



**Nombre del alumno: MARIO DE JESUS SANTOS HERRERA**

**Nombre del profesor: MANUEL EDUARDO LOPEZ GOMEZ**

**Licenciatura: MEDICINA HUMANA**

**Materia: crecimiento y desarrollo**

**Nombre del trabajo: Principales características de los siguientes programas de atención del niño: Nutrición y Vacunación**

San Cristóbal De Las Casa, Chiapas a 06 de enero del 2022

## **INTRODUCCIÓN**

Existe una relación directa entre los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia y el riesgo de desarrollar enfermedad a lo largo de la vida.

La relación de los hábitos alimentarios con la salud y la enfermedad ha preocupado al hombre desde los orígenes de las primeras sociedades y culturas. Hasta el siglo pasado, la mayoría de enfermedades relacionadas con la alimentación se debían a la deficiencia de algún nutriente; en los últimos años, el interés se ha desplazado hacia las enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer), pero también hacia las enfermedades relacionadas con un exceso de grasa, fundamentalmente la obesidad. Existe un conocimiento generalizado sobre la influencia de la alimentación de los primeros años de vida y la prevención de la enfermedad en el adulto, que se traduce en un gran interés en la alimentación en etapas críticas del desarrollo (lactante y niño pequeño).

# **NUTRICIÓN**

## **Bebés**

En esta etapa de la vida, casi todo se relaciona con la leche, ya sea leche materna, leche de fórmula o una combinación de ambas. La leche materna o la leche de fórmula proporcionarán prácticamente todos los nutrientes que un bebé necesita en el primer año de vida,

Alrededor de los seis meses, la mayoría de los bebés están listos para empezar con alimentos sólidos como el cereal para bebés fortificado con hierro, frutas y vegetales colados y puré de carne. Debido a que la leche materna no proporciona suficiente hierro y cinc cuando los bebés tienen alrededor de seis a nueve meses de edad, los cereales fortificados y las carnes pueden ayudar a los bebés lactantes en particular.

Una vez empieza a agregar alimentos, no se obsesione con los alimentos bajos en grasa. Aunque la AAP recientemente publicó los lineamientos actualizados que indican que la restricción de grasa en algunos bebés es adecuada; en general, no se recomienda restringir las grasas antes de los dos años de edad debido a que una cantidad saludable de grasa es importante para el desarrollo del cerebro y los nervios de los bebés.

## **Niños pequeños y niños en edad preescolar**

Los niños pequeños y niños en edad preescolar crecen en períodos de crecimiento abrupto y su apetito viene y va en esos períodos, por lo que pueden comerse toda la comida un día y el próximo día casi nada. Esto es normal, y mientras les ofrezca una selección saludable, obtendrán lo que necesitan.

Calcio. El calcio, una pieza fundamental del cuerpo, es necesario para desarrollar huesos y dientes sanos y fuertes. Puede ser que los niños no sepan o no les importe que la leche “haga que el cuerpo funcione bien”, pero es la mejor fuente del calcio que tanto necesitan. También hay opciones para los alérgicos a la leche, los intolerantes a la lactosa o para aquellos que son imparciales a la leche. La leche sin lactosa, leche de soya, tofu, las sardinas, jugos de naranja fortificados con calcio, cereales, waffles y avena son algunas opciones que contienen calcio. En algunos casos el médico puede recomendar suplementos de calcio.

La fibra es otro elemento importante. Los niños pequeños empiezan a decir “no” con más frecuencia y los niños en edad preescolar pueden ser especialmente obstinados sobre lo que comen. Es posible que los niños deseen continuar con la dieta blanda, beige, a base de féculas (trozos de pollo, papas fritas, espaguetis), pero en realidad es el momento de animarlos a que coman frutas, verduras, granos enteros y frijoles, ya que todos proporcionan fibra. La fibra no solo previene las enfermedades del corazón y otras afecciones, sino también ayuda a la digestión y previene el estreñimiento, algo que usted y su hijo agradecerán.

## **Escuela primaria**

No se sorprenda si su hijo deja de comer carne. Es común que un niño de 6 o 7 años de edad repentinamente decida ser vegetariano una vez que comprende el tema de los animales y de dónde provienen los alimentos. Esto no significa que no obtendrá suficiente proteína. El tejido animal no es la única fuente de proteínas. El arroz, frijoles, huevos, leche, mantequilla de maní, todos contienen proteína. Por lo que si su hijo “no come carne” durante una semana o nunca más en la vida, aún puede obtener suficientes cantidades de proteína.

Las áreas en las que poco es suficiente son los azúcares, las grasas y el sodio.

Esta es la época cuando los niños van por primera vez a la escuela y tienen más opciones con respecto a lo que comen, especialmente si eligen ellos mismos la comida en la cafetería. Los pasteles, dulces, papas fritas y otros refrigerios pueden convertirse en alimentos básicos a la hora del almuerzo.

El cuerpo necesita los carbohidratos (azúcares), grasas y sodio, pero se deben comer con moderación, debido a que el exceso puede llevar a ganar peso innecesario y otros problemas de salud.

Empaque el almuerzo de su hijo o revise el menú de almuerzos y anímelo a seleccionar alimentos más saludables para ayudarlo a mantener control.

## **Preadolescentes y adolescentes**

A medida que empieza la pubertad, las personas jóvenes necesitan más calorías para sustentar los cambios que presentan. Desafortunadamente, para algunos, estas calorías adicionales se obtienen de la comida rápida o “chatarra” con poco valor nutricional.

Algunos adolescentes optan por lo opuesto y restringen las calorías, grasas o carbohidratos. La adolescencia es la época en que los niños empiezan a tener consciencia de su peso e imagen física. Para algunos, puede causarles trastornos alimentarios u otros comportamientos no saludables. Los padres deben estar alertas a los cambios en los patrones de alimentación y tratar que las comidas en familia sean una prioridad una o dos veces a la semana.

Al igual que las calorías, los requerimientos de calcio son más altos. El calcio es más importante que nunca en los años de la pre adolescencia y la adolescencia debido a que durante este tiempo se forma la mayor parte de la masa ósea. Anime a sus hijos a que tomen leche, productos lácteos o alternativas ricas en calcio, aún cuando signifique tener que agregar jarabe de chocolate a su leche para hacerla más apetecible, debería ayudarles a ingerir más calcio.

Además de calorías y calcio, el sexo de su hijo puede jugar un papel importante para determinar si necesita más de un nutriente en particular. Por ejemplo, las niñas adolescentes necesitan más hierro que los niños de su edad para reemplazar lo que pierden durante la menstruación y los niños necesitan un poco más de proteínas que las niñas.

Aunque lograr que su hija coma sano; sin importar su edad, puede ser una batalla constante, es una lucha que realmente vale la pena. Un niño sano se convierte en un adulto sano y sólo con su apoyo y guía lo será también.

### **Agua: ¡Hay que beberla!**

El agua constituye más de la mitad del peso corporal de los niños y es necesaria para mantener todas las partes del cuerpo funcionando adecuadamente.

No hay una cantidad específica de agua recomendada para niños, pero es buena idea darles agua durante todo el día, no sólo cuando tengan sed.

Por lo general, los bebés no necesitan agua en el primer año de vida.

Si a su hijo no le gusta el sabor del agua, agregue un poco de limón o lima para darle sabor.

Las frutas y los vegetales también son buenas fuentes de agua.

Los niños deben tomar más agua cuando están enfermos, cuando es un día caluroso o cuando realizan una actividad física.

## **CONCLUSIÓN**

La nutrición es muy importante en las primeras etapas del crecimiento y primeras etapas de la vida, la nutrición tiene una marcada influencia tanto en el desarrollo de las potencialidades del hombre, así como en la prevención de enfermedades, aún en la edad adulta. Las necesidades nutricionales de los lactantes y niños son muy altas debido a su velocidad de crecimiento y desarrollo.

## **INTRODUCCIÓN**

Las vacunas han contribuido a reducir significativamente la prevalencia de muchas enfermedades infecciosas de la infancia, tales como la difteria, el sarampión y la *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib). Algunas enfermedades infecciosas, tales como la poliomielitis y la viruela, han sido erradicadas de México gracias a las eficaces campañas de vacunación. Es muy poco habitual que los niños en México sufran las devastadoras —y a menudo mortales— consecuencias de estas enfermedades, que alguna vez fueron comunes en éste y otros países con amplios programas de vacunación.

## Vacunas

Los bebés nacen con cierta inmunidad contra enfermedades infecciosas como el sarampión. Esta 'inmunidad pasiva' se trasmite de la madre al bebé, pero solamente perdura unos pocos meses.

Su hijo deberá generar sus propios anticuerpos (proteínas producidas por el sistema inmunitario) para combatir virus y bacterias.

Las vacunas estimulan el sistema inmunitario de la misma forma que una infección, pero sin desarrollar la enfermedad. Las vacunas son una forma segura de garantizar que su hijo genere sus propios anticuerpos para una infección específica. Las vacunas se elaboran con:

- Virus o bacterias muertos
- Toxinas inactivadas de un virus o de una bacteria
- Una forma debilitada de un virus o una bacteria viva (llamada una vacuna viva)
- Fracciones de un virus o bacteria, pero no el organismo completo (llamada vacuna fraccionada)

Todas las infecciones que están en el programa de inmunización pueden convertirse en una enfermedad grave y tienen el potencial de causar discapacidad o muerte. Vacunar a su hijo significa que estará protegido contra estas enfermedades graves y los posibles efectos devastadores de las mismas.

Si la mayoría de los niños están inmunizados, entonces el riesgo de infección en la comunidad se reduce significativamente e incluso los niños no vacunados corren menos riesgo de contraer la enfermedad. Esto recibe el nombre de 'inmunidad colectiva'.

Por ejemplo, si nueve de cada 10 niños están vacunados contra el sarampión, las paperas y la rubéola (vacuna MMR o tripe viral), estas enfermedades pueden ser eliminadas de la comunidad.

Algunas personas argumentan que ya no existe la necesidad de inmunizar a los niños. No obstante, estas enfermedades no han aún desaparecido y si su hijo está en contacto con alguien con la enfermedad entonces es probable que contraiga la enfermedad. Por ejemplo, la parálisis de la polio aún ocurre en todas partes del mundo. Si más personas optan por no inmunizar a sus hijos, entonces la cantidad de niños en riesgo de contraer una enfermedad aumentará y habrá brotes de la enfermedad.

El único momento en que se deja de inmunizar a los niños es cuando una enfermedad ha sido completamente erradicada del mundo, por ejemplo, como ocurrió con la viruela en 1979.



## **CONCLUSIÓN**

Las vacunas evitan la propagación de enfermedades infecciosas, que son peligrosas y incluso mortales y son una manera de reforzar la inmunidad del

cuerpo, y el niño pequeño o recién nacido muchas veces no tienen bien desarrollado su sistema inmune lo que lo hace blanco fácil de las enfermedades y por eso es importante vacunar a los niños.