



NUTRICIÓN Y CRECIMIENTO

Dana Paola Vazquez Samayoa

OBJETIVOS EDUCACIONALES

Reconocer la importancia de los factores nutricionales como determinantes del crecimiento.

Analizar la serie de eventos que condicionan el estado nutricional de una comunidad.

Identificar las poblaciones en riesgo nutricional.

Conocer los aspectos básicos de los alimentos en cuanto a sus características, sus funciones y su relación con el crecimiento

Reconocer la importancia de la nutrición en la mujer embarazada y en la madre que amamanta, para favorecer la salud del hijo

Promover la lactancia materna

Reconocer los factores que condicionan la incorporación de alimentos durante el primer año de vida.

- LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO DEL NIÑO ¡SI EL NIÑO NO COME... NO CRECE!

CONOCIMIENTO DE LA COMUNIDAD Y DE SUS NECESIDADES NUTRICIONALES

1. ¿A QUE COMUNIDAD ATENDEMOS?
2. ¿CUAL ES LA ESTRUCTURA DEMOGRAFICA Y SU NIVEL DE SALUD?
3. ¿CUALES SON LAS CONDICIONES DE VIVIENDA. EL NIVEL DE EDUCACION DE LA MADRE Y LAS FUENTES DE TRABAJO DEL PADRE Y LA MADRE EN EL AREA CONSIDERADA?
4. ¿QUE PORCENTAJE DE EMBARAZADAS ESTA BAJO CONTROL DE SALUD?
5. ¿QUE PORCENTAJE DE NIÑOS ES AMAMANTADO HASTA LOS SEIS MESES DE EDAD?
6. ¿QUE COBERTURA DE ATENCION TIENEN LOS MENORES DE SEIS AÑOS?
7. ¿CUAL ES EL PORCENTAJE DE NIÑOS DESNUTRIDOS MENORES DE SEIS AÑOS?
8. ¿CUALES SON LAS PRINCIPALES FUENTES DE RECURSOS DE LA POBLACION?

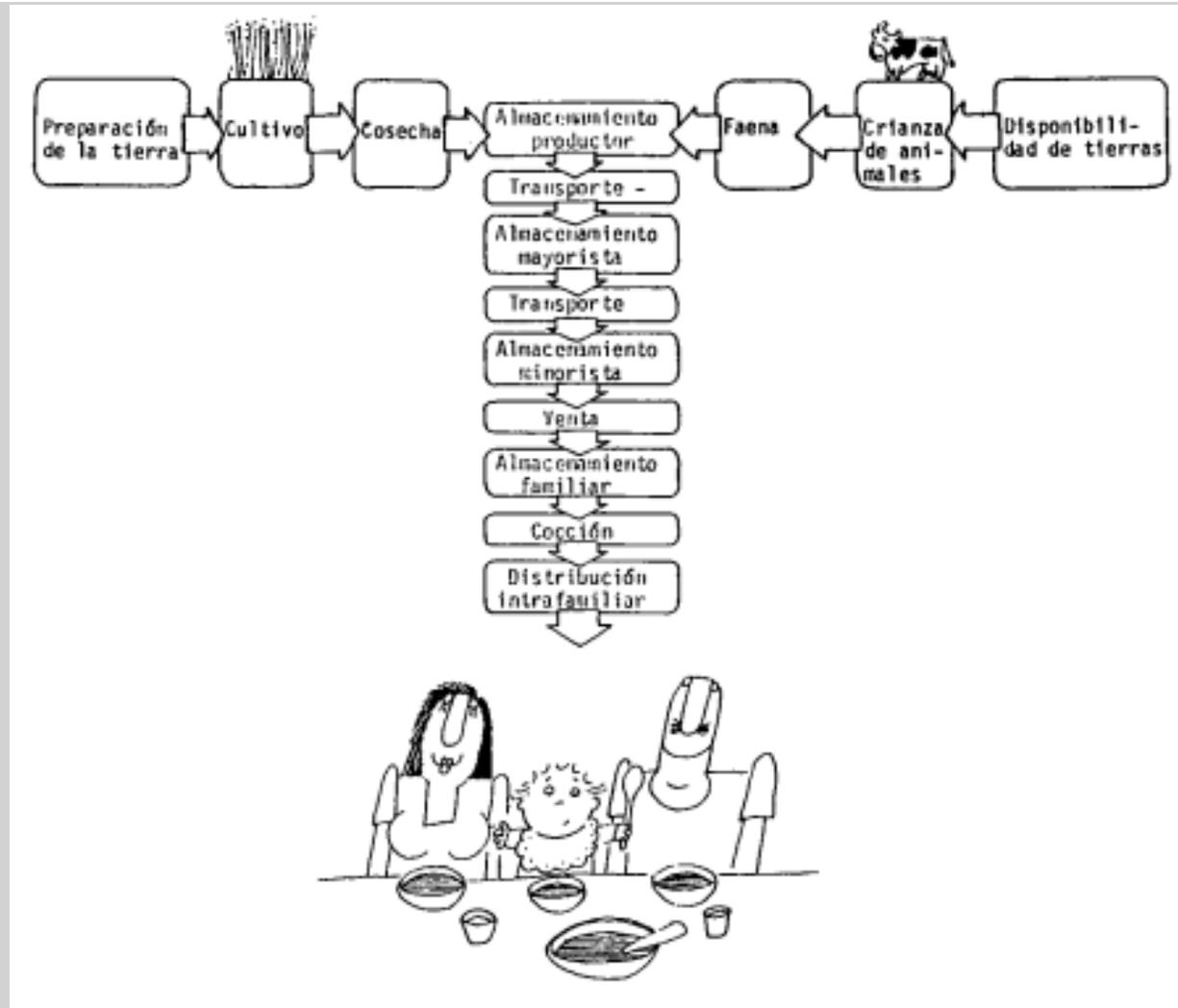
Las poblaciones en riesgo nutricional han sido definidas de acuerdo con la presencia de los siguientes factores:

- ✓ Niños de familias pobres
- ✓ Recién nacidos de bajo peso
- ✓ Los gemelos o nacidos de parto múltiple
- ✓ Niños que ocupan el 5a o 69 lugar en orden de nacimiento en familias numerosas.
- ✓ Antecedentes de hermano(a) fallecido(a) antes del primer año de vida
- ✓ Niños que han padecido enfermedades inmunoprevenibles
- ✓ Lactantes que no son amamantados
- ✓ Niños huérfanos o niños con un solo progenitor
- ✓ Niños con curva de crecimiento no ascendente
- ✓ Niños al cuidado de otros niños mayores
- ✓ Niños con defectos congénitos

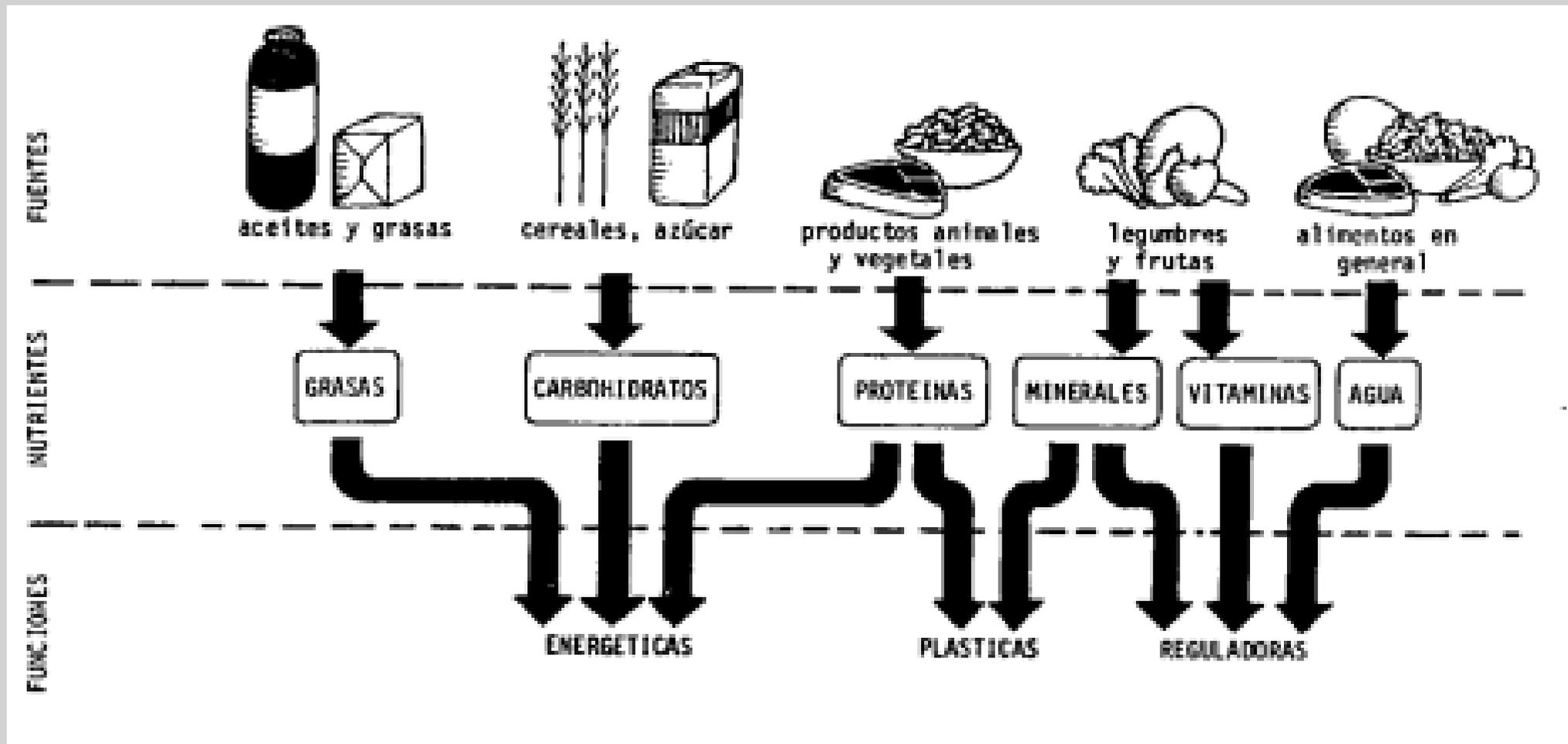
Mujeres presentan también riesgo nutricional capaz de afectar a sus hijos:

- ✓ Mujeres con bajo peso al comienzo del embarazo
- ✓ Mujeres con baja ganancia de peso durante el embarazo (menos de 6kg).
- ✓ Mujeres con intervalo intergenésico breve (menos de 6 meses de tiempo entre el parto y un nuevo embarazo).
- ✓ Embarazo en adolescentes (menores de 15 años).
- ✓ Mujeres que han tenido más de cinco hijos
- ✓ Mujeres con antecedentes de hijos de bajo peso al nacer (menos de 2,5 kg).

¿COMO LLEGAN A LA FAMILIA LOS PRODUCTOS PARA SU ALIMENTACIÓN?



INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ALIMENTOS



Nutrientes con función energética

Varía según su composición y se expresa en calorías.

Una caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado la temperatura de 1 gramo de agua

Carbohidratos.
Aportan 4 calorías por cada gramo. 60-80%

Grasas. Aportan 9 calorías por cada gramo.

Proteínas.
Aportan 4 calorías por cada gramo.

Nutrientes con función plástica

- ✓ Las proteínas y algunos minerales
- ✓ Pueden ser de origen animal o vegetal.
- ✓ Los alimentos ricos en proteínas animales son: la leche y derivados, las carnes y los huevos.
- ✓ La leche provee proteínas de excelente valor biológico. Contiene además, calcio y vitaminas A, K y B2.
- ✓ Se recomienda que a los niños que no puedan tomar pecho los primeros meses de vida, se les alimente con leche de vaca, diluida a los 2/3 (una parte de agua y dos de leche)
- ✓ Las carnes de cualquier tipo (vaca, cebú, pollo, pescado, cerdo) son ricas en proteínas de alta calidad.
- ✓ 18-22% g de proteínas.

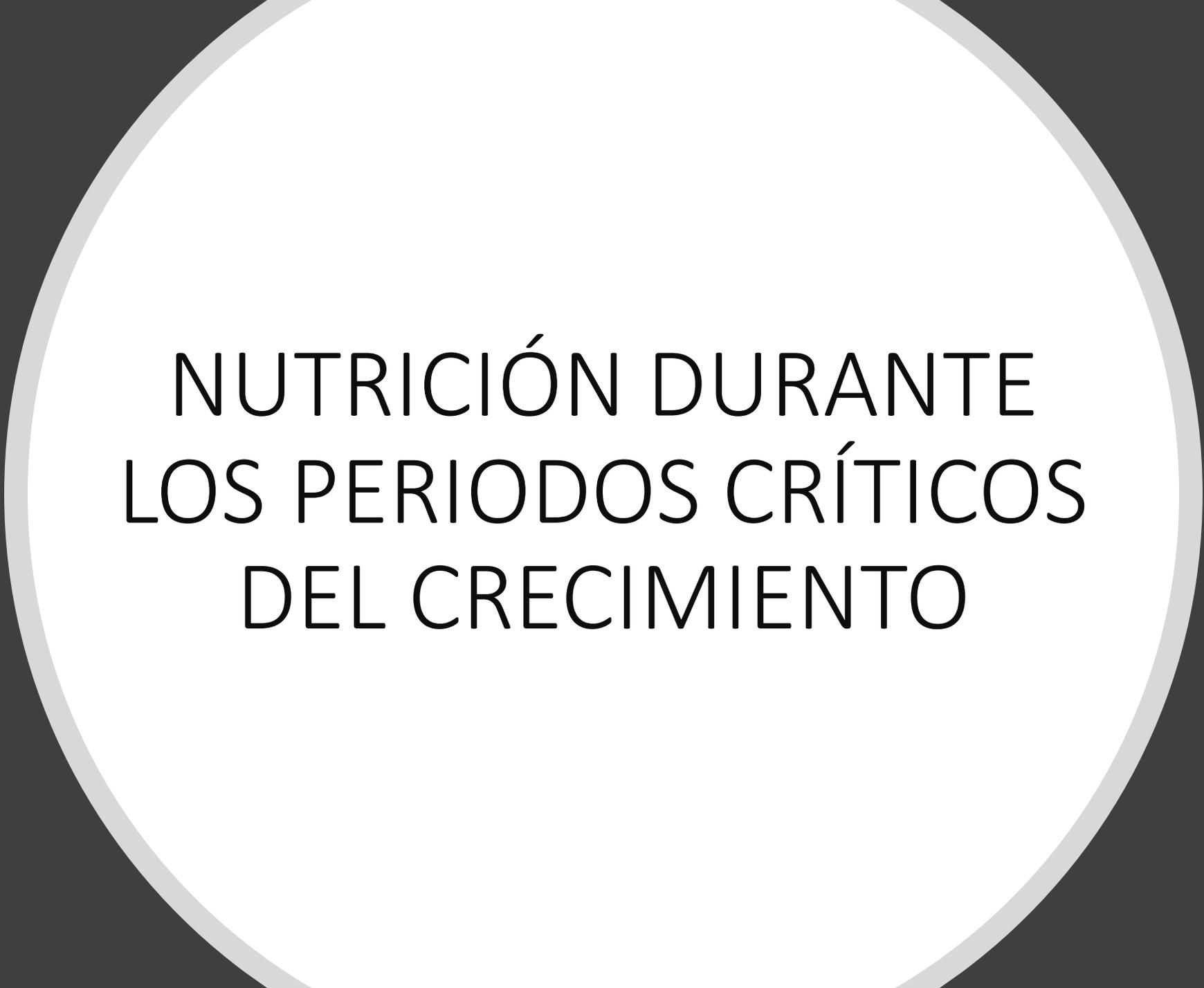
Nutrientes con función reguladora

Son aquellos que favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas

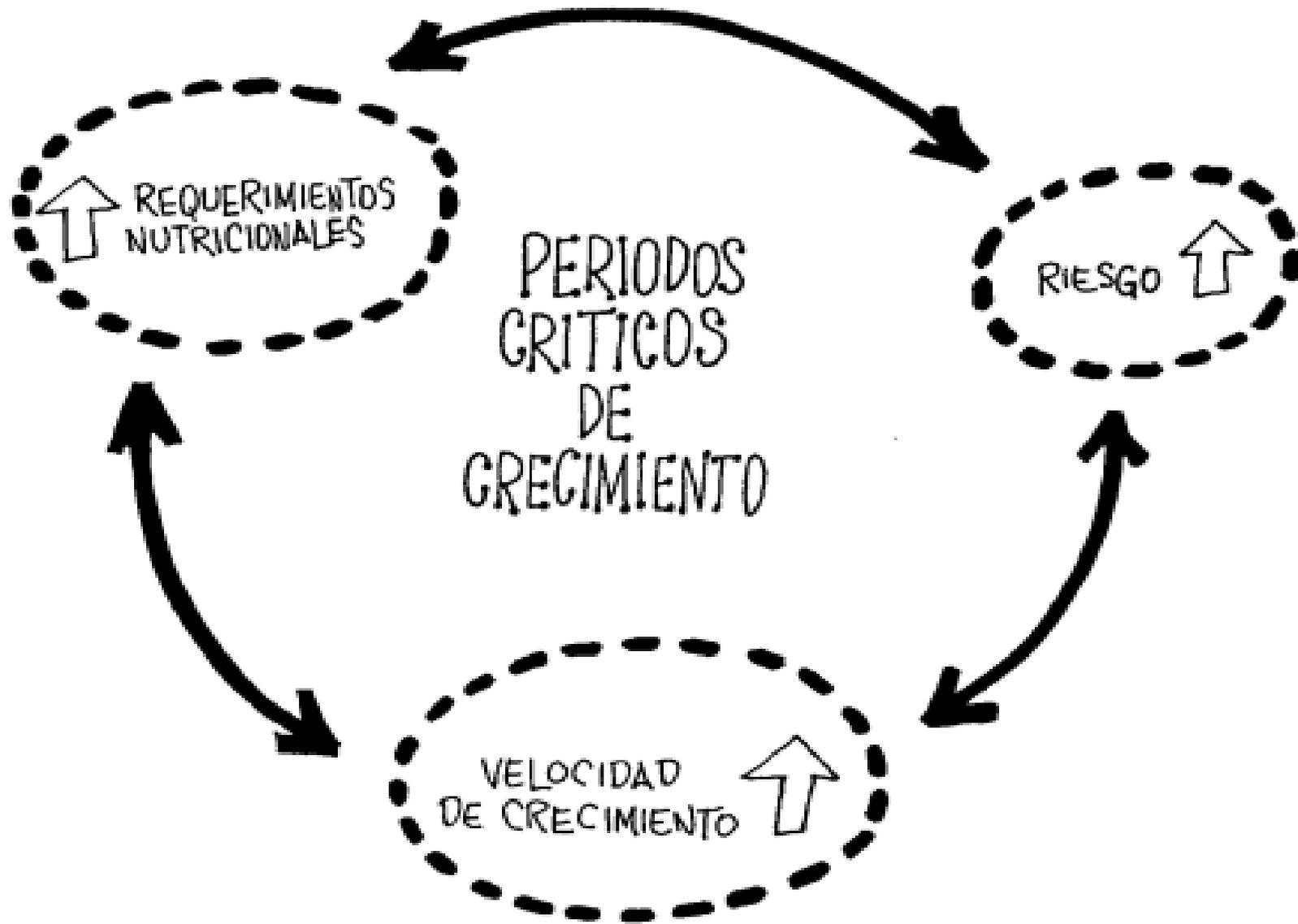
Se encuentran presentes en las frutas y verduras y proveen minerales (potasio, calcio, hierro, zinc, cobre, flúor) y vitaminas (A, C, etc.).

Si el agua de la región no contiene flúor, estos alimentos serán pobres en ese mineral y habrá que complementarlos para su suministro a embarazadas y niños pequeños

El hierro-último 2 meses



NUTRICIÓN DURANTE
LOS PERIODOS CRÍTICOS
DEL CRECIMIENTO



Alimentación
de la
embarazada y
de la madre
que
amamanta

- ✓ Los alimentos naturales (frutas, hortalizas, cereales, legumbres, carnes, huevos, aceites, etc.)