

# Desnutrición infantil

La desnutrición es un término cuyo significado es más amplio que la simple sensación de tener hambre o no disponer de alimentos suficientes para comer. La ingestión insuficiente de proteínas (necesarias para el mantenimiento de la salud corporal y para el desarrollo de los músculos), de calorías (una medida de la energía que necesita el cuerpo), de hierro (indispensable para el funcionamiento de los glóbulos rojos o hematíes) y de otros nutrientes provoca diferentes tipos de desnutrición o estados carenciales. Estos estados o deficiencias nutricionales se presentan tanto en los países en desarrollo como en las áreas más prósperas del planeta. En todo el mundo los estados carenciales afectan a 800 millones de personas. En los países en desarrollo más de la mitad de muertes infantiles se relacionan con la desnutrición.

En el número de *JAMA* correspondiente al 4 de agosto de 2004 se incluye un artículo sobre los análisis que determinan los estados carenciales agudos en residentes de un país en desarrollo.

## DESNUTRICIÓN

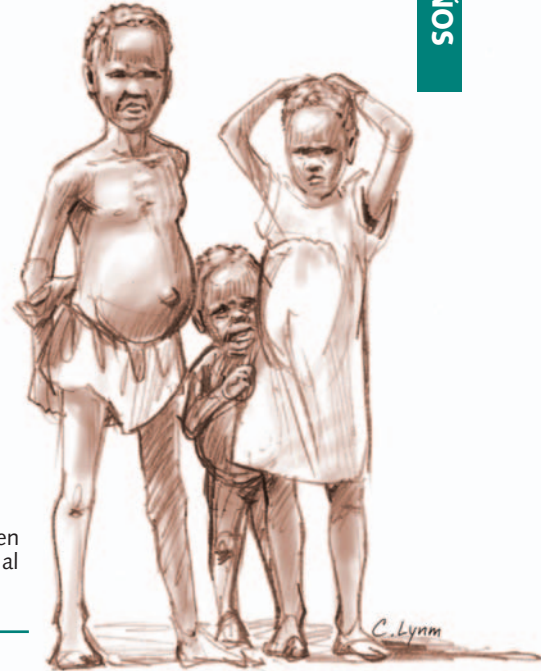
Si el cuerpo no recibe la cantidad suficiente de energía en forma de alimentos, tendrá lugar una pérdida de peso (debida en gran medida a la falta de masa muscular). Los niños con desnutrición apenas tienen reservas de grasas (tejido adiposo) y muy poco músculo. Sus huesos son prominentes (sobresalen) y su abdomen es desproporcionadamente grande. Puede afectarse el desarrollo del cerebro, y en estos niños se observa una elevada incidencia de enfermedades porque sus cuerpos no pueden combatir las infecciones. En los niños de países en desarrollo la desnutrición contribuye al elevado porcentaje de mortalidad que presentan.

## ESTADOS CARENCIALES DE MICRONUTRIENTES

Nuestro cuerpo necesita **micronutrientes** (cantidades muy pequeñas de nutrientes esenciales) procedentes de la dieta porque no produce todas las sustancias necesarias para su funcionamiento óptimo. Estos micronutrientes incluyen vitaminas A, B y C, folato, cinc, calcio, yodo y hierro. En el mundo en desarrollo los tres principales estados carenciales de micronutrientes son por falta de hierro (véase más adelante), yodo (cuya deficiencia puede originar **bocio** —aumento de tamaño de la glándula tiroides— y dar lugar a muerte o retraso mental en el feto en desarrollo) y vitamina A. La deficiencia de esta vitamina constituye un grave problema médico en todo el mundo porque es la causa principal de ceguera prevenible en los niños. Para prevenir su deficiencia en bebés se recomienda la lactancia materna ya que la leche humana es rica en vitamina A. En los adultos también son importantes medios para reducir la deficiencia de esta vitamina la "fortificación" de los alimentos y el incremento del consumo de fruta y verduras en la dieta. La mujer embarazada es especialmente propensa a presentar deficiencia de vitamina A dado que el feto en desarrollo utiliza toda la disponible en el cuerpo de su futura madre.

## DEFICIENCIA DE HIERRO

En todo el mundo, la deficiencia de hierro (ferropenia) es el estado carencial más habitual. Casi 4.000 millones de individuos en todo el planeta no tienen un aporte suficiente de hierro en su dieta. Causas frecuentes que contribuyen a dicha deficiencia son el paludismo y otras infecciones parasitarias. La ferropenia origina **anemia** (disminución del recuento de hematíes). Este síntoma provoca fatiga, y en casos graves puede ser causa de insuficiencia cardíaca y también puede afectar a las funciones del cerebro. La prevención de la deficiencia de hierro requiere seguir una dieta adecuada que incluya alimentos ricos en este mineral (verduras de hoja verde, legumbres y carnes rojas). Su tratamiento puede incluir un incremento de la ingestión de hierro a través del consumo de alimentos fortificados y la prescripción de suplementos.



## PARA MÁS INFORMACIÓN

- Organización Mundial de la Salud  
[www.who.int](http://www.who.int)
- National Institute of Child Health & Human Development  
Tel.: 800/370-2943.  
[www.nichd.nih.gov](http://www.nichd.nih.gov)

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA ([www.jama.com](http://www.jama.com)). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud; National Institute of Child Health & Human Development, y Centers for Disease Control and Prevention.

Redactora: Janet M. Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

