



Impacto de la nutrición en niños de cuatro años como base importante para el desarrollo: Estudio de caso en la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas

Bonilla Rodríguez Juana Leonela

Seminario de tesis **PASIÓN POR EDUCAR**

Cordero Gordillo María del Carmen

Octavo semestre

Licenciatura en nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Junio de 2020.

INDICE

CAPITULO I

- 1.1 PLANTEAMIENTO
- 1.2 PREGUNTAS
- 1.3 OBJETIVO
- 1.4 JUSTIFICACIÓN
- 1.5 HIPÓTESIS
- 1.6 METODOLOGÍA

CAPITULO II

- 2. NUTRICIÓN
 - 2.1 DEFINICIÓN
 - 2.2 IMPORTANCIA EN LA HISTORIA
 - 2.3 OBJETIVO DE LA NUTRICIÓN
 - 2.4 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN
 - 2.5 INDICADORES NUTRICIONALES
 - 2.6 TRATAMIENTO NUTRICIONAL
 - 2.6.1 DIETA Y SU ORIGEN
 - 2.6.2 RÉGIMEN ALIMENTARIO
 - 2.7 HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SUS INICIOS
 - 2.7.1 MALA NUTRICIÓN Y SUS PRIMEROS INDICIOS EN MEXICO
 - 2.7.2 BUENA NUTRICIÓN Y SU EVOLUCIÓN
 - 2.7.2.1 BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR
 - 2.7.2.2 BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO JOVEN
 - 2.7.2.3 BUENA NUTRICIÓN EN EL ADOLESCENTE
 - 2.7.2.4 BUENA NUTRICIÓN EN EL INFANTE
 - 2.8 ANTECEDENTES DE LA NUTRICIÓN INFANTIL
 - 2.8 PRIMEROS REGISTROS NUTRICIONALES EN NIÑOS MEXICANOS

CAPITULO III

- 3. MARCO TEORICO
 - 3.1 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL
 - 3.2 FACTORES DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL

3.3 OBJETIVO DE LA NUTRICION EN NIÑOS

3.4 DIETA PARA NIÑOS DE 5 AÑOS

3.4.1 CARACTERÍSTICAS

3.4.1.1 VISUAL

3.4.1.2 CONSISTENCIA

3.4.1.3 SABOR

3.4.1.4 TIEMPOS DE COMIDAS Y COLACIONES

3.5 DESNUTRICIÓN

3.6 DESNUTRICIÓN INFANTIL

3.6.1 GRADOS DE DESNUTRICIÓN

3.6.1.1 GRAVE

3.6.1.2 MODERADA

3.6.1.3 LEVE

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

IMPACTO DE LA NUTRICIÓN EN DE NIÑOS DE CUATRO AÑOS

COMO BASE IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO: ESTUDIO DE

CASO EN LA CIUDAD DE COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS

3. MARCO TEORICO

3.1 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL

Como bien se sabe la nutrición como ciencia estudia todos aquellos procesos bioquímicos, metabólicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación de estos en energía y en diversas sustancias vitales. Y no es la excepción en la nutrición pediátrica con la cual muchas enfermedades y signos de ellas pueden llegar a ser prevenidas con una adecuada alimentación, para esto la nutrición trata de entender como y cuales son los aspectos dietéticos específicos de cada niño o niña que influyen en la salud, también está relacionada con Bioquímica que ayuda a tener un panorama más amplio ya que se estudia el metabolismo y su relación entre la dieta y la salud a partir de los procesos bioquímicos. Es esencial que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea optimo. “Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores”.(Carrasco Contreras M.A, 2013)

La nutrición infantil es muy importante en cualquier sociedad debido a que si no existiera seria más común un desequilibrio nutricional el cual de una u otra forma llegaría a afectar al rendimiento intelectual y social del niño y niña escolar de ahí la importancia de que en la etapa de 3 a 5 años que es cuando comúnmente inician a ir a instituciones escolares los docentes y encargados estén en alerta ante un posible caso de enfermedades o problemas derivados de la nutrición de los niños. Los menores de edad a nivel escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición más no es nula. “El crecimiento en los primeros cinco años de vida es más rápido después el crecimiento es más lento pero ya son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar” (Federación de Enseñanza CC.OO de Andalucía,2010). Se ha comprobado que cuando no se tiene guía o conocimiento sobre la nutrición infantil y su impacto en los menores que los escolares de familias de nivel bajo económicamente o socialmente, están constantemente mal alimentados y presentan malnutrición, con

baja talla o poco peso para la estatura. Siendo un factor importante en la sociedad ya que si los niños están dentro de un rango de desnutrición afecta la estabilidad nacional y economía de la misma.

Los costos económicos derivados de la desnutrición infantil “son extremadamente elevados. La desnutrición infantil es uno de los principales problemas que enfrenta toda sociedad pues siendo una condición enteramente evitable hoy genera no solo un sufrimiento humano inaceptable sino que impone costos inadmisibles”(Martínez R., Fernández A., 2009). Así mismo la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) junto al Programa Mundial de Alimentos (PMA) y reconocidos expertos de la región, desarrollaron una metodología que, utilizando datos secundarios, hace posible la estimación del costo de oportunidad derivado de la desnutrición. Esta ha sido exitosamente aplicada en Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá y República Dominicana, en donde se estimó que en el 2004 la desnutrición costó 6.658 millones de dólares ahí la importancia de la nutrición infantil. ” (Martínez R., Fernández A., 2009)

Los hallazgos encontrados indican con mucha fuerza que la mala nutrición en menores de edad no es solamente un problema de salud o una situación ética inaceptable, sino mas bien es un problema nacional, dados los enormes costos sociales y la perdida de oportunidades que impone a la economía nacional. El priorizar la nutrición infantil se convertido en algo de trato urgente e inmediato que nunca pues las regiones con esta estimación se encuentran afectadas por crisis globales derivadas de las mismas, que están imponiendo una fuerte presión sobre los sistemas de protección social tanto públicos como comunitarios y familiares. “Los gobiernos tienen menos recursos para lo social y las familias ven mermados tanto sus ingresos directos como aquellos provenientes de remesas enviadas del exterior” ”(Martínez R., Fernández A., 2009). Si anterior mente se hubiera tomado la importancia de nutrición muy posiblemente las cifras fueran diferentes.

3.2 FACTORES DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL

Los niños y las niñas en esta etapa empiezan a ir a la escuela donde aprenden no solo cosas intelectuales sino también hábitos, aunque también es labor de las familias, que ayuden a los menores a conocer y a asimilar algunas de las normas que rigen la vida en sociedad, así como a entender lo que es compartir. Por otro lado, es importante que adquieran progresivamente hábitos de cuidado y seguridad personal, puesto que podrán discriminar y, por tanto, evitar algunas situaciones, acciones y objetos que pueden acarrearles peligro. Los menores por tener falta de experiencia llegan a estar constantemente influenciados por la publicidad, televisión redes sociales entre otros que les incitan a consumir productos no muy sanos o poco favorables y ahí está la función de los padres para aconsejarles y enseñarles desde pequeños hábitos alimenticios adecuados para ellos. El crecimiento y desarrollo de los menores se caracteriza por una secuencia ordenada de hechos cronológicos que repercuten en su expresión física y cognoscitiva. Por la interacción de múltiples factores psicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano. (Federación de Enseñanza CC.OO de Andalucía,2010)

“En la etapa preescolar es cuando se crean los hábitos alimentarios que persistirán a lo largo de la vida, por ello es fundamental el establecimiento adecuado de los mismos. En primer lugar se producen influencia por parte de los padres, familiares y sus propios amigos” (Federación de Enseñanza CC.OO de Andalucía,2010), que ofrecen alimentos al menor de edad, en la mayoría de las ocasiones lejos de los patrones alimentarios recomendados como dulces, helados, golosinas diversas etc. pudiendo afectar significativamente el comportamiento alimentario. Existen múltiples factores determinantes en la alimentación de un niño donde suele ser dependiendo del medio social en el que se desenvuelve el infante, de las tradiciones culturales que ve alrededor de su entorno y familiares y de su necesidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento concreto de la vida en el que se encuentre. Además otro determinante puede ser en el crecimiento ya que

está influido por si existe una enfermedad en el menor ya sea congénita o causada y a su vez como esta enfermedad puede llegar a ser modificada por el crecimiento. “Resulta fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud” ” (Carrasco Contreras M.A, 2013) y los factores que determinan el comportamiento del infante y condicionan su estado de nutrición y como este afecta o ayuda en salud. En la educación infantil, se debe prestar mucha atención al desayuno escolar pues aquí se observan los grupos de riesgo y sugerir a aportar un desayuno saludable y completo desde la escuela ya que el desayuno es una de las comidas más importantes y el cual aporta la energía necesaria para el resto del día.

Los patrones alimentarios de los niños deben ser comprendidos en el contexto de sus experiencias vividas (Warren E., parry O., Lynch r., Murphy S.,2008). Por ende, se resalta la importancia de reconocer los factores externos inmersos en dicho contexto, los cuales están relacionados tanto con las personas y el ambiente alrededor del consumo, como con los alimentos. “Las prácticas culturales se transmiten de una persona a otra, la aceptación de un alimento incrementa en los niños cuando es modelada por adultos, profesores y otros niños” (Días Beltrán M.P, 2013). Esto más aun, si se tiene en cuenta que la selección de los alimentos, durante los primeros años de la vida, depende de las actitudes y de las elecciones hechas por los padres o cuidadores encargados de la alimentación. La influencia de los papás frente al consumo, dado que dan normas y reglas, dan información y modelan el comportamiento alimenticio; por lo cual, influyen en la disponibilidad del alimento en el hogar y en los sentimientos de aprobación o ejemplo de las relaciones con el alimento. Los padres influyen en las elecciones de alimentos, por parte de los niños, a través de su presencia en los tiempos de comida, “la inclusión de diversas preferencias alimentarias dentro de los menús diseñados en casa, esfuerzo y habilidades de preparaciones de alimentos, así como por aspectos concernientes a salud y finanzas del hogar” (Días Beltrán M.P, 2013).

“No obstante, hay una condición numerosamente documentada y es la referente a la mediación que hace el padre entre el alimento y el consumo por parte del niño, la cual frecuentemente es asociada a una estrategia de presión” (Días Beltrán M.P, 2013). Las estrategias que utilizan los padres para favorecer el consumo abarcan estímulos neutrales, razonamientos, premios, chantajes y presión, sin embargo, los resultados de estas estrategias no siempre son los mejores; en los resultados del estudio realizado por” Orel y cols., se identificó que ante dichas tácticas el 2% come sustancialmente más, 35,5% come moderadamente más, 41,5% come pocas cucharadas más y el 17% no come más” (Días Beltrán M.P, 2013).

Por otro lado, cabe destacar que el consumo de alimentos y bebidas no responde exclusivamente a las necesidades biológicas de energía y nutrientes, sino que también juega un rol en la consolidación de amistades, demostración de cariño y amor, así como afirmación de una identidad cultural o etaria (Días Beltrán M.P, 2013). Los alimentos se consumen no solo se usan para satisfacer una necesidad nutricional o hambre sino que también desde una dimensión social permiten imitar hábitos de alimentación de profesores y de pares y todo su entorno tanto pasajeros como permanentes. “Comer en sociedad conduce a patrones de ingesta diferentes a los que se dan cuando se come solo”. (Días Beltrán M.P, 2013)

3.3 OBJETIVO DE LA NUTRICION EN NIÑOS

En la sociedad actual, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado, ya no solo se pretende conseguir un crecimiento óptimo evitando la malnutrición y la aparición de enfermedades carenciales, sino también a través de la misma optimizar el desarrollo madurativo, instaurar hábitos saludables y lograr prevenir la aparición de diversas enfermedades de base nutricional o relacionadas. (Carrasco Contreras M.A, 2013).

La nutrición busca durante la primera etapa de la vida, de los niños un desarrollo adecuado y óptimo al igual que desde el embarazo, los niños ocupan nutrición, protección y estimulación para que así su cerebro se desarrolle de manera correcta. Gracias a importantes progresos recientes en el campo de la neurociencia ayudan a obtener nuevos datos sobre el desarrollo cerebral durante esta etapa de la vida donde la nutrición es pilar para el mismo. Con esto se sabe que en los primeros años, el cerebro de los bebés forma nuevas conexiones a una velocidad asombrosa, según el Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard, más de 1 millón cada segundo, un ritmo que nunca más se repite. “Durante el proceso de desarrollo cerebral, los genes y las experiencias que viven concretamente, una buena nutrición, protección y estimulación a través de la comunicación, el juego y la atención receptiva de los cuidadores” (UNICEF,2020) influyen en las conexiones neuronales. Esta combinación de lo innato y lo adquirido establece las bases para el futuro del niño. Los descuidos y “la inacción tienen un alto precio y comportan consecuencias a largo plazo para la salud, la felicidad y las capacidades para obtener ingresos cuando estos niños alcanzan la edad adulta” (UNICEF,2020). También contribuyen a perpetuar los ciclos internacionales de pobreza, desigualdad y exclusión social. Asimismo, “gran parte de la población no es consciente de la importancia de los primeros años de vida y no exige políticas, programas ni financiación al respecto”. (UNICEF,2020)

3.4 DIETA PARA NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Realmente no existe un manual 100% exacto sobre como debe ser la dieta de un menor de 5 años pero existen guías y regencias conforme rangos de edades de 4 a 8 o 4 a 5 años, debido a que el estudio de caso es en un menor de 4 años y 6 meses se tomara el ultimo rango durante esta etapa el menor entra a la vida escolar y se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, “con respecto a la que tuvo en el primer año de vida y la que tendrá posteriormente durante la adolescencia” (Barrios González E.M, García Mérida M.J, Ruiz Pons M., Santana Vega C., Suárez Hernández E.M, 2012) Una correcta elección de alimentos junto con la adquisición de hábitos nutricionales estilo de vida saludable y un importante papel del ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia. “Es muy importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación y hábitos saludables, que se mantendrán en etapas posteriores de la vida” (Barrios González E.M et al, 2012). Se ha de procurar establecer un horario organizado, no estricto pero sí regular, que incluya el desayuno y comidas organizadas, que completen los requerimientos energéticos diarios.

“Los niños y niñas a esta edad ya pueden comer solos, a partir de los 4-5 años aprenden a usar el cuchillo, por lo que la recomendación es que se utilice cubiertos anchos, romos, sin punta, para facilitar su manejo y evitar accidentes” (Barrios González E.M et al, 2012). El consumo de alimentos posiblemente no será uniforme y habrá comidas muy abundantes y otras escasas por el cambio de ritmo de vida y nuevas actividades que ya pueden realizar. Si en dado caso la ganancia de peso y talla es la adecuada no es algo de preocupación donde los padres de familia deberán respetar las necesidades alimentarias de sus hijos en su momento. Donde los papás debe evitar el uso de actitud exigente y forzar que realicen una ingesta regular en las comidas o la que ellos sugieren ya que conduce a una actitud de rechazo. “Las necesidades calóricas para esta edad en menores con un estilo de vida sedentario son de 1.200 kilocalorías en niñas y hasta 1.400 en niños” (Barrios González E.M et al, 2012).

En esta etapa se va a volver usual el consumo de snack, ya que suele ser mas fácil en la vida escolar pero debe ser limitado, para que no constituya una parte importante del aporte energético total diario y se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados, se debe “ofrecer un número grande de diferentes nutrientes con distintas variaciones de presentación, sabores, colores y texturas que guiaran las preferencias del menor. Repetir esta oferta en diversas comidas” (Barrios González E.M et al, 2012) ayudará a que elijan alimentos de alta calidad con buen aporte nutricional, y evitará que haya actitudes de rechazo frente a algunos grupos de alimentos como frutas, verduras, pescado.

Es importante recordar que en una dieta no hay que restringir los alimentos de gran palatabilidad, “ya que puede estimularse de esta manera un mayor consumo de estos, pero sí se debe regular un consumo moderado y esporádico de los mismos” (Barrios González E.M et al, 2012), lo que les ayudará para aprender a que regulen el ingreso calórico. La alimentación de los infantes es algo fundamental en su crecimiento, es importante que tengan una dieta variada con alimentos saludables y variados. En muchas ocasiones los menores comen mal, comen pocas cosas y en muchos casos los alimentos más saludables suelen ser los que menos les gustan, como los pescados y las verduras para es importante saber características para que les guste todo tipo de alimentos saludables.

BIBLIOGRAFÍA

Borges R., Bengoa J. M., Odonell A. M. Centro de estudios sobre nutrición infantil, Historia de la nutrición en América latina

Carrasco Contreras M.A, 2013, Buena Nutrición en niños de 0 a 5 años, Universidad Católica de Cuenca, Ecuador
<http://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/5293/4/Buena%20Nutrición%20en%20niños%20de%200%20a%205.pdf>

Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía, 2010, Temas para la Educación, Revista digital para profesionales de enseñanza, <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7466.pdf>

Martínez R., Fernández A., 2009, El costo del hambre: Impacto social y económico de la desnutrición infantil en el Estado Plurinacional de Bolivia, Ecuador, Paraguay y Perú, CEPAL, Programa Mundial de Alimentos
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/39306/1/LCW260_es.pdf

Warren E, Parry O, Lynch R, Murphy S. 'If I don't like it then I can choose what I want': Welsh school children's accounts of preference for and control over food choice. Health Promotion International. 2008;23:144-5

Díaz Beltrán M.P.,2013,Factores influyentes en el comportamiento infantil, Departamento de nutrición y Bioquímica, Facultad de Ciencias
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n2/v62n2a10.pdf>

Barrios González E.M, García Mérida M.J, Ruiz Pons M., Santana Vega C., Suárez Hernández E.M, 2012, Guía pediátrica de la alimentacoion, Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años, Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil, <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>