

Hambre oculta en menores de cinco años en Colombia y estrategias para su abordaje



La desnutrición infantil sigue siendo un problema en Colombia y afecta el crecimiento y desarrollo de muchos niños. Esta condición aparece cuando los niños no reciben los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse, lo que puede deberse a una alimentación insuficiente o de mala calidad, a la falta de acceso a agua potable y educación, o a situaciones de enfermedad que aumentan las necesidades nutricionales o dificultan que el cuerpo aproveche bien los alimentos¹.



Hambre oculta: cuando la calidad de los alimentos afecta la alimentación

El hambre oculta se presenta cuando los niños consumen suficientes calorías pero no todos los nutrientes que realmente necesitan, como vitaminas y minerales. Esto sucede con frecuencia porque las familias priorizan alimentos con alto contenido de energía, dejando de lado frutas, verduras y proteínas. Esta forma de malnutrición silenciosa afecta a millones de personas en el mundo y puede comprometer la salud y el desarrollo desde la infancia².

Carencias de algunos micronutrientes en la población pediátrica colombiana

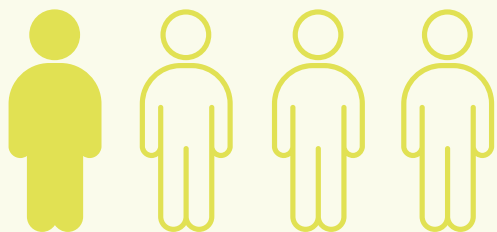
Fe

Hierro:

La carencia de hierro debilita las defensas del cuerpo y hace que las vacunas no funcionen tan bien. Puede afectar también el desarrollo del cerebro, la capacidad de aprender y el rendimiento escolar³.

El hierro de las carnes, huevos y vísceras se absorbe mejor que el de los vegetales. Para aprovechar el hierro de las lentejas o espinacas, es ideal consumirlos con alimentos ricos en vitamina C como la guayaba, el kiwi, el tomate, el brócoli³.

1 de cada 4 niños de 1 año presenta carencia de hierro⁴



Zn

Zinc:

La carencia de zinc puede afectar el crecimiento y el buen funcionamiento del sistema inmunológico y gastrointestinal. Además, puede ocasionar caída del cabello, diarrea, lesiones en la piel, pérdida de apetito y una disminución en las defensas del organismo⁵.

Las fuentes alimentarias de zinc incluyen las carnes rojas, el pollo, los lácteos y los cereales⁶.

A

Vitamina A:

Su carencia puede afectar la visión, debilitar las defensas del cuerpo y hacer que los niños sean más propensos a enfermarse, sobre todo de infecciones respiratorias y gastrointestinales⁵.

Se encuentra en alimentos como el hígado, los huevos y el pescado⁵.

B₁₂

Vitamina B₁₂:

Su carencia causa anemia, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, y puede llevar una afectación del sistema nervioso⁵.

Las fuentes alimentarias de vitamina B₁₂ son las carnes rojas, el pollo, el pavo, los pescados y en menor cantidad los huevos y los quesos⁵.



La lucha contra el hambre oculta requiere acción

Existen diferentes estrategias para prevenir y tratar la carencia de micronutrientes. Veamos algunas de ellas:

- 1 Diversificar la dieta:** incluir una variedad de alimentos como frutas y verduras de diferentes colores, proteínas de alta calidad como carnes, aves, huevos y lácteos. También proteínas de origen vegetal como leguminosas, nueces y semillas².
- 2 Fortalecer acciones prioritarias** como la lactancia materna exclusiva, la alimentación complementaria y la desparasitación².
- 3 Elegir alimentos fortificados,** como la harina de trigo y los productos elaborados con ella².
- 4 Suplementación con micronutrientes:** puede hacerse con multivitamínicos o suplementos específicos, siempre bajo indicación médica².



Referencias

1) Mehta NM, et al. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2013;37(4):460-81. 2) Weffort VRS, et al. J Pediatr (Rio J). 2024;100 Suppl 1 (Suppl 1):S10-S17. 3) Chouraqui JP. Nutrients. 2022;14(8):1604. 4) Ministerio de Protección Social. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015 [Internet]. 5) Savarino G, et al. Ital J Pediatr. 2021;47(1):109. 6) Rangan AM, et al. Nutrients. 2012;4(7):611-624.