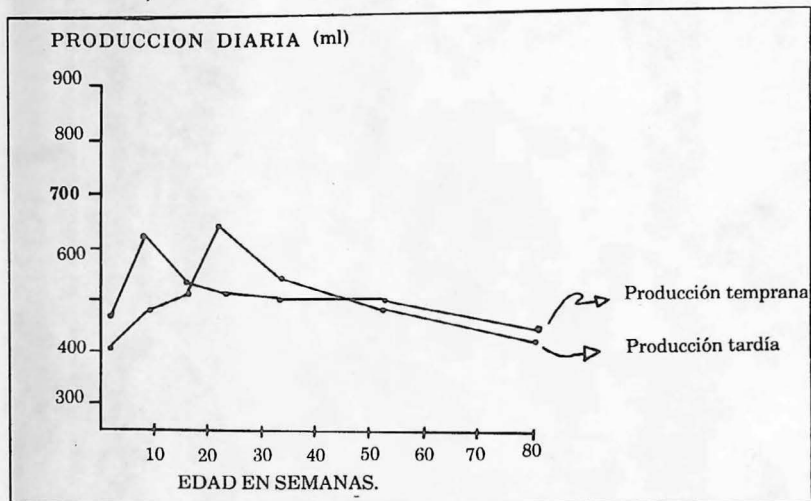


# LA LACTANCIA DEL HAMBRE



La mayoría de los seres humanos en México, desde su fundación ya van "predestinados" a la desnutrición. Esto debido a una abrumante y constante agresión del medio, tanto físico como socio-cultural sobre la población, la cual lleva ejerciéndose casi medio milenio. Esto origina, que las madres antes de concebir, están ya físicamente deterioradas y, consecuentemente, la formación del niño es deficiente, así como su ulterior desarrollo como ser humano.

En el año de 1969, el Instituto Nacional de la Nutrición inició el proyecto Puebla, a cargo del Dr. Adolfo Chávez, que tuvo como finalidad investigar el impacto de la desnutrición sobre el desarrollo infantil. De los datos recogidos durante diez años resalta la importancia de la gestación y la lactancia del niño para el desarrollo adecuado y la correcta adaptación del ser humano al medio, tanto natural como social.

De acuerdo a esta investigación, realizada en un poblado típico del medio rural mexicano, en cuanto a nutrición se refiere, se encontró que el 50% de la población desayuna

café o té, tortillas con frijoles y salsa. Come tortilla con frijoles y salsa, y no cenan. El 30% desayuna café o té, tortilla y salsa. Come café o té, sopa de pasta, tortilla con frijoles y salsa. Cenar café o té y tortillas con salsa. O sea, el consumo promedio de energía y proteínas por persona-día es de 1981 calorías y 55.6 gramos de proteína de muy baja calidad (1). Todo esto muy por debajo de lo mínimo necesario, que para personas en las condiciones de México, entre los 18 y 34 años, debería ser 2750 calorías y 83 gramos de proteína al día. (2).

## Menús más frecuentes en 42 familias de Tezonteopan, Puebla.

### Tipos de desayuno:

Café o té, frijoles, tortilla y salsa 47.7%  
Lo mismo, sin frijoles 35.7%  
Atole de maíz con pan 14.2%

### Tipos de comida:

Frijoles con tortilla y salsa

52.3%  
Además, sopa de pasta 33.4%  
Sopa en vez de frijoles 9.5%  
tortillas y salsa 4.8%

### Tipos de cena:

No cenar 59.6%  
Café o té, tortillas y salsa 21.5%  
Además frijoles 14.2%  
Toman leche o carne 4.7%

## Consumo promedio de nutrimentos por persona y por día.

Energía (Kcal) 1 981  
Proteínas (g) 55.6  
Calcio (mg) 677  
Hierro (mg) 20.1  
Equivalente de vitamina A (ug) 532  
Tiamina (mg) 1.29  
Riboflavina (mg) 0.67  
Equivalente de niacina 15.8  
Vitamina C 10.2

## Consumo diario de alimentos por niño preescolar.

Alimentos Promedio en

gramos

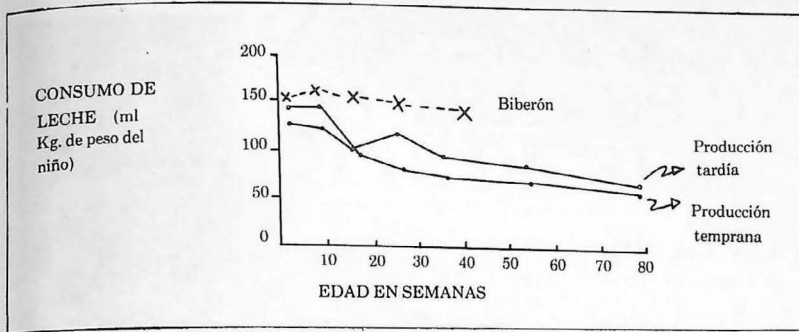
Tortilla 169  
Frijol 22  
Pan 22  
Pastas 5  
Avena 1  
Azúcar 17  
Verduras 19  
Frutas 2  
Leche 33  
Grasa animal 5  
Refrescos 10

Las madres embarazadas continúan con esta dieta pobre y monótona, lo que origina, entre otros trastornos fisiológicos, ansiedad, dolores musculares y una baja en la presión arterial, con frecuentes soplos cardíacos, lo cual a su vez origina un flujo placentario deficiente, que comienza a retardar el desarrollo fetal. Esto es de extrema importancia para entender la deficiencia en el desarrollo físico e intelectual de las 2/3 partes de la humanidad, ya que en la gestación el producto aumenta 300 000 veces su peso, mientras que durante el desarrollo posnatal solamente aumenta 20 veces; así se puede observar la importancia para el niño, de ganar algunos gramos más de peso antes de nacer, sobre todo sabiendo que la madre aumenta solamente 4.8 kilogramos en promedio en su embarazo, cuando debería aumentar 12 kilogramos, y que el niño nace de 2.5 kilogramos, en lugar de 3.5 kilogramos (1). Obviamente, la mayoría de los niños que nacen bajo estas condiciones son muy vulnerables a las enfermedades, deficientemente adaptados al medio y con pocas probabilidades de un desarrollo intelectual adecuado.

Peró esto es sólo el inicio: al comenzar el niño su vida, se encuentra con una fuente láctea deficiente. Es decir, una madre con una producción temprana de leche, o bien, con una producción tardía. En el primer caso, la madre comienza produciendo alrededor de 450 mililitros de leche

por

**Juan Claudio Zuckermann**



al día, subiendo a las diez semanas a 640 mililitros, terminando con la "abundancia" bruscamente a los dos o tres meses de edad y cayendo a la producción de 500 mililitros de leche por día, siendo que de los seis a los dieciocho meses la disponibilidad sólo llega a 350 mililitros por día. Pero para entonces, el niño ya se "acostumbró" a sus carencias, su desarrollo está frenado, ya que los suplementos que consume sólo lo llenan, pero no lo nutren.

La producción láctea tardía, se presenta generalmente en mujeres jóvenes, o mujeres que van a parir por primera vez. En este caso comienzan produciendo alrededor de 400 mililitros de leche por día y aumentan su producción a 640 mililitros, hasta las 26 semanas; luego a las 34 semanas la producción láctea cae a 520 mililitros, declinando posteriormente a los 400 mililitros entre las 34 y 80 semanas a partir del alumbramiento.

Comparando estas cifras con el consumo de leche maternizada, de niños bien alimentados, o sea, niños que se amamantarán hasta satisfacer su necesidad, pero que nacieron con el mismo peso que los niños que sujetaban su satisfacción a la producción láctea materna, se observa la diferencia entre la necesidad y la disponibilidad, ya que estos últimos comenzaron consumiendo 720 mililitros de leche maternizada al día, subiendo a 800 mililitros a las 16 semanas y 850 mililitros a las 26 semanas. Así, los niños de madres con producción temprana comienzan tomando 142 mililitros de leche por kilogramo de peso del niño; los niños bien alimentados, comienzan tomand- 150 mililitros de le-

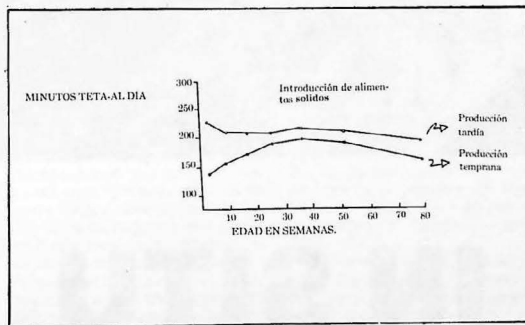
che por kilogramo de peso. Los niños de madres con producción tardía, comienzan consumiendo 128 mililitros de leche por kilogramo de peso (1). Se podría decir que al inicio, los niños de madres con producción temprana tienen un consumo adecuado. Sin embargo, debido a la caída súbita de producción láctea, al tercer mes, o en la lactancia intermedia, el niño cuenta solamente con 60 mililitros por kilogramo de peso, mientras que los niños bien alimentados cuentan con 140 mililitros por kilogramo. Pero además, tiene un peso mayor que el niño mal alimentado, y por lo tanto, el consumo total de leche es mayor. Al respecto se puede concluir que la desnutrición comienza a los tres meses de vida posnatal, y la única forma de evitarla, es dando al niño un suplemento alimenticio adecuado en calorías y proteínas, ya sea frijoles, papa, jitomate, etc. Si bien se puede argumentar que la población no tiene el poder adquisitivo adecuado para ello, se ha observado también que al niño no se le dan los suplementos adecuados, por factores culturales, e inclusive, se ha observado que a los niños

se les suplementa con productos suntuarios, como refrescos, papas fritas, etc.

Los puntos críticos que causan en parte la desnutrición, son: la falta de una alimentación adecuada de la madre durante toda su vida, por factores económicos, pero también culturales. Esto que predispone una desnutrición a los niños que vaya a tener. El no dar (o no poder dar) suplementos adecuados al niño, que lo acostumbra a satisfacer su necesidad en función a la producción láctea de la madre. Se origina así además de la desnutrición del niño, un desgaste físico a la madre, empeorando aún más la situación.

En el caso de niños de madres con producción tardía, la desnutrición comienza desde el inicio de sus vidas, y los daños causados en el lapso de la deficiencia de leche, son irreversibles.

La única forma de evitar estos daños es dando al niño los suplementos alimenticios adecuados, atribuyendo a la amamantación directa niño-madre, una función psicológica de afectividad, así como de proveer de enzimas y anticuerpos.



ción, ya que el niño aumenta el número de tetadas al día y un amamantamiento llega a durar hasta 122 semanas, mientras que los niños bien alimentados pierden interés por el pecho a las 36 semanas. Esto último debido a los suplementos dietéticos, que lo nutren correctamente. Sin embargo, el problema presenta facetas aún más complejas, ya que el hecho de dar un suplemento dietético al niño, implica un menor tiempo de lactancia, y por lo tanto, una amenorea más corta, ya que parece probable que las estimulaciones nerviosas que parten del pezón, tienen un efecto inhibidor sobre el hipotálamo, lo que puede ser la causa del incremento en la secreción de prolactina, la cual a su vez tiene probablemente un efecto inhibidor directo sobre el ovario (3). Esto origina un aumento en la fertilidad de la mujer y aunado a los patrones culturales que imperan en el medio rural mexicano, dará como resultado una disminución en el intervalo entre parto y un nuevo embarazo, y la mujer estará en condiciones aún más precarias. Es por ello, que el problema de la desnutrición debe ser contemplado en todas sus perspectivas, tanto físicas como históricas y sociales, y antes de dar una solución meramente técnica, estudiar el problema para encontrar el equilibrio entre la lactancia y la suplementación, sin perder de vista la estructura cultural y económica de la población.

## BIBLIOGRAFIA

### 1) Nutrición y desarrollo infantil

Dr. Adolfo Chavez  
Editorial Interamericana  
México 1979.

### 2) Valor nutritivo de los alimentos mexicanos.

Dr. Hector Burges, et al.  
Publicación de la división de nutrición del Instituto Nacional de la Nutrición.  
México 1974.

### 3) El hecho femenino

Evelyn Sullerot  
Editorial Argos Vergara S. A.  
Barcelona, España 1979.