

TEMA DE DEBATE EN PEDIATRIA

Taller: Guías alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad

Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos (INHA). Ciudad de la Habana

Especialistas que impartieron el Taller:

Dra. Santa Jiménez Acosta. DCM. INHA

Dr. Lázaro Alfonso Novo. Especialista 2do Grado Pediatría. Prof. Auxiliar. Hospital Pediátrico Universitario "William Soler". MSc. Nutrición en Salud Pública, MSc. Atención Integral al niño

"Una alimentación saludable desde la más temprana edad"

En este importante Taller fueron convocados todos los Pediatras de los Hospitales Pediátricos de Ciudad de La Habana y de las Áreas de Salud.

Se abordaron además otros temas relacionados con la alimentación y la nutrición en esta etapa de la vida

Puericultura

Objetivos

- Promover crecimiento y desarrollo óptimo en la población cubana entre 0 y 19 años.
- Identificar, diagnosticar y manejar precozmente los problemas de salud que puedan surgir.
- Prevenir o disminuir problemas futuros.
- Orientar a los padres en el cuidado y atención de sus hijos y a estos en su autocuidado

Puericultura prenatal: entre las 26 y 28 semanas de edad gestacional

Puericultura posnatal:

- Recién Nacido (0 a 28 días)
- Lactante (1 a 11 meses)
- Transicional (1 a 2 años)
- Preescolar (2 a 4 años)
- Escolar (5 a 9 años)
- Adolescente (10 a 19 años)

Situaciones de Riesgo en la Puericultura Posnatal

De grave riesgo

- Bajo peso al nacer
- Edad gestacional menor de 34 semanas
- Embarazo múltiple
- Recién nacido
- Desnutrido
- Enfermedad congénita grave
- No lactancia materna en el menor de 3 meses

De riesgo menos grave

- Peso al nacer entre 2 500 y 3 000g
- No Lactancia Materna Exclusiva hasta los 6 meses

Entrevista a realizar por el puericultor

- Antecedentes prenatales, natales y posnatales
- Antecedentes familiares
- Desarrollo psicomotor
- Alimentación: LME hasta los 6 meses y complementada hasta los dos años, alimentación complementaria, edad de incorporación a la dieta familiar, características de la alimentación
- Vacunación
- Patrones de sueño, de los emintorios y normas de higiene
- Características de la familia

Examen físico

- Oftalmológico
- ORL
- Soma
- Estomatológico
- Evaluación del Crecimiento y Desarrollo

Desarrollo físico

Desarrollo psicomotor

Indicadores recomendados para la evaluación del crecimiento y desarrollo

- Peso/Edad: magnitud epidemiológica de problemas nutricionales en la infancia. Indicador valioso en los menores de 1 año.
- Peso/Talla: define estado de nutrición actual, y establece metas adecuadas de recuperación del peso, útil de 0 a 9 años de edad . Índice de Masa corporal (IMC)/ Edad , de 10 años en adelante.
- Talla/Edad: de 0 a 19 años, permite juzgar el nivel de crecimiento alcanzado, define desnutrición crónica y valora factores hereditarios (talla de los padres).
- Circunferencia cefálica /Edad: de 0 a 4 años, evalúa crecimiento del encéfalo
- Desarrollo sexual /Edad: de 8 años en adelante, evalúa maduración sexual

Otros componentes de la Puericultura

- Evaluación del funcionamiento familiar
- Diagnóstico psicosocial
- Guías anticipatorias y consejos

Indicaciones en la consulta de Puericultura

- Alimentación y nutrición:

Evaluación clínica, antropométrica, dietética y bioquímica

LME hasta los 6 meses y complementada hasta los dos años, ablactación o alimentación complementaria, de 6 a 23 meses Fofer (1/2 tableta diaria alejada de los alimentos) y valorar hábitos bucales deformantes e higiene bucal.

- Vacunación
- Estimulación temprana

PRIMER AÑO DE LA VIDA

Etapas de los mayores riesgos de enfermar

Etapas de los mayores riesgos de morir

En la etapa de lactante hay tres sistemas orgánicos que maduran rápidamente

- Digestivo
- Renal
- Nervioso Central

Sistema digestivo del lactante

Aspectos ontogénicos de la Alimentación

- Reflejo de deglución: se presenta a las 11 semanas de gestación.
- Reflejo de succión: se presenta entre las 32 a 34 semanas de gestación.
- Reflejo de extrusión: se inicia su desaparición a los 4 a 6 meses de vida extrauterina.
- Amilasa pancreática: ausente o en muy poca cantidad en los primeros 6 meses de edad
- Lipasa pancreática y Sales biliares: disminuídas en los primeros 6 meses de edad
- Movimientos rítmicos de masticación: se inician entre los 6 y 9 meses de edad
- Dentición: comienza el brote de la dentición primaria entre los 6 y 9 meses de edad

Riñón del lactante

- Filtración glomerular permite tolerancia al agua y solutos, pero el valor del adulto se alcanza a los dos años.
- Excreción y reabsorción tubular bajas
- Capacidad de concentración renal baja
- No dispone de sistema de excreción de sodio
- Si recibe cargas elevadas de solutos sin suplementar agua hay trastornos en el balance hídrico
- Los riñones maduran morfológica y funcionalmente durante el primer año de la vida

Sistema Nervioso Central del lactante

- La maduración del SNC marca los distintos períodos de la alimentación del niño.
- El sistema neuromuscular hasta los 4 meses permite deglutir líquidos.
- De los 4 a 6 meses deglutirá semisólidos
- Con la masticación podrá deglutir sólidos
- La maduración de la motricidad permite habilidades en el manejo de la alimentación que lo van haciendo cada vez más independiente

Etapas de desarrollo de la alimentación

- ❑ Período de lactancia: primeros 6 meses donde se alimenta exclusivamente con leche materna
- ❑ Período de transición: segundo semestre de la vida, se inicia la alimentación complementaria
- ❑ Período de adulto modificado: edad pre- escolar y escolar hasta los 7-8 años

La alimentación durante el primer año de edad debe cubrir:

- ❑ Requerimientos metabólicos basales
- ❑ Requerimientos de un rápido crecimiento para garantizar:
 1. Aprendizaje
 2. Capacidad intelectual futura del niño
 3. Crecimiento y desarrollo adecuados

La alimentación complementaria hay que considerarla desde tres puntos de vista:

- ✓ Psicológico: relación entre madre y niño. Desarrolla habilidades psicomotrices: manejo de la taza y la cuchara.
- ✓ Dietético: los alimentos son vehículos de nutrimentos y se estimulan buenos hábitos alimentarios
- ✓ Nutricional: conocimientos sobre selección, preparación y presentación de los distintos alimentos

Riesgos de una alimentación complementaria muy temprana

- ❖ Disminución en la producción láctea
- ❖ Disminución del tiempo de lactancia
- ❖ Incremento en el riesgo de infecciones
- ❖ Aumento de enfermedades alérgicas
- ❖ Aumento del riesgo de Desnutrición
- ❖ Aumenta el riesgo de un nuevo embarazo
- ❖ Impacto en la economía familiar

Condiciones que se deben valorar antes de comenzar la alimentación complementaria

- Edad del niño (no antes de los 6 meses)
- Desarrollo psicomotor. Debe existir un buen control neuromuscular (cabeza, cuello y tronco) y adquisición de la posición sentada con apoyo. Pérdida del reflejo de protrusión o extrusión de la lengua y demostrar interés por el alimento.
- Evolución de la curva pondo-estatural. Si un niño alimentado a pecho no está creciendo bien sin motivo justificable, es el momento apropiado para iniciar la ablactación.
- Disposición e interés de la madre para iniciar esta nueva etapa

Educación alimentaria y nutricional a la familia al comenzar la alimentación complementaria

1. Suministrar una guía con las necesidades nutricionales del lactante.
2. Orientar sobre los beneficios de una ablactación adecuada.
3. Enseñar el valor nutritivo de los distintos alimentos y cómo sustituir unos por otros.
4. Aplicar los recursos de alimentos disponibles en el país en la alimentación del lactante
5. Enseñar el mejor modo de seleccionar, preparar e introducir los distintos alimentos en la dieta.
6. Ofrecer orientaciones precisas sobre la higiene de los alimentos.
7. Modificar las creencias erróneas relacionadas con la alimentación. De esta manera podremos eliminar los hábitos culturales heredados en la alimentación que sean realmente inadecuados.

Guías alimentarias

Educación alimentaria para lograr:

- Mejor utilización de los alimentos
- Hábitos y preferencias alimentarias
- Seguridad de una vida adulta más saludable

1. El mejor comienzo de la vida es alimentar a las niñas y niños nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses. Continuar amamantándolos frecuentemente hasta los dos años de edad es lo más beneficioso
2. La lactancia materna es un acto de amor. El apoyo familiar, en un ambiente de paz y armonía es esencial
3. Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dándole a la niña o niño en forma progresiva una alimentación variada. Incluya alimentos de los 7 grupos básicos
4. Los alimentos naturales son más saludables y nutritivos. Ofrézcalos sin adicionar azúcar ni sal. Cree buenos hábitos alimentarios desde etapas tempranas de la vida
5. Para prevenir la anemia en las niñas y niños, procure darles a partir de los 6 meses de nacido carnes rojas y pollo frecuentemente, y además después de los 8 meses hígado y pescado. Un niño sin anemia aprende más y es físicamente más activo.
6. Después del año de edad, niñas y niños pueden comer todos los alimentos que consume el resto de la familia. Coma con ellos cuando las comidas coincidan con su horario de alimentación. Familia y hábitos alimentarios
7. Para prevenir enfermedades en niñas y niños ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos. Consérvelos de forma segura; hierva el agua. Mantenga las manos y todos los utensilios muy limpios. Higiene de los alimentos. Lavado de manos: salud asegurada.
8. El cariño, un "alimento" importante y necesario. Alimente a su niña o niño despacio y pacientemente, anímelo a comer sin forzarlo en un ambiente agradable y sin distracciones

Recuerde que este momento es de aprendizaje

- ❖ La cultura alimentaria es un proceso por etapas, que debe comenzar desde el nacimiento
- ❖ Los gustos y las preferencias deben estar en el centro de la atención en cuanto a la formación de hábitos alimentarios en las etapas tempranas de la vida
- ❖ Si "vista hace fé" también se puede decir que "el olfato hace al gusto"

Escuela y hábitos alimentarios

¿Qué pretendemos después de haber ofrecido este Taller?

Que se estudie conscientemente el material que han recibido hoy para luego estar todos en la capacidad de:

Describir las necesidades nutricionales de las niñas y niños hasta los dos años de edad

Orientar sobre la relación que existe entre la LME, la alimentación complementaria, el valor nutricional de los alimentos y las diferentes etapas de crecimiento de la niña(o)

Recomendar la adecuada introducción y preparación de los alimentos

Orientar la cantidad adecuada de alimentos para complementar la lactancia materna

Orientar la necesidad de fomentar buenos hábitos alimentarios de niñas y niños

Orientar sobre higiene e inocuidad de los alimentos en el medio familiar

Salud del niño, bienestar de toda la familia