

desnutrición es un tipo de la llamada *malnutrición*. La desnutrición tiene numerosas consecuencias adversas:

- El retraso en el crecimiento: la estatura es inferior a la que corresponde según la edad del niño o de la persona que sufre desnutrición.
- La emaciación: el peso es inferior al que corresponde según la edad.
- La carencia o insuficiencia de micronutrientes como las vitaminas y los minerales.

En el mundo hay muchas familias que no tienen la capacidad de adquirir alimentos como frutas, verduras, carne o leche y, por lo tanto, la alimentación de los niños no es sana ni equilibrada.

Tipos de desnutrición

No todos los niños sufren el mismo tipo de desnutrición, puesto que existen diversos niveles o tipos, que son los siguientes:

- Marasmo. Suele aparecer en niños que viven situaciones de pobreza en zonas urbanas. Se trata de un tipo de desnutrición que se produce por el bajo consumo de alimentos. Este tipo de desnutrición produce retrasos en el crecimiento, pérdida del tejido graso o poco peso para la talla del niño.
- Proteica. Se trata de casos en los que el niño se alimenta fundamentalmente de hidratos de carbono, pero no come proteínas. Los niños suelen tener infecciones como consecuencia de la desnutrición.

Además, se pueden distinguir tres grados de desnutrición:

- Grado 1 o leve. Se produce cuando el peso es normal para la edad, pero es bajo para la talla.
- Grado 2 o moderada. Se da cuando el niño menor de un año no llega al peso que corresponde a esa edad o cuando los niños de uno a cuatro años tienen poco peso en relación con su talla.
- Grado 3 o grave. Aparece cuando un niño de menos de un año tiene un peso inferior al 40% respecto al que corresponde a su edad o cuando un niño mayor de un año tiene un peso inferior al 30% en relación con el que le corresponde.

¿Qué efectos produce la desnutrición?

Para evitar la desnutrición, es necesario realizar inspecciones médicas periódicas. Por otra parte, con herramientas tan sencillas como la cinta MUAC se puede saber si un niño está desnutrido midiéndole el perímetro del brazo. Si está por debajo de 130-134 milímetros, podría tener desnutrición moderada y si lo está entre 104 y

108 milímetros, se trataría de desnutrición grave, teniendo en cuenta siempre la edad.

Entre los efectos de la desnutrición podemos destacar los siguientes:

- Anemia;
- Bajada de las defensas;
- Trastornos en el aprendizaje;
- Pérdida de masa muscular.