

GLOSARIO: EL DERECHO A LA NUTRICIÓN

A

Alimentación complementaria

La alimentación complementaria cubre el periodo que va de los 6 a los 24 meses de edad cuando la lactancia natural ya no basta para satisfacer las necesidades nutricionales del niño y es preciso añadir otros alimentos a su dieta. Durante este periodo los niños son muy vulnerables, es entonces cuando muchos lactantes empiezan a sufrir de malnutrición.

Alimentación terapéutica

Los programas de alimentación terapéutica se llevan a cabo sólo cuando la desnutrición pone en peligro la vida de una persona, con el objetivo de que mejore y pueda seguir una dieta normal o con alimentos complementarios. Las raciones son ricas en calorías y proteínas y están enriquecidas con micronutrientes. En ocasiones, quien recibe alimentación terapéutica está tan débil que sólo puede ser alimentado por vía enteral (con una sonda que lleva el alimento directamente al estómago) o por vía parenteral (intravenosa). En otras ocasiones se puede recurrir a papillas y galletas especiales, o bien a alimentos terapéuticos listos para el consumo.

Los alimentos terapéuticos listos para el consumo se presentan en forma de pasta que no hace falta mezclar con agua, lo que evita el riesgo de infección intestinal por agua contaminada. Los niños y niñas pueden consumir directamente el producto, elaborado a base de mantequilla de cahueté mezclada con leche desnatada en polvo, vitaminas y minerales, e ingerir una cantidad de nutrientes suficiente para un completo restablecimiento. Estos alimentos se conservan hasta tres o cuatro meses fuera del frigorífico, incluso a temperaturas tropicales.

Aminoácidos

Compuestos químicos que son las unidades elementales de construcción de las proteínas. El organismo puede sintetizar algunos de ellos pero otros, los aminoácidos esenciales, deben ser obtenidos a través de la dieta.

Anorexia nerviosa

Forma de anorexia (pérdida del apetito) provocada por factores psicológicos. Normalmente las personas afectadas por este trastorno se obsesinan con la idea de estar cada vez más delgadas y reducen su ingesta de alimentos hasta llegar a la inanición, y a veces la muerte. Aunque puede ser explicada por varias causas, actualmente se estudia la influencia que la sociedad y los cánones de belleza imperantes tienen sobre este tipo de conducta.

Atención mediática

Nivel de difusión que los medios de comunicación de masas (prensa, radio, televisión, Internet...) dan a determinados temas. El interés de los medios hacia un determinado tema puede estar motivado por criterios de actualidad (lo más reciente), relevancia (lo más importante), permanencia (lo más trascendente), economía (lo que más beneficios genera), audiencia (lo que más interesa al público) y otros.

Ayuda alimentaria

La ayuda alimentaria es una transferencia de recursos a un país en forma de alimentos. La ayuda puede entregarse como donaciones, créditos ligados a la compra de alimentos o ventas en condiciones más favorables que las del mercado. Habitualmente se establece que las ventas deben tener un subsidio mínimo del 25% para considerarse ayuda alimentaria.

B

Bocio

Aumento de la glándula tiroides producida, entre otras posibles causas, por una deficiencia de yodo. Además de los síntomas externos, conlleva desarreglos hormonales que tienen consecuencias sobre varias funciones del organismo.

C

Caloría

Unidad de medida de energía que se utiliza comúnmente para medir el poder energético de los alimentos. Cada persona necesita una cantidad mayor o menor de calorías al día, en función de su constitución física y de su nivel de actividad.

Cáncer

Conjunto muy amplio de enfermedades que tienen en común el hecho de que el organismo produce un crecimiento celular anormal y descontrolado. Las células con un crecimiento incontrolado se llaman cancerosas y pueden invadir otros tejidos provocando fallos graves en el funcionamiento de los órganos. Algunos tipos de cáncer están relacionados con nuestro estilo de vida y pueden prevenirse.

Carbohidratos/glúcidos/hidratos de carbono/sacáridos

Moléculas compuestas fundamentalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno de ahí su nombre de hidratos de carbono. Actualmente esta denominación está en desuso y a este grupo de moléculas se les llama glúcidos. Son el principal aporte energético de la dieta. Los almidones, los azúcares y la fibra son típicamente glúcidos.



Carencia nutricional/deficiencia nutricional

Tipo de malnutrición que se produce cuando en la dieta faltan determinados micronutrientes, normalmente minerales (como el hierro y el calcio) o vitaminas. Cuando la carencia es grave y continua da puede producir enfermedades como la pelagra, el bocio o la osteoporosis.

Colesterol/exceso de colesterol/colesterolemia

El colesterol es un lípido necesario para la construcción de tejidos y para la síntesis de algunas hormonas y compuestos orgánicos. Sin embargo, elevados niveles de colesterol en la sangre puede producir que este se deposite en las paredes de las arterias, dificultando la circulación. Si uno de esos depósitos se desprende puede ocasionar un problema grave, como una trombosis, un ataque cardíaco o un ictus.

Convención sobre los Derechos del Niño

La Convención sobre los Derechos del Niño es un tratado internacional de las Naciones Unidas que reconoce que todos los personas menores de 18 años tienen derecho a ser protegidas, desarrollarse y participar activamente en la sociedad, estableciendo que los niños y niñas son sujetos de derecho. Fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989. Ha sido ratificada por todos los países del mundo menos Estados Unidos.

D

Deuda externa

A veces los países necesitan préstamos de otros países o de los bancos para realizar inversiones públicas (construcción de carreteras o escuelas, fomento de la agricultura, etc.) La suma de estos préstamos que el gobierno y los particulares de un país tienen con entidades extranjeras recibe el nombre de deuda externa. El pago de la deuda externa y de sus intereses puede suponer una carga económica importante para un país y conducir a veces a una situación peor que la que originó la petición del préstamo.

Desnutrición

La desnutrición se clasifica en leve, moderada y severa o grave. Para ello se utilizan tres tipos de indicadores: apariencia clínica, evaluación bioquímica y evaluación antropométrica.

La falta de objetividad en la interpretación de los signos clínicos de desnutrición y la dificultad para lograr su estandarización y expresión en forma cuantitativa, convierten a la apariencia clínica en un indicador pobre para valorar el estado de nutrición de un niño sin desnutrición grave. Por otro lado, la evaluación bioquímica requiere del análisis de sangre, orina u otras muestras en el laboratorio.

En cambio, las mediciones antropométricas son cuantificables y prácticas. Por ello, la OMS ha recomendado los índices peso para la edad, talla para la edad, peso para la talla, circunferencia del brazo y el peso al nacer para el estudio del estado nutricional de grupos grandes de población.

De este modo se clasifica el estado de nutrición, por ejemplo, puede considerarse que un niño o niña tiene desnutrición leve cuando al comparar su peso en relación a su edad en las tablas de referencia el individuo se encuentra entre el 80% y el 89% del valor medio de la población (mediana de referencia) o cuando al comparar su peso en relación a su talla en las tablas de referencia está por debajo del 90% de la mediana de referencia.

Diabetes

Enfermedad metabólica en la que las células no pueden utilizar los glúcidos que obtenemos en la dieta, debido típicamente a alteraciones en la hormona insulina, producida por el páncreas. Los glúcidos que no son transformados en energía o almacenados se quedan en el torrente sanguíneo y pueden producir daños en varios órganos, como los ojos. Es lo que comúnmente se llama "tener azúcar en la sangre". La diabetes puede ser congénita (suele aparecer durante la infancia y adolescencia) o adquirida. Este último tipo de diabetes está relacionada con la edad, pero cada vez es más frecuente en personas jóvenes, debido a la falta de ejercicio unida al consumo excesivo de azúcares y grasas.

E

Emaciación

Es un término médico empleado para definir al proceso de merma del tejido muscular y graso que produce la desnutrición u otra enfermedad. Adelgazamiento patológico.



Enfermedad diarréica

Serie de enfermedades que afectan al aparato digestivo de origen mayoritariamente infeccioso. Pueden estar producidas por virus, bacterias o parásitos y ser de carácter leve o tan graves que produzcan la muerte por deshidratación. Cuando el origen de la diarrea es infeccioso, suele estar relacionado con la falta de higiene y la posibilidad de contaminación fecal de la comida (como cuando la gente sale del baño sin lavarse las manos y luego come o prepara alimentos para otros) o del agua, por ejemplo en lugares donde las aguas residuales se mezclan con las fuentes de agua para consumo.

Escorbuto

Enfermedad provocada por la falta de vitamina C, que produce daños en la piel y hemorragias y puede llevar, en casos graves y continuados, a la muerte. Era frecuente hace años entre los marineros, porque hacían largas travesías en las que no consumían apenas fruta y verdura frescas.

F

Flora intestinal

Conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino. La mayoría no son dañinos y muchos son beneficiosos (por ejemplo las bacterias intestinales productoras de vitamina K) y sin ellas estaríamos malnutridos. Como está formada por microorganismos, los antibióticos pueden afectar a nuestra flora intestinal.

H

Hambruna

Situación de malnutrición moderada y grave que afecta a gran parte de una población durante un periodo de tiempo determinado. Durante una hambruna la salud de la población empeora visiblemente y se producen más muertes de las habituales (elevación de los índices de morbilidad y mortalidad). Las hambrunas pueden requerir la ayuda internacional y de organismos humanitarios, que se coordinan para proporcionar alimentación de emergencia a la población y nutrición terapéutica para los niños y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

Hipertensión/Tensión alta

Término que indica que la sangre circula por nuestras venas y arterias a una presión mayor de la normal. Es necesario que haya un mínimo de presión sanguínea porque si no, la sangre no podría hacer el recorrido completo por nuestro organismo y algunos tejidos estarían mal irrigados. Pero si la presión es demasiado alta podemos sufrir daños en órganos como los ojos, el cerebro o los riñones. Aunque hay personas con más tendencia a la hipertensión, esta se puede controlar mediante una dieta adecuada y ciertos fármacos.

I

Intolerancia alimentaria

Condición que hace que algunos alimentos produzcan efectos negativos sobre el organismo de algunas personas. La intolerancia alimentaria es una respuesta anómala del organismo frente a cualquier alimento o aditivo alimentario, en la que no participa el sistema inmunológico. Aunque



guarda cierta relación con la alergia, sus síntomas son menos agudos y evidentes, por lo que puede ser difícil de detectar. Las intolerancias alimentarias a sustancias como el gluten o la lactosa pueden dificultar la absorción de nutrientes, produciendo un cierto grado de malnutrición.

K

Kwashiorkor

Kwashiorkor es un vocablo africano, que designa a una tipo específico de desnutrición. Es un síndrome causado por la carencia grave en la ingesta o absorción de proteínas y una ingesta calórica insuficiente. Es la forma de desnutrición más grave y de peor pronóstico.

L

Lactancia materna

La lactancia es la alimentación con la leche de la madre. La OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNICEF señalan que ““es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños”. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido. A partir de los seis meses es recomendable seguir amamantando, al mismo tiempo que se va ofreciendo al bebé otros alimentos complementarios, hasta un mínimo de dos años.

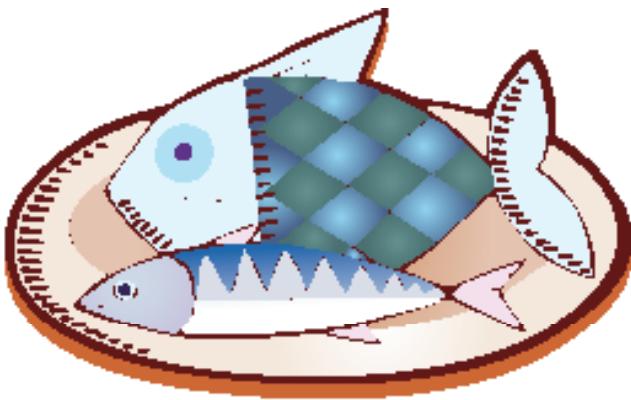
Lípidos

Conjunto de moléculas formadas por carbono, hidrógeno y otros elementos y que se caracterizan, entre otras cosas, por no disolverse en agua, por lo que son fundamentales para la estructura protectora de nuestras células. Además son reserva de energía y tienen propiedades reguladoras del metabolismo. Aunque comúnmente se les denomina “grasas”, este término sólo es correcto para cierto tipo de lípidos.

M

Malnutrición

Es un término general que describe una condición médica causada por una dieta inadecuada o insuficiente. La malnutrición es la consecuencia de no seguir una dieta equilibrada en calidad y en



cantidad. La malnutrición puede ocurrir por ingerir poca cantidad de nutrientes (desnutrición), por ingerir un exceso (sobrenutrición) o por una mala calidad de la dieta (carencias dietéticas) por la ingesta insuficiente de algún nutriente esencial. Las consecuencias de la malnutrición pueden ser irreversibles, sobre todo cuando se dan en individuos que están desarrollándose, durante la infancia y la adolescencia.

Malnutrición crónica

Malnutrición leve o moderada que afecta a gran parte de la población durante largos períodos de tiempo. Se diferencia de las hambrunas porque sus efectos no son tan evidentes a corto plazo y a menudo, cuesta identificarla. La malnutrición es especialmente peligrosa en los niños, niñas y mujeres embarazadas porque produce retrasos en el desarrollo infantil que a veces no son recuperables. La deficiencia proteico-energética asociada a la malnutrición dificulta también la posibilidad de hacer actividades normales (como estudiar o jugar) y aumenta el riesgo de padecer enfermedades infecciosas.

Marasmo

El marasmo usualmente está causado por una restricción o escasez severa de alimentos o la alimentación deficiente en niños pequeños. Es la consecuencia de una ingesta calórica muy insuficiente en la que además pueden existir malos hábitos alimenticios, anomalías metabólicas, malformaciones congénitas e infecciones. Se caracteriza por la merma generalizada de músculo y la ausencia de grasa bajo la piel, que dan al paciente la apariencia de “piel y huesos”. Los niños afectados frecuentemente presentan menos del 60% del peso esperado para su talla con un marcado retraso en el crecimiento en altura. Gastroenteritis, deshidratación, infecciones respiratorias, septicemia y lesiones oculares, son complicaciones frecuentes del marasmo que suelen causar la muerte o daños permanentes.

Metabolismo

Conjunto de los reacciones químicas que ocurren en el organismo y que permiten su actividad. Los procesos metabólicos favorecen la liberación de la energía que necesitamos para nuestra actividad diaria (catabolismo) y también intervienen en la síntesis molecular que permite que podamos construir nuevas células (anabolismo).

Metabolismo basal

El metabolismo basal es el gasto energético diario mínimo para que el organismo pueda seguir funcionando. Se mide en reposo absoluto aunque despierto y representa la energía mínima necesaria para realizar las funciones metabólicas que le permiten a un organismo subsistir. El metabolismo basal se calcula en kilocalorías/día y depende del sexo, la altura y el peso, entre otros factores.

Metabolito

Cualquier sustancia que participa en alguna de las reacciones químicas que ocurren en el organismo de un ser vivo.

Micronutrientes

Sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis, pero sin los que no podría realizar las funciones metabólicas que garantizan su supervivencia. Los micronutrientes son muy importantes para el crecimiento físico, el desarrollo de las funciones cognitivas y fisiológicas y la resistencia a las infecciones. Como se necesitan cantidades pequeñas, mantener una dieta variada es la clave para cubrir nuestras necesidades de micronutrientes.

O

Obesidad

Enfermedad que se produce cuando el tejido adiposo que nos sirve de reserva de energía aumenta hasta el punto de producirnos trastornos de salud. Normalmente, en adultos se determina que existe obesidad cuando el Índice de Masa Corporal es superior a 30. Mientras el sobrepeso es una condición de riesgo para la salud, la obesidad es considerada una enfermedad y es un factor que favorece enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, algunos tipos de cáncer y los problemas cardíacos.

Oligoelementos

Minerales que el organismo necesita en dosis muy bajas. Mientras algunos minerales, como el

carbono y el calcio, son abundantes en nuestro organismo (casi el 99% de nuestra masa corporal está formada por 10 minerales), los oligoelementos, como el cobalto, el flúor o el hierro, son útiles en dosis muy pequeñas. Su concentración a dosis más altas en nuestro organismo podría producirnos lesiones.

Osteoporosis

Enfermedad producida por la pérdida de calcio en el tejido óseo, lo que lleva a que el hueso pierda dureza y sea más vulnerable a las roturas. Aunque está muy relacionada con el envejecimiento y con factores genéticos, la enfermedad se agrava cuando la dieta es pobre en calcio y el organismo extrae este mineral de las reservas óseas para poder utilizarlo. Mientras estamos creciendo, los huesos reponen el calcio que pudieran perder, pero a partir de cierta edad este calcio ya no se repone, por lo que los huesos se vuelven porosos y frágiles.

P

Pelagra

Enfermedad producida por la carencia de Niacina, una vitamina del grupo B. La pelagra produce lesiones en la piel, trastornos digestivos, confusión mental y, si no se trata, puede llevar a la muerte tras varios años de enfermedad. Es más frecuente en lugares donde la dieta es pobre en proteínas y sobre todo si está basada casi exclusivamente en maíz (no tratado con cal).



Peso y composición corporal

El peso no es un indicador suficiente para determinar si una persona "está en forma". Dos personas de la misma altura y peso pueden tener diferentes porcentajes de tejido adiposo, músculo y hueso y estar por tanto en situaciones de forma física muy diferentes. Actualmente se utilizan distintos índices para estimar cuando una persona está demasiado delgada o tiene sobrepeso, de acuerdo con su constitución física. La más conocida es el Índice de Masa Corporal (IMC). Las dietas que tienen como objetivo final alcanzar un "peso ideal", sin tener en cuenta la composición corporal, son poco recomendables. Algunas de ellas no reducen grasa, sino que consiguen reducir peso mediante la pérdida de líquidos o de masa muscular, lo que puede ser contraproducente.

Proteínas

Macromoléculas (moléculas gigantes) formadas por cadenas de aminoácidos que son esenciales para la estructura y funcionamiento de nuestro organismo. Forman parte del tejido de nuestros órganos y músculos y además actúan como hormonas, enzimas, anticuerpos y moléculas transportadoras de nutrientes y oxígeno en la sangre, entre otras funciones.

R

Renta per cápita

Es un indicador utilizado para estimar la riqueza de un país. Se calcula dividiendo el Producto Interior Bruto (valor monetario de los productos y servicios producidos en un país durante un año) y el número de habitantes. Existen algunas críticas al uso de este indicador como medida del bienestar de un país, porque no es capaz de reflejar algunos factores importantes, como el nivel de desigualdad entre ricos y pobres. Por ejemplo, un país donde todo el mundo tuviera un nivel de vida medio podría tener la misma renta per cápita que otro donde parte de la población fuera muy rica y otra muy pobre, pero el nivel de bienestar de sus poblaciones sería muy diferente.

Retraso en el crecimiento

Los niños con retraso del crecimiento no reciben o no son capaces de ingerir, retener o utilizar las calorías necesarias para ganar peso y crecer como cabría esperar. El bebé o el niño no gana peso como cabría esperar según los patrones que definen la normalidad, lo que a menudo va acompañado de un escaso aumento de la estatura. La

mayoría de diagnósticos de retraso del crecimiento se hacen en lactantes o niños de entre uno y tres años -durante los primeros años de vida-, un período crucial para el desarrollo físico y mental.

S

Salud

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades.

Seguridad alimentaria

Acceso físico, económico y social a los alimentos necesarios (en cantidad, calidad nutricional, seguridad y preferencia cultural) para una vida activa y saludable, por todos los miembros de la familia, en todo momento y sin riesgo previsible de perderlo.

T

Tecnología transgénica

Serie de procedimientos y técnicas basados en la ingeniería genética que permiten modificar el código genético de los alimentos, de modo que presenten ciertas propiedades consideradas beneficiosas, como una mayor resistencia a las plagas, mayor concentración de vitaminas, mayor duración tras el envasado, colores y formas novedosas o propiedades antibióticas. El uso extensivo y comercial de la tecnología transgénica es criticado por parte de la comunidad científica, porque aún no se han investigado suficientemente los efectos de estas modificaciones sobre el medioambiente y nuestros organismos.

V

Vitaminas

Son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Algunas las puede sintetizar nuestro organismo a través de otras sustancias, pero la mayoría deben ser adquiridas a través de la dieta. Existen 13 vitaminas esenciales, sin las que no podemos tener buena salud. Necesitamos pocas cantidades, por lo que en situaciones normales los suplementos vitamínicos no son necesarios. El exceso de ciertas vitaminas puede ser tóxico.



X

Xeroftalmia

Enfermedad de los ojos que, entre otras causas, puede producirse por deficiencia de vitamina A (retinol) en la dieta. La deficiencia de vitamina A produce graves lesiones oculares en muchas personas en países en desarrollo, llegando a provocar ceguera. Para evitar esto, en muchos países se incluye una dosis de vitamina A dentro del calendario de vacunaciones anuales. Cuando no está presente en la dieta de manera habitual (hígado, carne, huevos, frutas y verduras de color naranja o verde), una o dos dosis anuales son suficientes, ya que el hígado la almacena y va liberando las cantidades necesarias. El exceso diario de vitamina A puede producir lesiones, por lo que no conviene tomar suplementos si ya está presente en la dieta.