



En el caserío de Mayland, del distrito de Lalaquiz, el índice de desnutrición crónica es de 31,1%, según reporte del centro de salud Tunal, capital del distrito. En zonas rurales como ésta, son comunes las restricciones económicas, difícil acceso a los servicios básicos, la falta de buenas prácticas de salud, entre otros factores que afectan, principalmente, a las poblaciones más vulnerables: niños y ancianos.

LUCY VICENTE CHAMBA

Educación y cultura:

Claves para mejorar nutrición de niños de la sierra

Alberto Peña dialogó con madres de Mayland

En esta zona, la Asociación Civil Fomento de Investigación y Acción para el Desarrollo (FIAD) y la Universidad de Piura, en coordinación con la Municipalidad Distrital de Lalaquiz y el Gobierno Regional de Piura llevan a cabo el proyecto "Mejora de la calidad de la educación rural, para impulsar el desarrollo de Lalaquiz de manera sostenible. Región Piura. Perú", conocido como Proyecto DER Lalaquiz -Los Ranchos. Esto gracias al auspicio de la Junta de Andalucía, Diputación de Jaén, Ayuntamiento de Maracena y la Fundación Albihar.

En este marco se realizó el taller "Vida Saludable", en el que participaron madres de los caseríos Mayland, Payaca y Capasho. "El potencial

humano, de la gente de estos caseríos es lo que permitirá su crecimiento y desarrollo", expresó el Dr. Alberto Peña, del Policlínico de la Udep, expositor del taller.

El doctor Peña destacó la preocupación de las madres de estas zonas rurales por dar de lactar a sus niños y alimentarlos bien. "Impresiona un poco ver a las mujeres con sus trajes tan coloridos y domingueros; mucho más cuando nos enteramos de que han caminado durante horas para llegar al taller.

Además, vienen con mucha ilusión, alegría, con ganas de aprender y de recibir las recomendaciones que les podamos brindar. Son simpáticas, comunicadoras, conversadoras y muy pegadas a sus bebés, se ve que

existe un cuidado natural que les nace desde su corazón para la crianza de sus hijos", anota el médico.

LACTANCIA MATERNA

Peña Hernández señaló que hay que consolidar esta preocupación por la lactancia materna.

"Cuando los niños son alimentados exclusivamente con la leche materna logran un crecimiento sano y natural.



Éste es el tema que se debe consolidar en toda la sociedad, para que la lactancia permanezca y no se pierda con los cambios de hábitos y el mal llamado "progreso". Que se sepa y quede claro que la leche materna es el único alimento para los niños hasta los 6 meses", anotó.

Además, indicó que hay que trabajar en nutrición de los niños. "Es la base de su salud y de lo que serán en el futuro. Los tres primeros años marcan su desarrollo y es donde se alcanza el 80% del desarrollo del cerebro que va a tener en su vida adulta. Si un niño recibe una buena alimentación y una adecuada estimulación hasta los 7 años tendremos un adulto sano y feliz, forjando su inteligencia y su capacidad de desarrollo. Cuando se abandona la lactancia materna y se comienza con las agüitas, los cal-

ditos, la abundancia de carbohidratos, la alimentación del niño ya no es completa, no se desarrolla como debe y comienzan a perder el potencial con el que nació", explica el Dr. Peña.

MÁS CLAVES

El médico explicó que "en una alimentación no puede faltar ningún nutriente: desde el fierro, el cobre, el zinc, más la proteínas, los minerales, lípidos, vitaminas y los carbohidratos. Cada uno debe estar en la alimentación, aunque sea en cantidades mínimas; esto asegurará una buena calidad de cerebro, crecimiento, talla y peso. Hay que recordar que si un niño come sólo harinas y carbohidratos, no desarrolla las capacidades y esto es lo que sucede con la población de estas zonas rurales, donde no hay mucha disponibilidad de carnes, huevos, frutas y verduras, y lo poco que se consume pasa a cubrir las necesidades más inmediatas".

Por último, señaló que para criar



En "Vida Saludable" participaron madres de los caseríos Mayland, Payaca y Capasho.

El 80% del desarrollo del cerebro que va a tener en su vida adulta un niño lo marcan los tres primeros años

niños felices "no sólo hace falta una buena nutrición, sino —sobre todo— hace falta que los padres le den amor y cariño al bebé, lo cuiden y asean con el debido esmero.

También es muy importante la formación, educación y cultura. Los padres tienen que saber qué plato llena la barriga y cuál alimenta. Hay que diferenciar qué alimentos son buenos y comerlos, aunque no nos gusten. Sabiendo esto las madres se sentirán motivadas a buscar y conseguir los alimentos que les son poco accesibles, mejorando sus condiciones y trabajando en la comunidad proyectos como: granjas comunales, biohuertos y otros.

La estimulación a los niños es otro de los elementos que se debe considerar, "no sólo de comida vive el niño, él debe desarrollar sus capacidades y padre y madre deben hacer un niño seguro y alegre", puntualizó.



Las autoridades deben de olvidarse de la inmediatez, y pensar en proyectos integrales, considerar que el desarrollo de la comunidad depende de los niños y de la calidad de su alimentación y educación, con ello se genera desarrollo"

DR. ALBERTO PEÑA,
MÉDICO PEDIATRA,
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN

