



**Angel Diego de la Cruz Abarca**

**Osmar Emanuelle Vázquez**

**Ensayo sobre control y seguimiento de la salud en la niña y el niño menor a 5 años en el primer nivel de atención.**

**Grado: 3**

**Grupo: C**

Comitan, Chiapas a 10 de diciembre de 2022

## Introducción:

El cuidado de los niños desde el nacimiento es una parte importante para el desarrollo correcto de estos, al año mueren 29,000 niños menores de 5 años a causas que no deberían existir como la muerte infantil por deshidratación con los programas de salud y las medidas preventivas como el suero oral que es totalmente gratuito.

El cuidado de la infancia debe favorecer el óptimo desarrollo del menor en todos sus aspectos, tanto físicos, psíquicos como sociales y tiene, sin lugar a dudas, una importancia extraordinaria: representa el futuro de nuestra sociedad. El sitio ideal, para realizar el cuidado y seguimiento del crecimiento y desarrollo del infante, es el primer nivel de atención.

La buena nutrición es una condición fundamental para el crecimiento y el desarrollo normal. La dieta y sus contenidos influyen en todas las esferas del desarrollo psicomotor desde las etapas más tempranas, situación justificada por el importante crecimiento cerebral en los dos primeros años de la vida y el progreso de la mielinización, todos los años se podrían salvar 800,000 vidas de menores de 5 años, si la lactancia materna fuera óptima en los primeros 23 meses de edad.

La leche humana estimula la maduración del sistema inmune y confiere protección contra infecciones. Contiene gran número de citocinas, factores antiinflamatorios, macrófagos, granulocitos, linfocitos T y B, así como anticuerpos reguladores. Estos factores, uno de los principales beneficios de la lactancia materna es la protección del menor frente al sobrepeso y obesidad, los lactantes de seis a 12 meses muestran avances en la comprensión cognitiva y la comunicación, en esta edad ha descubierto sus manos y pronto aprenderá a inspeccionar, manipular objetos, llevándoselos a la boca o bien los deja caer, la capacidad de masticación se desarrolla alrededor de los seis meses, que junto con la capacidad de mantenerse sentado promueve la deglución de alimentos espesos.

La edad preescolar se caracteriza por disminución en la velocidad de crecimiento y la ganancia de peso, lo que implica menor requerimiento calórico y se manifestará con disminución del apetito e interés por los alimentos, por lo que rechazan nuevos alimentos y siempre quieren ingerir los mismos alimentos, el desarrollo psicomotor que alcanza en la etapa preescolar, le permite adecuada manipulación de los cubiertos y es una época en la que se deben crear hábitos alimentarios saludables.

Entre los 2 y 5 años de edad la alimentación del niño se caracteriza por la participación activa del medio que los rodea; debido a su capacidad que adquiere en el lenguaje y la socialización por su edad, se recomienda proponer un horario regular en el consumo de los alimentos; orientando a los padres sobre la influencia que tienen los medios de comunicación en el consumo de éstos y otros alimentos, además, indicar cereales para el desayuno así como, pan y pastas para la comida y la cena.

El nivel de actividad física recomendada para infantes puede variar en diferentes países y centros de salud. En el Reino Unido se propone que los menores y jóvenes realicen diario por lo menos 60 minutos en actividad física de moderada a intensa, con una variedad de juegos agradables que estimulen el ejercicio, Recomendar a los padres de los menores de un año que les permitan el juego libre con actividades no estructuradas así como, la exploración de su entorno bajo la supervisión de un adulto. Dichas actividades pueden incluir caminatas en parques y zoológicos, Promover el juego libre en infantes de 4 a 6 años con énfasis en la diversión, la interacción social, la exploración y la experimentación.

## Conclusión:

Los niños menores de 5 años necesitan cuidados específicos como una buena alimentación o actividad al aire libre para un desarrollo óptimo, los primeros años de vida son una etapa importante para nuestro futuro, y se debe garantizar con un desarrollo correcto, una alimentación con lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida, incluyendo actividades al aire libre de preferencia en superficies planas, donde existe un mayor desarrollo psicomotor.

Bibliografía:

Coordinación Técnica de Excelencia Clínica. Guía práctica clínica. Control y seguimiento de la SALUD EN LA NIÑA Y EL NIÑO menor de 5 años en el primer nivel de atención. Durango 289- 1A Colonia Roma Delegación Cuauhtémoc, 06700 México, DF.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/54891efad42eadaf6fdea5ea7628779.pdf>