
Nicaragua: Alimentación durante el proceso del destete

Previniendo la desnutrición

Petronila Terán, MD, MSc.

Managua, junio 2008

Autora: Petronila Terán, MD, MSc

Formación curativa del médico

```
graph TD; A[Formación curativa del médico] --> B[Neurocirugía<br/>Ortopedia]; A --> C[Diabetología]; A --> D[Cirugía plástica];
```

**Neurocirugía
Ortopedia**

Diabetología

Cirugía plástica

Patologías ligadas a la dieta antes de nacer, o lactancia, o durante el proceso del destete

- Deficiencia prenatal de Folatos: Defectos del Tubo Neural
- Deficiencia prenatal de Folatos: Labio leporino
- Ausencia de Lactancia Materna Exclusiva en 1er semestre: anemia o deficiencia de Fe, Diabetes Tipo I
- Efecto de la desnutrición en la 1era infancia
Diabetes Tipo II, obesidad en la vida adulta...

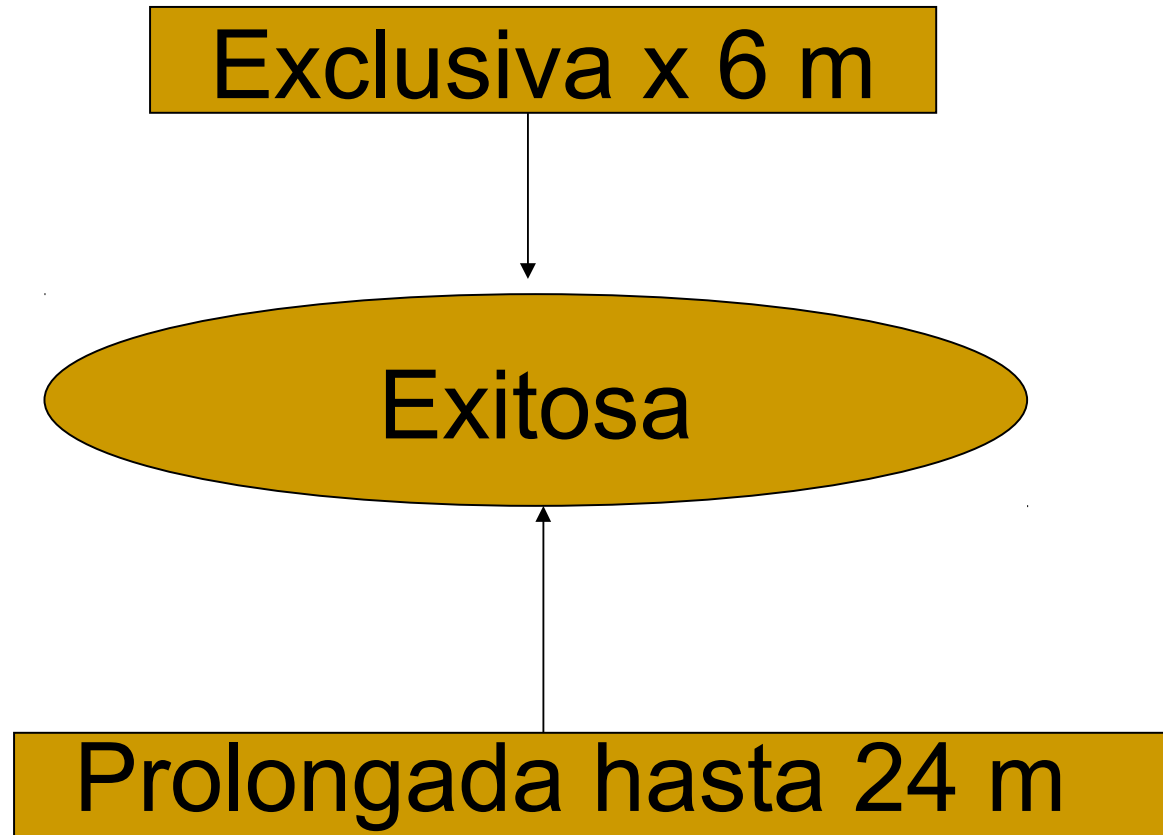
ENDESA 1998

- Sectores pobres a los 6 meses:
10% desnutrición crónica -2DE
Talla/Edad
- Sectores no pobres a los 12 meses: 10% desnutrición crónica --2DE Talla/Edad

Informe Preliminar ENDESA 2006-7 en relación a 2001 Desnutrición crónica por grupos de edad:

- **Menores de 6 meses aumentó 4 puntos porcentuales**
- **Entre 6 y 7 meses: subió de 7% a 8%**
- **De 10 a 11 meses: subió de 12% a 13%**
- **De 12 a 23 meses: bajó de 21% a 17%**
- **De 24 a 35 meses: bajó de 17% a 16%**

Lactancia materna



**Mujeres no adiestradas
en técnicas
el amamantamiento**

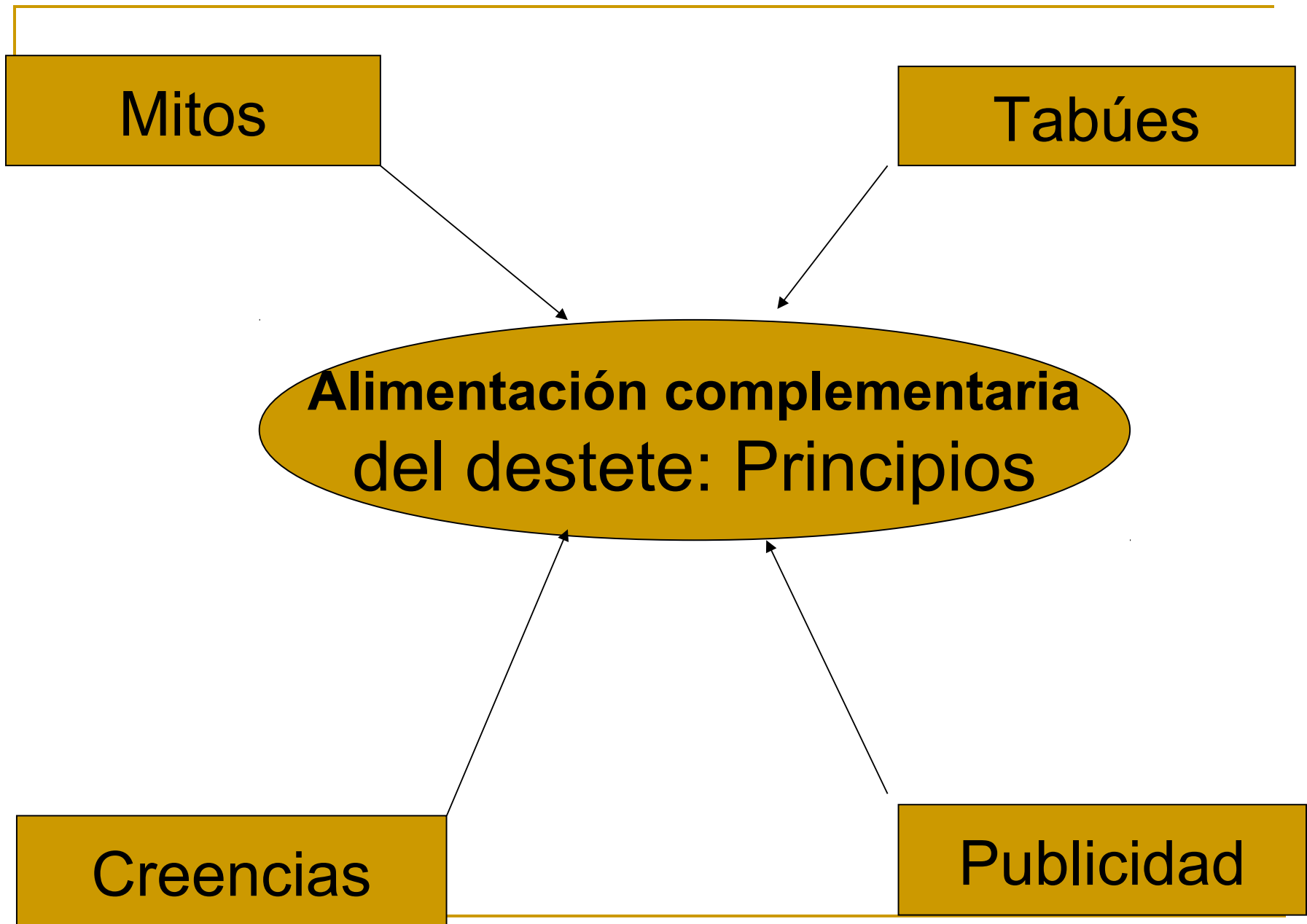
Cultura del biberón

**Obstáculos a
Lactancia exitosa**

**Médicos cautivados por
la industria**

**Contradicciones
institucionales (INSS/MINSA)**

**Autora: Petronila Terán, MD,
MSc**



Autora: Petronila Terán, MD, MSc

Mitos

- **Los recién nacidos necesitan tomar aceite fino**
- **Todas las leches en polvo enlatadas "sustentan" y alimentan más que la leche materna**
- **Los atoles sustentan y engordan aunque no lleven leche**
- **Todas las sopas (de frijoles y carnes) y las sustancias son un gran alimento**
- **La sopa de frijoles del primer hervor previene y/o cura la anemia**
- **El juguito de la carne contiene todo el alimento y el "bagazo" ya no tiene nada**
- **El gerber y los cereales refinados (enlatados) son indispensables para alimentar a un lactante**

Tabúes

- Los frijoles dan diarrea y la cáscara es mala
- El huevo "es infeccioso" y los bebés se aburren
- El pescado es helado y provoca tos
- Las frutas crudas dan gripe y son malas en caso de resfrío, o tos, o comerla por la tarde
- Los bebés no pueden comer carnes (se atorán)

En la dieta de la puérpera:

- Los frijoles y los huevos dan gases al lactante y "hiede la sangre" materna (loquios)

Creencias

- Para mientras baja la leche hay que dar pacha
- Muchas mujeres producen una leche "chirre", no sustenta, entonces hay que dar pacha (biberón)
- Hay mujeres que son "lecheras" y otras no
- Hasta que tenga todas las muelas el bebé puede masticar y comer carnes (pollo y otras)
- El "bagazo" de la carne no alimenta
- Es malo para el lactante comer huevo diario durante el destete
- Sólo se le puede dar moguitos (purés), ya que no puede masticar

Publicidad y presiones sociales

- **La madre que no compra leches en polvo y pachas es demasiado pobre**
- **La sopa maggi y el consomé contienen pollo**
- **Adquirir gerber es un anhelo o sueño para las madres pobres**
- **Adquirir cereales empacados son un gran sueño para las madres pobres**
- **Las galletas comerciales son baratas y al niño le encantan**
- **PediaSure es especial para los bebés con bajo peso**

Publicidad agresiva

- **Nido 1, 2, 3, Escolar, Preescolar, Escolar**
- **Oferta Nido (bolsa 360 g): una sopa Maggi**
- **PediaSure**
- **Sopas maggi**
- **Fresquito Eskimo**
- **Tang**
- **Nutriavena**

Durante el trabajo de parto y el puerperio inmediato

Organización Mundial de la Salud, 1985:

- **Capacitar obstétricas o matronas profesionales para que atiendan los embarazos y partos normales, y el puerperio**
- **Las parturientas no deben ser colocadas en posición acostada boca arriba durante el trabajo de parto, ni en el parto**
- **Se les debe animar a caminar y cada mujer debe decidir la posición que quiere asumir durante el parto**

Durante el trabajo de parto y el puerperio inmediato

**Organización Mundial de la Salud,
1985:**

- **No se justifica el uso rutinario de la episiotomía**
- **El Recién Nacido sano debe permanecer con su madre si lo permite el estado de ambos**
- **Debe fomentarse el inicio inmediato del amamantamiento, incluso en la sala de partos**

Autora: Petronila Terán, MD, MSc

Ligadura oportuna del cordón umbilical OMS 1996

Recomienda ligadura tardía del cordón umbilical en todos los nacimientos de embarazos y partos normales, para prevenir la anemia en el primer año de vida. Práctica debería generalizarse. *WHO Care in Normal Birth: a practical guide*

Autora: Petronila Terán, MD, MSc

Dos fuentes naturales de Hierro

- 1. Ligadura oportuna del cordón umbilical (50 mg de Fe)**

- 2. Lactancia Materna Exclusiva por 6 meses (28 mg de Fe)**

**Autora: Petronila Terán, MD,
MSc**

**Estrategia Mundial para la
Alimentación del Lactante
y del Niño Pequeño**

Organización Mundial de la Salud

Ginebra

**La estrategia mundial fue adoptada por
consenso el 18 de mayo de 2002 por la 55^a
Asamblea Mundial de la Salud y el 16 de
septiembre de 2002 por la Junta Ejecutiva del
UNICEF**

Autora: Petronila Terán, MD, MSc

Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado OPS/OMS, 2003

8. Contenido nutricional de alimentos complementarios

“Dar una variedad de alimentos:
diariamente carne, aves, pescado o huevos
...Diario frutas y verduras ricas en vit A ...
Grasa... Evitar bebidas o jugos con un
bajo valor nutritivo como té, café o sodas”

Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado OPS/OMS, 2003

Consistencia de los alimentos

B. Razonamiento científico:

“Algunas pruebas sugieren que existe una “ventana crítica” de tiempo para introducir alimentos sólidos “grumosos”, si estos no se introducen antes de los 10 meses de edad, es posible q´aumente riesgo de dificultades de la alimentación en el futuro (Northstone y col 2001)”.

Prácticas comunes de Alimentación Complementaria

- **Desayuno: pancito o galletas remojadas café o leche**
- **Fresquito: natural o sintético**
- **Almuerzo: arrocito con sopita de frijoles, o arroz aguado, o moguitos de papa, quequisque y chayote, o sopita (maggi, de res, de pollo), cuando se puede: sustancia (cabeza, hígado, sesos)**
- **Cena: nada o una pacha**
- **Mama las veces que pide (desde 6 hasta 24 veces en 24 horas) o mama el pecho día y noche y además pachas de leche**
- **De una a 3 veces por semana atoles con o sin leche**

Nicaragua: Características de la Dieta complementaria

- Inicio precoz: antes del 6to mes
- Consistencia líquida o semilíquida
- Alta dependencia del pecho y/o de la pacha
- Frecuencia de líquidos va en aumento
- Cantidades muy pequeñas de comidas
- Con muy baja densidad energética
- Que no promueven desarrollo masticatorio
- Que no permiten desarrollar reflejo de saciedad con los alimentos sólidos

Círculo vicioso a romper



Objetivos Consejería en Proceso del Destete

Detectar aciertos
y errores

Apoyar aciertos

Desalentar
prácticas
erróneas

Autora: Petronila Terán, MD,
MSc

Principios: investigar

- Abordaje individual
- Respetuoso
- Con paciencia
- Rogar que sea muy aproximado a lo real
- Explicar que los datos se utilizarán para que el bebé esté bien alimentado ahora y en el futuro
- Que le va a ayudar a prevenir la desnutrición, o a su rehabilitación nutricional

Preguntar, anotar, analizar, interpretar

Líquidos en 24 horas:

- Pecho: horario
- Otras leches: dilución, volumen, ¿cereal?
- Frescos: naturales o no. # tomas/día
- Atoles: proporciones, # veces por semana
- Café: # veces x día

Tiempos principales:

- Desayuno: qué diario
- Almuerzo: alimentos, consistencia, # veces x semana, # veces x semana sopa maggi o sustancias
- ¿Gerber? # veces x semana
- Galletas # veces x día y por semana

Preguntar, calcular y provocar reflexión

- Duración del pote (bolsa) de leche y su costo semanal
- Costo diario y semanal de las galletas
- Costo x unidad y semanal de sopa maggi
- Costo semanal del atol o avena
- Costo unitario y semanal de gerber, comparar con el precio de fruta cruda y su diferencia
- Sumar, presentar y aconsejar su reinversión

Gasto semanal hipotético (muy generalizado)

Producto	Costo x unidad	Consumo X semana	Gasto semanal
galletas	C\$ 2.00	21 paquetes	C\$42.00
Sopas maggi	C\$ 6.50	3 sobres	C\$19.50
Gerber	C\$ 14.00	1 vasito	C\$14.00
Leche Nido Prebio 1	C\$55. 00	1 bolsa 400 g	C\$55.00

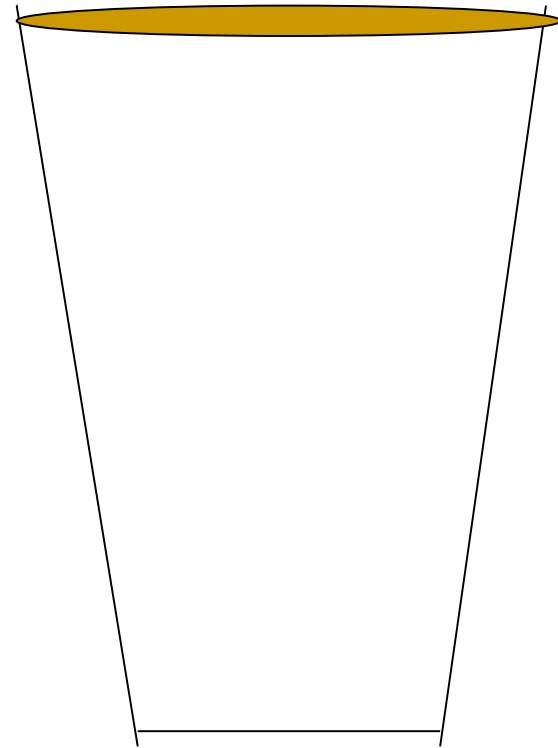
Imposible mejorar prácticas del destete sin que la madre:

**Deje
de actuar
por tabúes,
publicidad,
mitos, etc**

**Deje de
gastar
en galletas
sopas
Maggi, etc**

**Baje # de
tetadas
o # de
pachas**

Consejería: ayudar a liberar a la madre para que sea sujeto de cambio



**Autora: Petronila Terán, MD,
MSc**

Consejería: reinversión del gasto semanal en córdobas

- **Huevo 7 x semana= \$21.00**
- **Carne molida 7 x semana= \$40.00**
- **Con el resto: ayote sazón o zanahoria diario, fruta cruda diario**
- **De la comida familiar: frijoles machacados, arroz, o papa, o quequisque**

Con el total gasto semanal: hacer propuesta de reinversión

- **Desayuno: un huevo diario**
- **Fruta fresca cruda de temporada diario**
- **Almuerzo: arroz cocinado, ayote sazón o zanahoria y carne molida diario**
- **Cena: frijoles machacados, arroz**
- **Dar sólo pecho con horario fijo**

Prohibido gastar en:

- **Cereales de caja, galletas, meneítos, gerber**
- **Sopas, sustancias y atoles o avena**
- **Café, juguitos, fresquitos envasados, gaseosas, etc**

Aconsejar horario a las comidas

- No más de 4 tetadas o tomas de leche en 24 horas
- Última toma a las 10 pm. No debe mamar durante "toda la noche"
- Enseñarle a masticar y tragar con paciencia
- Darle de comer en su propio plato c/cuchara
- Carne molida y cocinada, **sin sopa**
- Frijoles machacados en el plato **sin sopa**
- Ayote sazón machacado en el plato

Si no está gastando en sopas, galletas, leche

**Significa que
no puede comprar 1 lb carne semanal**

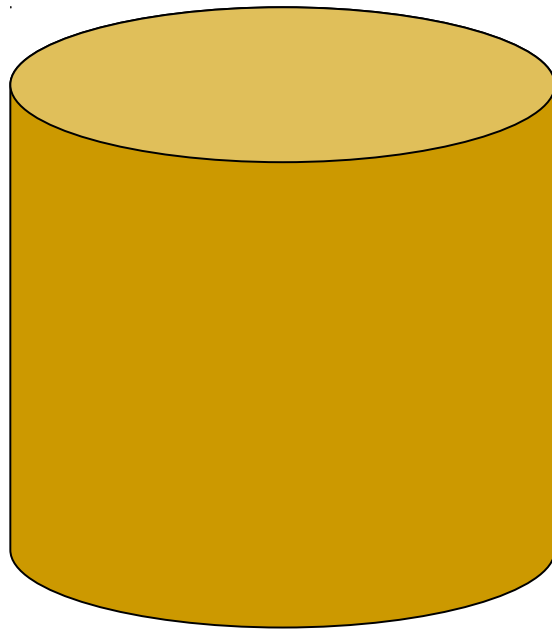
Aconsejarle cocer frijol con soya

Escribir un plan alimentación utilizando igual presupuesto

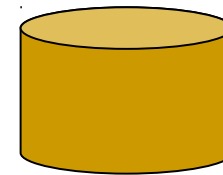
- Pecho 6 am, al menos hasta los 2 años
- Desayuno: huevo cocido diario (hasta los 5 años)
- Media mañana: fruta cruda (**no fresco**)
- Agua hervida en vaso antes de almorzar
- Almuerzo: arroz + carne molida (**sin sopa**) + ayote sazón o zanahoria diario
- Pecho 1 pm hasta los 12 meses
- Pecho 3 pm mínimo hasta los 2 años
- Cena: frijoles machacados +
- Pecho: 10 pm mínimo hasta los 2 años

¿Por qué sopas no?

Estómago adulto



Estómago del lactante



↔ **1 taza**



**4 tazas
o más**

Agradecimientos:

- **A todas las madres nicaragüenses y a sus bebés que hemos atendido**
- **Al personal de salud**
- **Al Ministerio de Salud**

La era de la responsabilidad

R. Zoelick Pte BM, La Prensa

Historia, según valores culturales económicos y políticos dividida en:

- Oscurantismo
- Renacimiento
- Reforma
- Edad de la Razón
- Primera mitad siglo XXI ¿Edad de la Regresión? O Edad de la Responsabilidad??