¿Cuáles son las causas de estos problemas relacionados con la alimentación? ¿Son conscientes las personas de la importancia de la higiene en el manejo de los alimentos y la preparación de las comidas? ¿Qué información en nutrición requieren los grupos o las familias?
- 3 Seleccionar el o los temas que quiere divulgar y decidir cómo hacerlo. A menos que esté seguro de que las personas entienden los principios básicos de una alimentación saludable, debería tratar de incluir los Temas 1, 2, 3 y 4 en cualquier curso (o capacitación) en educación nutricional. El Cuadro 1 sugiere el orden en el cual usar los temas. En los siguientes ejemplos se aconseja cómo seleccionar los temas en diferentes situaciones:
 - ▶ Tal vez trabaje con un grupo o una familia en varias ocasiones. Por ejemplo, puede visitar a grupos de jóvenes, o estar trabajando con madres o encargadas del cuidado de niños pequeños que asisten regularmente a un centro de salud para el control de su crecimiento o a sesiones comunitarias de educación en nutrición. En este caso puede disponer de suficiente tiempo para seguir el orden sugerido en el Cuadro 1. Si sólo tiene tiempo para cubrir algunos temas, comience con el primero, para “sentar las bases” de la sesión educativa y luego escoja aquellos temas que considere más relevantes para el grupo o la familia.

CUADRO 1 ORDEN SUGERIDO PARA COMPARTIR LOS TEMAS

- Quizás un grupo de mujeres o agricultores le inviten a hablar de un tema nutricional específico. En ese caso deberá seleccionar el o los temas que correspondan en esta guía. Por ejemplo, si el interés de los participantes es la alimentación de los niños, pueden ser útiles el Tema 1 (Por qué necesitamos comer bien), el Tema 3 (Cómo preparar comidas saludables para la familia) y/o el Tema 4 (Cómo mantener los alimentos limpios e inocuos); de manera que los participantes comprendan los conceptos básicos sobre nutrición del niño, preparación de comidas adecuadas e importancia de la higiene.

- 4 Seleccionar la información de las *Notas sobre nutrición* que sea relevante y práctica para el grupo o familia con quienes esté trabajando. *No trate*

de abarcar demasiado de una sola vez. Es mejor divulgar poca información pero relevante, que intentar abordar todo el material del tema en una sesión. Adapte la información que va a transmitir a la situación y recursos del grupo o familia (por ejemplo, sugiera alimentos locales que la familia pueda comprar o producir; realice una demostración preparando comidas con alimentos locales y utilice palabras sencillas para explicar qué nutrientes aportan los alimentos disponibles en el área donde esté trabajando).

- 5 Seleccionar el método que usará para divulgar la información. Esto depende de a quiénes quiere alcanzar con ella. A continuación se presentan algunos ejemplos:
 - ▶ Sesiones grupales. Éstas son útiles en los centros de salud y reuniones de grupos comunitarios, por ejemplo de mujeres, jóvenes, campesinos y grupos religiosos. El Cuadro 2 explica cómo usar preguntas para estimular la participación y hacer más activa la discusión.
 - ▶ Capacitación de individuos y familias. Lo importante es establecer un diálogo, en el que usted converse de forma amigable con la madre, el padre u otra persona al cargo del hogar, y les ayude a adoptar decisiones informadas en relación a la alimentación y nutrición de la familia.
 - ▶ Demostraciones (ver Figura 1, página 8). Las demostraciones son útiles para explicar cómo preparar comidas, cómo guardar los alimentos en forma higiénica y cómo alimentar a un niño pequeño o a un enfermo.
 - ▶ Ejemplos de experiencias personales locales. En la mayoría de las comunidades hay personas que, a pesar de contar con recursos limitados, logran alimentar a sus familias en forma satisfactoria. Un buen modo de persuadir a otras familias para que mejoren la selección de alimentos y los hábitos alimentarios, es solicitar a quienes tienen estas experiencias favorables que compartan la información y cuenten cómo lo han logrado. Por ejemplo, que las madres que mantienen a sus bebés con lactancia exclusiva hablen con las mujeres embarazadas; que las familias con niños sanos expliquen cómo comparten las comidas con sus hijos y cómo los estimulan a comer; que las escuelas con huertos productivos transmitan a otras escuelas sus conocimientos sobre los mejores métodos de cultivo, y que las mujeres intercambien sus recetas para conservar alimentos.
 - ▶ Canciones y obras de teatro. Use estas técnicas para introducir un tema o para reforzar los mensajes.

CUADRO 2 GRUPOS DE DISCUSIÓN – CÓMO ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN

Para desarrollar una sesión educativa más eficaz e interesante es mejor comenzar realizando preguntas en vez de indicar a las personas qué hacer. Las preguntas le permitirán descubrir los conocimientos y creencias de los participantes, y a ellos les estimularán a adoptar un papel activo, compartir sus creencias tradicionales y entender mejor los nuevos conceptos. A la larga esta actitud es más útil para alcanzar pequeños o grandes cambios en el comportamiento de las personas.

Ejemplo de cómo iniciar una sesión educativa sobre la alimentación durante el embarazo (ver Tema 5)

Situación: Una reunión de un grupo de mujeres en una comunidad rural de América Latina. El grupo identifica como problema que algunas mujeres no consumen una cantidad suficiente de alimentos nutritivos durante el embarazo. Usted, un nutricionista o enfermero/a, ha sido invitado/a a una reunión para dirigir el debate. A continuación incluimos algunas sugerencias de preguntas que podrían resultar útiles para estimular la participación, en especial de algunas personas, como las mujeres tímidas o muy jóvenes. Es posible que tenga que evitar que una o dos personas dominen la reunión. Recuerde ser muy amable. Nunca diga a alguien que está equivocado, pero destaque las creencias y respuestas correctas. Trate de lograr que el grupo se comprometa a realizar al menos un pequeño cambio para mejorar las prácticas alimentarias deficientes.

Al inicio: “Gracias por invitarme a esta reunión. Mi nombre es Es un placer para mí tener la oportunidad de compartir con ustedes esta conversación sobre cuál es la forma adecuada de comer durante el embarazo. Para comenzar, déjenme preguntarles: ¿Ustedes creen que deben comer más cantidad de algunos alimentos cuando están embarazadas? o ¿Existen alimentos que son especialmente apropiados para todas las embarazadas? Espere algunas respuestas. Entonces diga: “Estoy de acuerdo con las que dijeron sí, es necesario tomar más leche, comer más alimentos ricos en hierro, como carnes, hígado o pescado, comer más verduras y frutas, etc.”.

Pregunta: ¿Por qué las mujeres embarazadas necesitan comer más de estos alimentos? Manifieste su acuerdo con las respuestas correctas, por ejemplo: “Una mujer embarazada debe tener un estado nutricional adecuado, y al alimentarse de manera saludable, asegurará que su organismo cuenta con las reservas de nutrientes que requiere para afrontar el embarazo”.

Pregunta: ¿Qué ocurre con las mujeres enflaquecidas que están embarazadas? Acepte las respuestas correctas y señale que es muy importante que su alimentación les aporte nutrientes extras que les ayuden a la fabricación de la placenta y el cuerpo del niño.

Pregunta: ¿Cómo pueden las mujeres enflaquecidas aumentar su consumo de alimentos durante el embarazo? Una de las respuestas puede ser: “Comer la mayor variedad de alimentos posibles y aumentar el número de comidas”. Dé un ejemplo de la cantidad y calidad de alimentos locales que es recomendable consumir.

Añada otras razones que no hayan sido mencionadas. Corrija gentilmente las respuestas incorrectas, cuando fuera necesario. Explique que las mujeres que no consumen suficientes alimentos nutritivos tienen mayores probabilidades de tener bebés de bajo peso y más débiles.

Continúe planteando preguntas y explicando las respuestas correctas. Ofrezca distintas oportunidades para que realicen preguntas. Al final diga: “¿Tienen alguna otra pregunta?”. Luego de hacer las aclaraciones necesarias, despídase diciendo: “Muchas gracias. Hoy he aprendido mucho con ustedes”.

- 6 Descubrir los problemas que puedan impedir a las familias mejorar sus hábitos alimentarios. Éstos pueden ser la falta de recursos (tales como dinero o tiempo de las mujeres); tradiciones y creencias sobre los alimentos existentes en la comunidad; presiones de algunos miembros de la familia, particularmente los hombres; falta de disponibilidad de alimentos; de insumos agrícolas para producir alimentos, o costumbres locales inapropiadas.

Si un individuo o una familia no se están alimentando de manera conveniente, debe tratar de averiguar la razón. Por ejemplo, la familia no tiene dinero suficiente para satisfacer sus necesidades alimentarias y quizás se avergüencen por ello. En esos casos se sugiere conversar con la familia para saber qué está dispuesta a hacer y si se siente capacitada para hacerlo. Puede ser mejor comenzar estimulando un cambio de comportamiento pequeño y fácil de cumplir, para continuar tratando de lograr un cambio mayor en los hábitos y la mejor utilización de los alimentos disponibles. Cuando sea posible, estimular a otros miembros de la familia a que colaboren con las labores del hogar, para que la madre tenga más tiempo para atender la alimentación de los más pequeños.

- 7 **Evaluar su trabajo.** El propósito de esta guía es ayudar a las familias a mejorar sus prácticas alimentarias. Puede ser necesario entrevistar a familias o grupos que han participado en la capacitación, para preguntarles qué información encontraron útil, si aprendieron algo nuevo y qué han puesto en práctica. Cuando vea a una familia de nuevo, compruebe, siguiendo el ejemplo anterior, si sus miembros han realizado alguno de los cambios de comportamiento sugeridos. Si no es así, trate de averiguar la razón. Eso le ayudará a modificar la información que difunde y la forma en que la difunde. Tal vez sea necesario reforzar los mensajes y presentarlos de una manera diferente. Es muy importante que usted y sus colegas transmitan los mismos mensajes nutricionales.

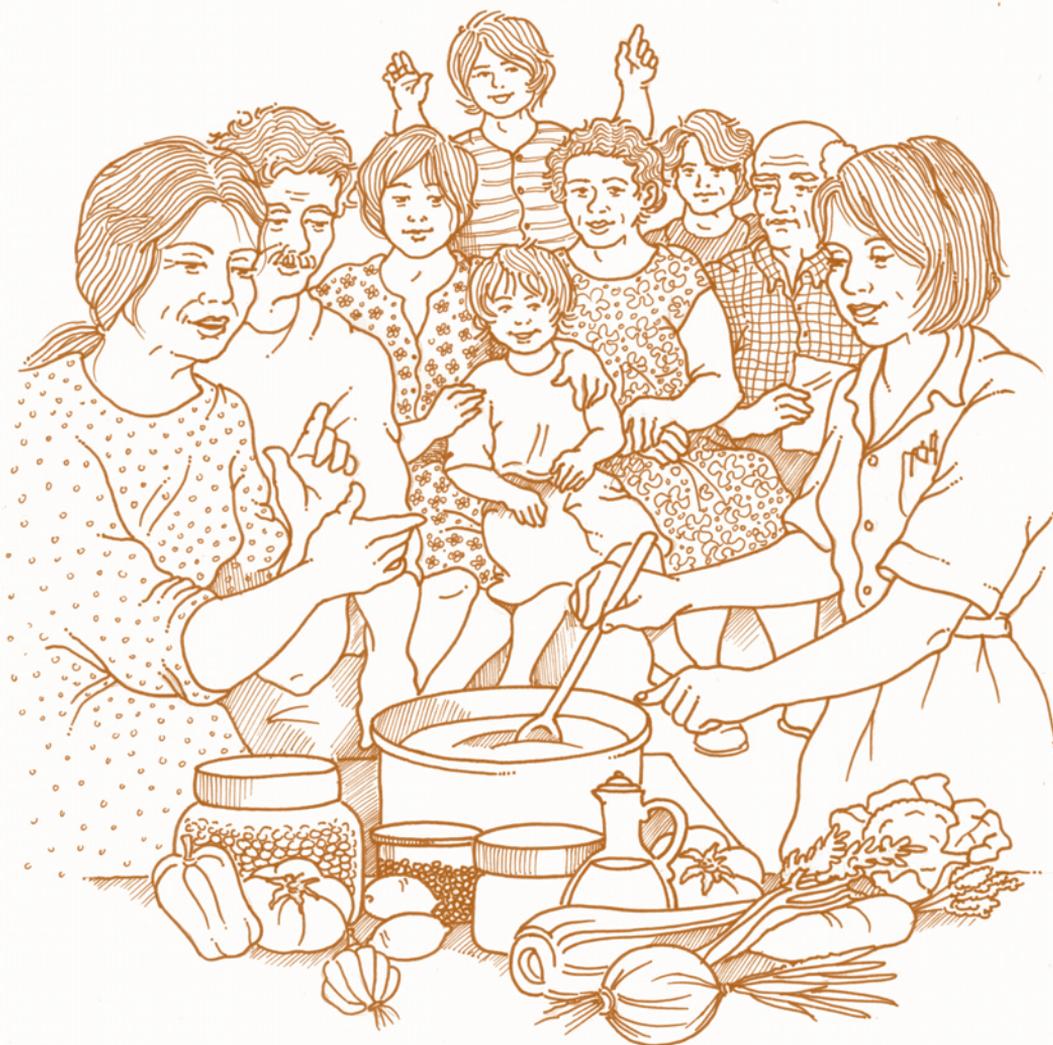


Figura 1. Demuestra cómo preparar una comida saludable

Directrices para adaptar la guía

Adaptar la guía:

- ▶ asegura que la información sea relevante para las familias y los problemas nutricionales locales;
- ▶ da la oportunidad a los nutricionistas y personas de diferentes sectores y organizaciones de discutir el material, considerando las guías alimentarias nacionales. Este proceso ayuda a crear un sentido de identidad con esta guía.

La adaptación de la guía puede ser realizada a nivel nacional o provincial. Las personas que pueden ayudar en la preparación y producción de la versión local de la guía incluyen:

- ▶ el personal de un instituto de nutrición regional o los departamentos de salud locales;
- ▶ un nutricionista y/o un médico especializado que esté familiarizado con el lugar y sus problemas;
- ▶ el personal de una agencia apropiada de Naciones Unidas, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

1 Antes de que usted y sus colegas adapten la guía deberían discutir, analizar y decidir lo siguiente:

- ▶ Qué educadores en nutrición usarán la guía. ¿Serán nutricionistas, enfermeros/as u otros profesionales de la salud? ¿Trabajadores de extensión agrícola u otros profesionales del desarrollo? ¿Profesionales de la salud comunitarios? ¿Líderes comunitarios? Para preparar la Guía se debe conocer el nivel de educación de los capacitadores. Además, puede ser necesario traducir la guía adaptada (o sólo los mensajes principales) al idioma local.
- ▶ Las características de las familias con las cuáles usted y los capacitadores van a trabajar. Necesitarán saber:
 - ▶ qué alimentos están disponibles y se suelen consumir en las distintas estaciones; cuáles son los conocimientos, creencias y hábitos alimentarios locales; cuáles son las recetas locales más comunes; cómo se reparte la comida entre los miembros de la familia; cómo se alimenta a los bebés, niños y adolescentes; cómo se alimentan las mujeres, hombres y personas mayores; cuáles son los recursos disponibles (p.ej. tierra, dinero, agua, tiempo); cómo se producen, almacenan, conservan y cocinan los

alimentos; cuáles son los niveles de higiene; qué alimentos se consumen fuera del hogar y por quiénes; quién toma las decisiones con respecto a lo que come la familia;

- ▶ qué problemas nutricionales se dan en las familias con quienes están trabajando; qué miembros de la familia están en riesgo y cuáles son las causas probables; qué percepciones y creencias podrían explicar los problemas nutricionales (ver Apartado C).

2 Decidir qué partes de la guía original cambiar o borrar, y qué información agregar. Probablemente deseará cambiar o agregar información relativa a:

- ▶ los problemas de alimentación y tipos de malnutrición existentes en la localidad;
- ▶ los alimentos recomendados para preparar dietas saludables, variadas y equilibradas (o balanceadas), agregando alimentos locales que no han sido mencionados en la guía modelo;
- ▶ los nombres de los alimentos, recetas, medidas de peso y de volumen, etc., usando un vocabulario local;
- ▶ los métodos usados para aumentar la producción de alimentos;
- ▶ las variedades de legumbres, hortalizas y frutas que cultivar o animales y peces que criar;
- ▶ los métodos usados para almacenar alimentos, en especial las prácticas recomendadas para evitar la contaminación de los alimentos y conservarlos de manera adecuada;
- ▶ las formas sugeridas para preservar los nutrientes durante la cocción, enfatizando los métodos locales que deberían ser estimulados, y desincentivando aquellos métodos que disminuyen el valor nutricional de los alimentos;
- ▶ los consejos sobre la administración del presupuesto y “la buena compra”;
- ▶ las recetas locales para alimentar a los niños y los enfermos;
- ▶ las tablas de composición de los alimentos, tratando de usar las fuentes locales disponibles;
- ▶ las ilustraciones, asegurando que los cambios propuestos sean cultural y técnicamente correctos.

3 Preparar la guía revisada. No debe ser muy extensa, e incluirá sólo la información que los capacitadores necesiten para ayudar a las familias a alimentarse en forma saludable.

- 4 Pruebe la guía con algunos capacitadores y familias y pregúntese: ¿Es la información correcta tanto desde el punto de vista práctico como técnico y cultural? ¿Son los consejos viables en la práctica para los diferentes tipos de familias a los que se quiere llegar? ¿Entienden los capacitadores el texto, los conceptos e ilustraciones? ¿Es la guía fácil de leer y usar?
- 5 Si aún se requieren cambios, revise la guía, pruébela de nuevo y luego prepare una versión final.

C. ¿QUÉ SUCEDE CUANDO LAS FAMILIAS NO SE ALIMENTAN BIEN?

Las consecuencias de no comer bien

(ver también Tema 11)

Las personas cuya alimentación es deficiente y no consumen las cantidades adecuadas de alimentos ricos en energía y nutrientes, enferman con frecuencia y tienen carencias nutritivas. El tipo de malnutrición dependerá de la cantidad de energía y de nutrientes que faltan (o están en exceso), y durante cuánto tiempo, y de la edad de la persona.

- 1 Niños y adultos pueden sufrir desnutrición por un consumo insuficiente de alimentos, debido a la falta de disponibilidad de los mismos, o a que tienen poco apetito. Estas personas presentan un déficit de energía y de varios nutrientes, lo que significa que:
 - ▶ no pueden trabajar, estudiar o jugar normalmente;
 - ▶ su sistema inmune se debilita, por lo que enferman con frecuencia y/o de gravedad;
 - ▶ los niños pierden peso y su crecimiento puede llegar a detenerse. Si consume muy pocos alimentos (debido a infecciones frecuentes), un niño puede desarrollar una desnutrición grave (p.ej. marasmo o kwashiorkor);
 - ▶ los adultos pierden peso. En el caso de una mujer embarazada desnutrida, el feto no puede desarrollarse bien.
- 2 La alimentación puede ser desequilibrada, es decir, proporciona muy poca cantidad de un nutriente en particular. Por ejemplo:
 - ▶ si hay falta de hierro, puede retrasarse el desarrollo mental y físico del niño. Las personas de todas las edades son menos activas, tienen menor inmunidad frente a las infecciones y pueden desarrollar anemia. Las mujeres anémicas tienen un mayor riesgo de morir durante el embarazo o el parto;

- ▶ si hay falta de yodo, las personas se vuelven apáticas y les resulta difícil trabajar o estudiar. A veces desarrollan bocio. Una mujer que tiene un déficit de yodo al comienzo de su embarazo tiene un riesgo elevado de dar a luz un niño con daños mentales y físicos. Por ejemplo, el niño puede tener un coeficiente intelectual (CI) bajo o ser sordo;
 - ▶ si hay falta de vitamina A, las personas tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades debido a que se produce un daño en su sistema inmune. En los estados graves de deficiencia de vitamina A, se producen alteraciones en los ojos que van de la ceguera nocturna, a la xeroftalmia (ojos secos), y hasta el daño de la córnea y la ceguera. Estas condiciones afectan con mayor frecuencia a los niños pequeños y a las embarazadas.
- 3 Hay un mayor consumo de alimentos del necesario (especialmente alimentos ricos en energía, con alto contenido de grasa, azúcar y sal). El consumo de un exceso de energía puede derivar en sobrepeso u obesidad. Las personas que sufren estos trastornos tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, hipertensión (presión arterial elevada) y diabetes (ver "Sobrepeso y obesidad", página 18).

La malnutrición (debido a la falta o al exceso de energía y/o nutrientes provenientes de los alimentos) es uno de los mayores problemas de salud en el mundo, especialmente en los países en desarrollo.

- ▶ Más de la mitad de las muertes de niños entre 0-5 años están asociadas a la desnutrición.
- ▶ En muchos países, un tercio de los niños sufren retraso en el crecimiento (baja estatura) y el 10 por ciento está enflaquecido (bajo peso).
- ▶ Cerca de una sexta parte de los recién nacidos tienen bajo peso al nacer, lo que los hace más propensos a las enfermedades, a crecer menos y a morir en forma prematura.
- ▶ La anemia causada por la falta de hierro es el problema nutricional de mayor magnitud. En muchos lugares, la mitad de las mujeres padecen anemia.
- ▶ Los problemas por deficiencia de vitamina A, yodo y zinc están presentes en muchos países.
- ▶ El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas a ellos están aumentando en la mayoría de los países (ver "Sobrepeso y obesidad", página 18).

Causas de la malnutrición

Desnutrición

Existen muchas razones por las cuales un niño o un adulto pueden llegar a estar desnutridos. Las causas varían de una persona a otra, pero se pueden dividir en causas inmediatas, subyacentes y básicas.

Causas inmediatas

Una alimentación insuficiente y enfermedades frecuentes.

- ▶ Una alimentación insuficiente se puede deber a:
 - ▶ lactancia materna insuficiente;
 - ▶ insuficiente consumo de alimentos;
 - ▶ poca variedad de alimentos;
 - ▶ baja concentración de energía y de nutrientes en las comidas (p.ej. alimentos muy diluidos);
 - ▶ comidas poco frecuentes.
- ▶ Enfermedades. Las personas enfermas pueden:
 - ▶ comer muy poca cantidad;
 - ▶ absorber menos nutrientes;
 - ▶ presentar pérdida de nutrientes;
 - ▶ tener un aumento del gasto de energía (p.ej. durante un cuadro febril).

Causas subyacentes

Éstas incluyen una menor disponibilidad familiar de alimentos; prácticas de alimentación y cuidado inadecuadas, especialmente en el caso de niños y mujeres; deficientes condiciones de vida y falta de servicios de salud.

- ▶ Disminución de la disponibilidad familiar de alimentos, la cual puede deberse a:
 - ▶ falta de dinero para comprar alimentos;
 - ▶ baja producción de alimentos en la familia;
 - ▶ deficiente almacenamiento y conservación de los alimentos;
 - ▶ malas decisiones al seleccionar los alimentos y administrar el presupuesto.

- ▶ Inadecuadas prácticas de alimentación y de cuidado, en la forma como las familias:
 - ▶ alimentan a los niños y los estimulan a comer;
 - ▶ cuidan a las mujeres (especialmente durante el embarazo, el parto y la lactancia), a los enfermos y a las personas mayores;
 - ▶ preparan los alimentos y mantienen la higiene en el hogar;
 - ▶ previenen y tratan las enfermedades en el hogar y el uso que hacen de los servicios de salud.

Condiciones de vida deficientes (p.ej. escasez de agua; condiciones sanitarias inadecuadas y hacinamiento en el hogar) y malos servicios de salud. Además, la falta de medicamentos y de personal de salud especializado aumentan el riesgo de enfermar. Las malas condiciones ambientales aumentan el riesgo de enfermedades de transmisión alimentaria (ETAs) o infecciones causadas por los alimentos.

El papel de las mujeres en la producción, comercialización y preparación de los alimentos es vital, pero generalmente se pasa por alto cuando se analizan las causas de la desnutrición y se planifican los programas nutricionales. En muchos países, las mujeres producen la mayor cantidad de los alimentos disponibles. El nivel de cuidado y de calidad de la alimentación que las mujeres pueden dar a sus familias (incluyéndolas a ellas mismas) depende principalmente de su carga de trabajo y de su rol social dentro de la familia. Por ejemplo, cuando las mujeres tienen una gran carga de trabajo (y muchas la tienen) es posible que no tengan tiempo para preparar más de una comida al día (lo que es especialmente insuficiente para los niños pequeños). Si las mujeres tienen poca autoridad y poco control sobre los recursos (p.ej. tierra y dinero), esto afecta el tipo de cuidado que pueden dar a los distintos integrantes de la familia, transformándose en otra causa subyacente de la desnutrición.

Causas básicas

Para cada causa subyacente existen causas más profundas, que pueden ser:

- ▶ la amplia extensión de la pobreza y la falta de oportunidades de empleo;
- ▶ la desigual distribución y control de los recursos en la comunidad, la región, el país, y a nivel internacional;
- ▶ el bajo nivel socioeconómico y de educación de la mujer;
- ▶ las presiones de la población;
- ▶ los daños medioambientales;

- ▶ la inestabilidad y los conflictos políticos;
- ▶ la falta de servicios de salud, educación y otros servicios sociales;
- ▶ la discriminación.

La Figura 2 presenta muchos de los factores que pueden derivar en desnutrición. Por supuesto, estos factores son más complicados en la vida real. De hecho, la desnutrición en sí misma puede reducir la capacidad de una familia para cuidar a todos sus miembros (y así crece el círculo vicioso de la desnutrición y sus causas subyacentes). Por ejemplo, esto sucede cuando un niño desnutrido necesita mayor atención y en consecuencia disminuye la capacidad de la familia para cuidar de las necesidades (de alimentación, salud, etc.) de los otros miembros. No obstante, la serie de ilustraciones de la Figura 2 nos ayuda a identificar las razones más importantes por las cuáles una persona, familia o comunidad pueden estar desnutridas.

El Cuadro 3 muestra cómo una enfermedad como el VIH/SIDA es tanto una causa inmediata como subyacente de desnutrición (ver también Tema 10, página 102).

CUADRO 3 CÓMO EL VIH/SIDA CAUSA DESNUTRICIÓN

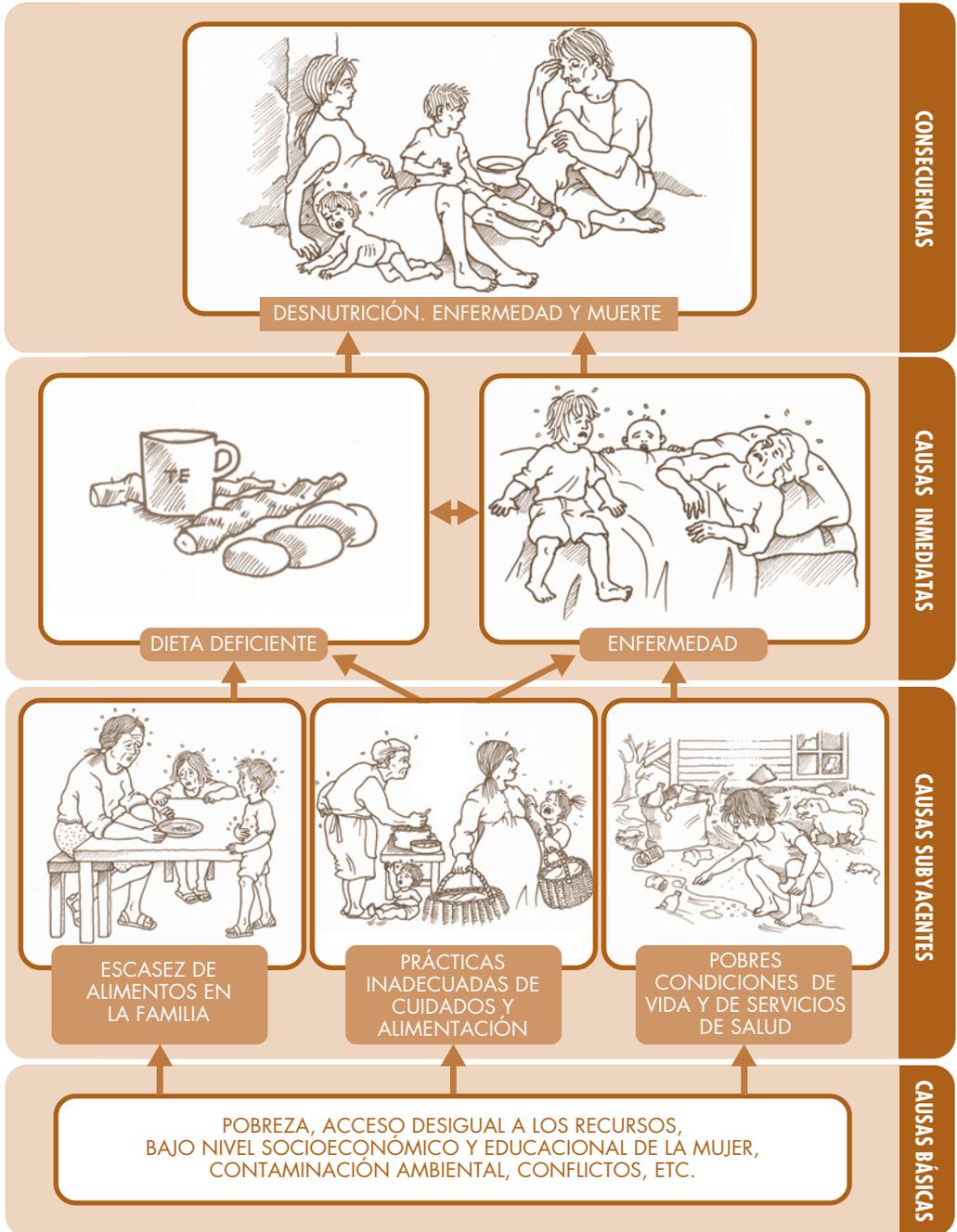
El VIH/SIDA puede ser una causa *inmediata* de desnutrición porque:

- ▶ una persona que vive con VIH/SIDA puede:
 - ▶ tener poco apetito, heridas en la boca o náuseas, y por ello comer menos;
 - ▶ absorber menos nutrientes debido a las diarreas y lesiones en el intestino;
 - ▶ necesitar mayor cantidad de nutrientes a causa de los mayores requerimientos del sistema inmune.
- ▶ una madre con VIH, que decide no amamantar a su hijo, puede no estar en condiciones de ofrecer una adecuada alimentación de reemplazo.

El VIH/SIDA puede ser una causa *subyacente* de inseguridad alimentaria y de desnutrición si:

- ▶ los adultos productivos enferman y no pueden cultivar alimentos o realizar actividades remuneradas para comprar alimentos, o si mueren;
- ▶ la familia debe vender sus pertenencias (p. ej. ganado, herramientas) para obtener el dinero para pagar los alimentos y medicinas;
- ▶ los miembros de la familia dejan de cultivar la tierra o de trabajar por dinero con el propósito de cuidar del familiar enfermo;
- ▶ los niños huérfanos deben cuidar de sus hermanos y hermanas menores. Estos niños generalmente no tienen los recursos ni la capacidad para producir suficientes alimentos o para preparar comidas adecuadas. Quizá tengan que dejar la escuela, y así reducen sus posibilidades de obtener un buen trabajo en el futuro;
- ▶ los adultos mayores que deben cuidar de los niños huérfanos no tienen la energía o el dinero suficientes para alimentarlos adecuadamente.

Si uno o ambos padres están enfermos o mueren, los niños tienen un alto riesgo de desnutrirse, debido a que pueden recibir menos alimentos y cuidados, o comer menos debido a la tristeza y la depresión.



Adaptado del mapa conceptual de UNICEF sobre causas subyacentes de la desnutrición y la mortalidad.

Figura 2. Causas inmediatas, subyacentes y básicas de la desnutrición

Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad son causados principalmente por:

- ▶ comer demasiado, en particular alimentos ricos en energía (que contienen gran cantidad de grasa y azúcar);
- ▶ tener un estilo de vida que no incluya suficiente actividad física.

La obesidad es hoy una epidemia mundial. Más de 1.000 millones de adultos tienen sobrepeso y al menos 300 millones de adultos son obesos (ver Glosario para definiciones de sobrepeso y obesidad). El sobrepeso y la obesidad afectan a casi todas las edades y grupos socioeconómicos, y el número creciente de niños obesos es muy preocupante. En muchos países desarrollados y en desarrollo, la proporción de la población obesa se ha triplicado desde 1980. Este aumento con frecuencia se está produciendo más rápido en los países en desarrollo que en los desarrollados. En muchos países en desarrollo la obesidad y la desnutrición coexisten y constituyen actualmente los principales problemas de salud.

El aumento de la obesidad es una de las principales razones del aumento de las enfermedades crónicas y la discapacidad relacionadas con la alimentación.

- ▶ Los problemas de salud relacionados con la obesidad que no representan una amenaza para la vida pero debilitan la salud, incluyen dificultades respiratorias, problemas músculo-esqueléticos crónicos e infertilidad.
- ▶ Los problemas de salud que representan una amenaza para la vida incluyen las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, infartos, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades de la vesícula.

Estos trastornos pueden ocasionar muerte prematura o una discapacidad que reduzca la calidad de vida de las personas.