

# Efectos de la nutrición materna sobre el peso al nacer

Dr. AARÓN LECHTIG y Dr. ROBERT E. KLEIN

En este trabajo se revisan los resultados de varios estudios (*Bogotá, Guatemala, India, México, Montreal, Nueva York y Holanda*) desarrollados durante la última década, en relación a los efectos de la nutrición materna sobre el peso al nacer. Se concluye que:

1. En madres con desnutrición proteínico-energética, sea aguda o crónica, la complementación alimentaria adecuada durante el embarazo puede mejorar el peso promedio al nacer y disminuir la incidencia de niños con bajo peso al nacer.

2. El incremento promedio del peso al nacer varía entre 40 y 600 g. según la gravedad de la desnutrición (moderada o severa), el tipo de desnutrición (crónica o aguda) y la cantidad neta total de nutrientes suplementados durante el embarazo.

3. El efecto sobre el peso al nacer será mayor en poblaciones con desnutrición moderada o severa tal como se detectan mediante medidas antropométricas (peso, talla, circunferencia de la cabeza y del brazo), escalas sociológicas sencillas (calidad de la casa, accesibilidad a los servicios de salud, índice de analfabetismo, saneamiento ambiental), encuestas dietéticas o mediante monitoreo de la disponibilidad de alimentos al nivel familiar.

4. La complementación alimentaria prenatal, en combinación con la postnatal y con la disponibilidad de servicios de salud, se asocian con mejor índice de supervivencia, crecimiento físico y desarrollo mental del niño.

El incremento del peso al nacer contribuirá a disminuir la proporción de niños con bajo peso, así como la alta prevalencia de desarrollo subóptimo y la mortalidad infantil y perinatal

5. El contenido nutricional del complemento alimentario debe ser apropiado para cubrir los nutrientes limitantes en la dieta de la casa. Complementos ricos en proteína son apropiados cuando la relación proteínico-energética de la dieta es menor de 11 %, tal como ocurre en poblaciones alimentadas con yuca o cassava. En poblaciones donde el factor limitante más importante es energía, el contenido en proteína del complemento alimentario debe ser igual (y nunca menor) al de la dieta usual de dicha población. Cuando no existe información sobre los nutrientes limitantes, la relación proteínico-energética del complemento alimentario debe ser 11 a 12 %.

6. No se ha detectado evidencia de efectos dañinos de suplementación proteínico-energética cuando se utilizan alimentos usuales en la dieta y se ingieren en cantidades compatibles con las recomendaciones dietéticas diarias (FAO-WHO, 1973).

7. La complementación alimentaria o la privación de alimento durante el último trimestre del embarazo pueden ser suficientes para mejorar o disminuir el peso al nacer, respectivamente. Si tales condiciones se inician antes del tercer trimestre y se mantienen a través de todo el embarazo, sus efectos sobre el peso al nacer serán mayores.

8. Suficiente información existe ya para anticipar el efecto beneficioso de los programas de nutrición materna en po-

blaciones desnutridas. La falta de información absolutamente completa sobre algunas facetas del problema no debe ser usada como excusa para no intervenir o no desarrollar programas de nutrición materna.

9. Las áreas más importantes que requieren investigación son:

a) Desarrollo de técnicas apropiadas para:

1. *seleccionar mujeres embarazadas con alto riesgo nutricional;*
2. *estimar cumplimiento de los participantes con el programa;*
3. *estimar grado de auto-selección entre los participantes.*

b) Mejor comprensión de:

1. *la influencia del sexo y la edad gestacional sobre el efecto nutricional en el peso al nacer;*
2. *el efecto nutricional sobre otros parámetros antropométricos además del peso al nacer;*
3. *la relación costo/efectividad, efectos colaterales y estabilidad a largo plazo del impacto de los programas de complementación alimentaria. ■*