

# La complementación alimentaria es más eficaz si se dirige y se supervisa mejor



Bart Verweij / World Bank (CC by 2.0)

## *La complementación alimentaria es más efectiva para los niños más pequeños y más pobres*

### ¿Cuál es el objetivo de esta revisión?

Esta revisión sistemática de Campbell examina si la complementación alimentaria es eficaz para mejorar la salud de los niños desfavorecidos menores de cinco años. La revisión resume los resultados de 32 estudios: 21 ensayos controlados aleatorios (ECA) y 11 estudios controlados antes y después (CAD).

La complementación alimentaria tiene una incidencia pequeña en los resultados nutricionales. Es más eficaz para los niños más pequeños y más pobres, cuando se les proporciona dichos alimentos complementarios en guarderías o centros de alimentación que en el caso de raciones que se llevan al hogar, cuando los alimentos complementarios proporcionan mayor energía y cuando la supervisión del programa es más estricta. Hay un efecto positivo en el desarrollo psicomotor, pero no hay evidencia clara de un efecto en el desarrollo cognitivo.

### ¿Qué estudió la revisión?

La desnutrición es un problema grave, especialmente en los países de ingresos bajos y medios, donde contribuye a la muerte de un millón de niños cada año. También aumenta los riesgos de disminución del funcionamiento cognitivo, rendimiento escolar deficiente y mala salud. Los programas de complementación alimentaria tienen como objetivo cerrar la brecha energética originada en la mala nutrición. Proporcionan alimentos o bebidas adicionales con un alto nivel de energía para ser consumidos junto con comidas habituales. Esta revisión examina si la complementación alimentaria es eficaz para mejorar la salud de los niños desfavorecidos de tres meses a cinco años y examina los factores que contribuyen a la eficacia de dichos programas.

### ¿Qué estudios se incluyen?

Los estudios incluidos en esta revisión comparan los efectos de complementación alimentaria en la salud física y psicosocial de los niños con aquellos que no reciben complementación alimentaria o reciben un placebo. Los programas de complementación alimentaria podrían ser implementados a través de guarderías, centros de alimentación, o en el hogar, aunque se debe señalar que se excluyeron aquellos programas en ambientes hospitalarios.

La revisión incluye 32 estudios, 21 ensayos controlados aleatorios (ECA) y 11 estudios controlados antes y después (CAD). La mayoría de los estudios incluidos (29) se llevaron a cabo en países de ingresos bajos y medios.



By UK DFID-Two girls (CC BY 2.0)

### ¿Cuán actualizada es esta revisión?

Los autores de la revisión buscaron estudios llevados a cabo hasta enero de 2014. Esta revisión sistemática de Campbell se publicó el 4 de mayo de 2015.

### ¿Qué es la Colaboración Campbell?

La Colaboración Campbell es una red de investigación internacional, voluntaria y sin fines de lucro que publica revisiones sistemáticas. Resumimos y evaluamos la calidad de la evidencia sobre los programas en las ciencias sociales y del comportamiento. Nuestro objetivo es ayudar a que las personas elijan mejores opciones y tomen mejores decisiones sobre políticas.

### Acerca de este resumen

Este resumen fue preparado por Bianca Albers (Centre for Evidence and Implementation) que se basa en Campbell Systematic Review 2015:11 'Food Supplementation for Improving the Physical and Psychosocial Health of Socio-economically Disadvantaged Children Aged 3 months-5 years' (Revisión sistemática de Campbell 2015:11 'Complementación alimenticia para mejorar la salud física y psicosocial de los niños con desventajas socio económicas de 3 meses a 5 años de edad') realizada por Elizabeth Kristjansson, Damian K Francis, Selma Liberato, Maria Benkhalti Jandu, Vivian Welch, Malek Batal, Trish Greenhalgh, Tamara Rader, Eamonn Noonan, Beverley Shea, Laura Janzen, George A Wells, Mark Petticrew (DOI:10.4073/csr.2015.11). Anne Mellbye (R-BUP) diseñó el resumen, que fue editado y producido por Howard White y Tanya Kristiansen (Campbell Collaboration). La traducción al español de esta revisión es cortesía del CAF - Banco de Desarrollo de América Latina.

## ¿Es la complementación alimentaria eficaz para mejorar la salud de los niños desfavorecidos menores de cinco años?

La complementación alimentaria para niños pequeños, desfavorecidos tiene poco efecto sobre el peso y el crecimiento de los niños de países de ingresos bajos y medios. Los niños más pequeños y más pobres o más desnutridos crecen más como respuesta a la complementación alimentaria.

Se producen más pérdidas de alimentos cuando se llevan las raciones a casa. Por lo tanto, los programas de complementación alimentaria implementados a través de guarderías parecen ser más efectivos, al igual que los que cuentan con una supervisión más estricta.

Tanto las intervenciones individuales como las intervenciones múltiples fueron eficaces para el aumento de peso en los niños, pero la magnitud del efecto en el caso de intervenciones múltiples fue mayor. El efecto es también más alto en el caso de comidas que aportan mayor cantidad de energía.

Hay un efecto positivo en el desarrollo psicomotor, que es el desarrollo de habilidades que requieren tanto la actividad mental como muscular (como gatear, caminar y hablar). Sin embargo, no hubo evidencia clara de un efecto sobre el desarrollo cognitivo.

### ¿Qué significan los hallazgos de esta revisión?

La focalización y la supervisión estricta pueden aumentar la eficacia de los programas de complementación alimentaria.

El complemento debe contener al menos el 30% de la ingesta diaria recomendada. También se debe considerar la posibilidad de proporcionar raciones para otros miembros de la familia para evitar pérdidas.

Es necesario financiar ensayos adicionales para examinar el impacto de la complementación alimentaria en el desarrollo psicosocial de los niños pequeños y desfavorecidos. También se necesitan más investigaciones sobre la aplicación de intervenciones de alta calidad y programas a gran escala de complementación alimentaria.

