

SALUD Y NUTRICIÓN



UNIDAD I Salud y Nutrición

Introducción

Al comenzar este curso, es fundamental tener presente los conceptos nutrición y salud ,pues son condiciones que adquieren relevancia en la población infantil , ya que son parte de su crecimiento y desarrollo influyentes en la calidad de vida de su niñez.

En esta semana revisaremos los conceptos de salud y nutrición, indicando la importancia que tiene para la salud del niño además de conocer los factores que son protectores o agravantes en la salud y nutrición y la transcendencia que ha llevado esto en la situación país, frente a la salud en esta etapa del ciclo vital



Fig.Fuente: <http://www.conmishijos.com/galerias/derechos-del-nino/derecho-del-nino-a-la-salud/>

1. SALUD

1.1 CONCEPTO DE SALUD

1.2 El ser humano ha buscado de manera permanente e histórica ,el poder tener un equilibrio en todas sus dimensiones biopsicosocial, que le permita desarrollarse de manera integral, acuñando este término como salud y siendo aplicado desde su nacimiento hasta el final de la vida. Si analizamos el concepto de salud podemos definirlo según la OMS el 22 de Julio de 1946 , en la Carta Magna firmada por 61 estados en donde señala que es el completo estado de bienestar biopsicosocial en ausencia de enfermedad, lo cual ha significado , este concepto sea evaluado desde varias perspectivas; una antropológica en donde se conoce la esencia del ser humano y la otra , a nivel interdisciplinar , donde se correlacionan otras corrientes como : la interculturalidad, espiritualidad ,entre otras dimensiones que hacen, sea un ser humano íntegro y saludable .



FIG.1. Fuente : <http://cuerpoadentro.com/2010/05/semana-nacional-de-la-salud-de-la-mujer/>

Al analizar este concepto es importante destacar que existe una preocupación permanente el mantener y restaurar nuestra salud, concurriendo a lugares que nos oriente con intervenciones que ayuden a este cometido

En general, la salud al ser humano, le permite desarrollar al máximo sus potencialidades, siendo un término amplio y complejo , que según la Doctora en Filosofía de la Universidad Complutense de Madrid Lydia Feito posee una serie de características que las señala de la siguiente manera: “de la salud tendremos

que decir, como notas que le son propias, que es un concepto múltiple (porque permite distintas visiones del mismo, ya sean grupales o individuales), relativo (porque dependerá de la situación, tiempo y circunstancias de quien lo defina y para quien lo aplique), complejo, dinámico y abierto



Fig.2. Fuente: <http://www.spanishdict.com/answers/265816/the-english-word-of-the-day-la-palabra-en-ingles-del-da-health-salud>

La definición de la OMS ha sido criticada por ser considerada utópica y con un enfoque médico, no siendo considerado el desarrollo integral ya que puede tener salud sin estar en estado completo bienestar físico, mental y social, siendo considerada como un bien en el cual se puede mantener, preservar y disfrutar de manera permanente.



Fig3.

Fuente: <http://www.vidatres.cl/QueremosCuidarte/ConsejosparaTuSalud/Losbeneficiosf%C3%ADsicosymentalesdelyoga.aspx>

Ejercicio 1

✓ Según lo leído en el apunte, considera importante considerar el concepto de salud según la OMS de todas las dimensiones. Fundamente.

Ahora el concepto de salud engloba dos criterios que tienen estrecha relación con el concepto de estado sano los cuales son:

- a. **Criterio objetivo:** que se consideran los datos físicos y medibles relacionados con la salud física y biológica
- b. **Criterio subjetivo:** es la percepción que tiene cada uno acerca de su salud y de su sentimiento de estar sano

Según el Sr Diego Gracia, permite agregar, distinguir e interrelacionar niveles de salud, la primera es **la salud biológica** que es definida como la ausencia de enfermedad o disfunciones en un cuerpo físico y la segunda es la que tiene relación con **la salud biográfica** que corresponde al perfecto bienestar físico, mental y social. Con todo lo anterior, Gracia agrega que **el primero** corresponde a un nivel universal, público o de mínimos y **el segundo** corresponde a un nivel particular, privado o de máximos (2)



Fig.3. Fuente: <http://www.tratamientosbelleza.com.ar/nutricion/nueva-piramide-nutricional-su-importancia-en-la-salud-y-equilibrio-psicofisico-2/>

1. Véase para ampliar la articulación de estos dos niveles el artículo de D. Gracia "*Modelos actuales de salud. Aproximación al concepto de salud*", Labor Hospitalaria 219 (1991) 11-14.

En la actualidad, los modelos de salud han integrado a este concepto como uno de los mayores bienes del ser humano , especificando como diferentes tipos de salud entre los cuales se destaca:

- a. **Salud somática:** que se puede definir como el estado del organismo libre de enfermedades desde el punto de vista fisiológico y por ende el individuo puede hacer sus actividades de manera normal.
- b. **Salud psíquica :** se considera a la capacidad del ser humano para poder ejercer sus actividades con autonomía mental , con el fin de reaccionar antes las dificultades y cambios del ambiente.
- c. **Salud social:** para poder tener este tipo de salud debe existir un equilibrio entre los físico y mental
- d. **Salud ecológica:** esta definición considera que debe existir una relación de equilibrio **entre el ser humano y el entorno o ambiente.**
- e. **Salud espiritual:** .es entendida como aquel estado en que las creencias de una determinada persona y se consideran elementos incluyentes de su salud.



FIG. Fuente : <http://www.worldworksmexico.com/renovemos/blog/transformacion-en-la-salud/>

Finalmente si revisamos desde el punto de vista de los derechos humanos el concepto de salud también existe como un derecho a la vida y que articula con valores morales que deben ser protegidos y respetados. Según Diego Gracia la salud es una realidad existencial que se debe aspirar con la mayor plenitud del ser humano.

Hemos revisado diferentes definiciones de salud pero ninguna de las definiciones se ajusta de manera perfecta a la realidad que es cambiante, dinámica y personalizada a cada ser humano como un todo.

Ejercicio 2

✓ Según lo visto como definición de salud. Desarrolle un mapa conceptual en donde explique este concepto, de acuerdo a lo revisado en el apunte

2, NUTRICION

1.1. Introducción

La condición nutricional adquiere especial relevancia en la población infantil, ya que influye en el crecimiento y desarrollo de los niños, además esto se confirma con numerosos estudios que señalan que la nutrición tiene influencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje. También se puede señalar que existen una serie de factores que se relacionan entre sí evidenciando algunos conceptos que revisaremos como son un estado nutricional normal o con alteraciones de déficit o de exceso que interfieren en todas las dimensiones del ser humano.



Fig. Fuente : <http://formosasalud.com/2014/02/nutricion-infantil-primeros-anos-son-claves-para-una-buena-salud/>

1.2. DEFINICIONES

Al iniciar el desarrollo podemos señalar que la nutrición se puede definir como un conjunto de procesos de carácter fisiológico por lo cuales el organismo recibe, transforma y utiliza sustancias químicas que vienen en los alimentos, además de ser un proceso involuntario que va ligado con los procesos corporales

del cuerpo humano como son la digestión , absorción y eliminación de los productos resultantes de este proceso.

Al definir nutrición mencionamos un concepto que es de vital importancia como son los alimentos que son compuestos por un grupo de sustancias que otorgan al organismo diferentes aportes como son :

a. **Carbohidratos** :son considerados micronutrientes , su composición química es que están formado de oxígeno, carbono e hidrogeno , su aporte a nuestro organismo es el aporte de energía al organismo, principalmente al sistema nervioso . Estos carbohidratos se encuentran en : azucares, verduras ricas en almidones ,legumbres y panes y cereales integrales.



Fig.Fuente: <http://pechudel.blogspot.com/2014/12/carbohidratos-buenos-o-malos.html>

b. **Proteínas** : son sustancias que aportan la mayor cantidad de funciones en el organismo , forman parte de la estructura básica de los tejidos , además de realizar funciones de metabólicas reguladoras ,se encuentran en carnes, huevos, legumbres , frutos secos , cereales , verduras , productos lácteos y sus derivados como el yogurt y el queso .



Fig.

Fuente:

<http://hispannia.com/2014/01/proteinas/>

c. **Lípidos y grasas**: Son sustancias que aportan una gran cantidad energía, también ayudan en el proceso de absorción de las vitaminas , estos elementos se encuentran en :**aceites vegetales** como los de oliva, girasol, etc. y

grasas animales como la mantequilla, tocino, grasa de cerdo , entre otros alimentos .



Fig. Fuente: http://ngsaludynutricion.blogspot.com/2014/04/lipidos-grasas_1.html

d. **Vitaminas** : son compuestos indispensables para la vida y promueven en correcto desarrollo del individuo , estas se pueden clasificar **en liposolubles** que son aquellas que se consumen junto con alimentos ricos en agua , son la A; E;D, K , se disuelven en grasas y aceites , se almacenan en el hígado y tejidos grasos y **hidrosolubles** , las cuales podemos señalar que se disuelven en agua , son importante para una serie de reacciones químicas y metabólicas , estas son las del complejo B y C.



Fig. Fuente: <http://www.quaker.com.ar/vitaminas-lo-que-nuestro-organismo-necesita/>

Ahora bien otra definición que es importante tener presente es el termino alimentación que se refiere a el proceso mediante se selecciona el tipo, la cantidad, forma de preparar e ingerir alimentos y tiene como propósito de satisfacer el hambre . Es un proceso voluntario y es determinante de los hábitos dietéticos y estilos de vida.



Fig,Fuente: <http://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/10-tips-para-una-alimentacion-infantil-sana>

Y el último concepto que va ligado con la nutrición es un término bastante habitual como es el de **dieta** que consiste en un conjunto de alimentos que preparados y mezclados entre si dan la factibilidad de poder ser consumidos de manera diaria y de acuerdo al patrón del consumo del ser humano.



Fig.

Fuente:

<http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/alimentos-que-curan-a-los-ninos-enfermedades-del-estomago/>

Ejercicio 3

✓ Según los conocimientos aprendidos, que alimentos son fundamentales ya que permiten el mayor número de funciones en nuestro organismo . Fundamente su respuesta



Fig. Fuente: <http://rx-parabajardepeso.com/como-bajar-de-peso-en-un-mes>

[un-mes](http://rx-parabajardepeso.com/como-bajar-de-peso-en-un-mes)

BIBLIOGRAFIA :

Mahan K, Escott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de, Krause. (10ª edición) Interamericana Mc. Graw Hill. Mexico. 2001.

Minsal, Chile. Normas Técnicas de Evaluación Nutricional del Niño de 6 a 18 Años. 2003.

Minsal Chile. Prioridades en problemas de salud relacionados con Alimentación y Nutrición. Documento elaborado para desarrollar guías de alimentación. 1995

Nelson Tratado de Pediatría. Primeros Años Escolares. Capítulo 14. XV Edición 1997.

Manual de Salud Escolar. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas., Ministerio de Educación de Chile. 1997.

L. Feito, "La definición de la salud", Diálogo Filosófico 34 (1996) 64.

Salud y Nutrición



UNIDAD I Salud y Nutrición

INTRODUCCIÓN

Durante esta semana es fundamental poder revisar los factores que son factores que son protectores o agravantes en la salud y nutrición y la trascendencia que ha llevado esto en la situación país frente a la salud en esta etapa del ciclo vital , debido a que es importante establecerlos factores protectores y dañinos con el fin de poder intervenir de manera oportuna en la población infantil

1. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA SALUD

Existen una serie de factores que son los que intervienen en la salud ya sea de manera nociva como de manera dañina, con lo cual , podemos referir que existen conductas , costumbres y hábitos que son los que intervienen en este aspecto , los cuales revisaremos a continuación :

1.1 HABITOS.

Los hábitos son conductas que desarrolla el individuo y que puede fortalecer o perjudicar la salud de un individuo , ya que son importantes tener presente que pueden favorecer o

Dañar la salud del individuo.



Fig.

Fuente: <http://fisioterapiasenso.com/buenos-habitos-para-ganar-en-salud/>

1.2 COSTUMBRES

Se considera como una tendencia o hábito, que son adquirida por frecuencia de los actos, son de la vida cotidiana y de acuerdo a cada grupo social.



Fig.Fuente:http://www.infoalimentacion.com/documentos/necesidades_alimentarias_especiales.htm

1.3.CONDUCTAS

Se puede definir como la modalidad que tiene un individuo para comportarse en los diferentes ámbitos de la vida



Fig.Fuente <http://lasaparienciasenga.blogspot.com/2012/11/la-conducta-humana.html>

Ejercicio 1

✓ Realice un cuadro comparativo , estableciendo las diferencias entre hábitos , conductas y costumbres

2. FACTORES QUE AFECTAN LA NUTRICION

Existe una serie de factores que afectan los requerimientos nutricionales como son : edad, estado de salud ,nivel de actividad física condiciones psicológicas , condiciones ambientales , gustos y hábitos y sexo , entre otras. A continuación detallaremos cada una de ellas

a. **Edad:** de acuerdo a la etapa del ciclo vital serán los requerimientos nutricionales que necesitaran los niños debido a que existe una estrecha relación con la maduración y degaste del sistema digestivo



Fig.Fuente:<http://www.concursoseo2014.com.ar/2014/03/seolucion-ando-edad-del-dominio.html>

b. **Estado de salud:** es importante ya que existen una serie de patologías que afectan en la infancia y pueden provocar desequilibrios a nivel nutricional



Fig. Fuente: <http://doydoo.com/salud-2/>

c. **Nivel de actividad:** entre mayor nivel de actividad mayor requerimiento energético y nutricional, por lo que se requiere aporte alimenticio.



Fig. Fuente <http://www.psicologiamadridsur.com/la-actividad-fisica-mejora-el-aprendizaje-y-el-rendimiento-escolar>

d. **Condiciones psicológicas:** existen durante el ciclo vital algunas condiciones psicológicas que afectan la nutrición provocando alteración por déficit o por exceso.



Fig.

Fuente:

http://www.ofertaestrella.com/oferta_index.php?id_oferta=358

e. **Condiciones ambientales:** hay ambientes que puede favorecer o perjudicar la nutrición como es el hecho de que en ambiente fríos el consumo de alimentos esta orientado a mayor valor energético.



Fig Fuente: <http://teoadministrativas1.blogspot.com/2012/05/teoria-ambiental.html>

f. **Hábitos y gustos:** está condicionado a situaciones culturales debido que la alimentación según etnia es lo que se instaura como patrón alimentario .



Fig.Fuente: <http://escueladefamiliakennedy.blogspot.com/2012/05/los-buenos-habitos.html>

g. **Sexo** : según estudios los hombres tienen mayores necesidades nutricionales respecto a las mujeres , ya que tamaño corporal es mayor de manera general



Fig. Fuente: <http://ganarsalud.com/diabetes/?p=363>

EJERCICIO 2

✓ Si analizamos los factores que afectan la nutrición , como intervienen ellos en la salud de nuestra población infantil, fundamente

3. ALIMENTACION SALUDABLE

Para mantener un estado nutricional normal debe existir una alimentación saludable que es aquella que nos proporciona los aportes nutritivos adecuados , en cantidad y calidad , para satisfacer las necesidades de energía , mantención y crecimiento de nuestro cuerpo, sin provocar daños .

En nuestro país existen las guías alimentarias para Chile que nos permiten modificar algunos patrones de alimentación que nos permitan mantener una alimentación de tipo saludable considerando os ut mantención de un equilibrio hidroelectrolitico, para esto debemos usar en.la pirámide alimentaria que implica ser una guía de alimentación saludable.

La pirámide se divide en 5 niveles :

a. **Primer nivel** : incluye alimentos ricos en carbohidratos, cuyo rol es proporcionar energía se recomienda consumir 4 a 6 porciones diarias de alimentos.



Fig.,Fuente: <http://es.slideshare.net/frankjunioraltamiranoleon/carbohidratos-23749246>

b. **Segundo nivel**: se recomiendan al día 2 a 5 porciones de verduras y 2 y 4 porciones de frutas , proporcionan vitaminas, minerales y fibras



Fig.Fuente: <http://saludpasion.com/recomendaciones-para-prevenir-la-perdida-de-nutrientes-en-frutas-y-verduras/>

c. **Tercer nivel** : en este grupo se encuentra la leche , carnes , legumbres y huevos , lo ideal es consumir entre 2 a 3 raciones diarias



Fig.Fuente: <http://www.ejerciciosconpesas.es/articulos/alimentacion-para-la-ganancia-de-masa-corporal/>

d. **Cuarto nivel** : son alimentos ricos en grasas y ácidos grasos esenciales , consumir entre 1 y 3 porciones diarias



Fig.Fuente: <http://www.operacionbikini.es/aprende-a-distinguir-las-grasas-buenas-y-las-malas/>

e. **Quinto nivel** : se recomienda moderar este consumo ya que son azucares, bebidas azucaradas y golosinas .



Fig.Fuente: <http://www.mailxmail.com/curso-alimentacion-salud/azucar-dulces-agua-bebidas-alcoholicas>

EJERCICIO 3

✓ Si usted tiene que reforzar la alimentación de los pre-escolares , indique los alimentos que debe moderar y por que ?



Fig. Fuente: <http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/>

Finalmente para poder analizar si la nutrición es adecuada , existe una serie de conceptos que nos permite como referencia como son : peso y talla, los cuales son considerados indicadores para evaluar condiciones nutricionales ya que ellos nos permite poder tener presente si se encuentra en un estado de desnutrición o de exceso en todos las etapas del ciclo de vida del niño .



Fig. Fuente: <http://rx-parabajardepeso.com/como-bajar-de-peso-en-un-mes>

4. SITUACION DE SALUD NUTRICIONAL EN CHILE

La situación epidemiológica chilena ha cambiado mucho las últimas décadas , si bien existe un gran conocimiento científico que ha llevado a mejorar algunas áreas de alimentación , ha mantenido otras debido a un mejor saneamiento ambiente, lo cual ha ayudado a erradicar situaciones de desnutrición infantil y ha disminuido las enfermedades infecciosas, Según fuentes ministeriales ha existido una disminución de la mortalidad infantil , no alcanzando cifras mayores del 7, 8%

En la actualidad , las cifras de desnutrición son bajas pero las de malnutrición por exceso han aumentado de manera considerable lo cual lleva a que existan en menores de 6 años niños con sobrepeso y obesidad , entrando al perfil epidemiológico de los países desarrollados vida.. Recientemente el MINSAL , ha iniciado una serie de estrategias nutricionales que pretende relevar el tema nutricional a través de una consejería sobre vida sana , en el cual se inicie todo una cambio de hábitos y costumbres que permitan mejorar la calidad nutricional

Existe la Norma de Evaluación Nutricional del Niño , que media la situación nutricional del niño realizándose la medición con el medidor peso y talla , pero la evidencia científica ha logrado precisar que el IMC o índice de Masa corporal , es mejor para detectar los problemas nutricionales y así diagnosticar de manera pronta y oportuna y así realizar intervenciones que ayuden a mejorar la situación de salud nutricional , bajando las tasas de obesidad y sobrepeso que en el futuro puede desencadenar complicaciones de salud en etapas posteriores.

EJERCICIO 4

✓ Analice en cuanto a la situación nutricional de nuestra población infantil , que haría para favorecer la alimentación saludable

BIBLIOGRAFIA :

Mahan K, Escott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de, Krause. (10ª edición) Interamericana Mc. Graw Hill. Mexico. 2001.

Minsal, Chile. Normas Técnicas de Evaluación Nutricional del Niño de 6 a 18 Años. 2003.

Minsal Chile. Prioridades en problemas de salud relacionados con Alimentación y Nutrición. Documento elaborado para desarrollar guías de alimentación. 1995

Nelson Tratado de Pediatría. Primeros Años Escolares. Capítulo 14. XV Edición 1997.

Manual de Salud Escolar. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas., Ministerio de Educación de Chile. 1997.

Nutrición y Salud



UNIDAD II

Proceso digestivo y Nutrición infantil

INTRODUCCION

En el estudio de infantil , resulta fundamental conocer uno de los sistemas que tiene relación con la nutrición como es el sistema digestivo dado que nos permite poder analizar las diferentes estructuras y su relación entre si ya que, nos permiten reconocer los mecanismos de absorción , ingreso de sustancias y funcionamiento que ayudan a nuestra nutrición de manera diaria que es fundamental para el crecimiento y desarrollo del organismo .



Fig.Fuente:

<http://www.imagui.com/a/aparato-digestivo-para-ninos-de-preescolar-c85a7ndrb>

1. SISTEMA DIGESTIVO

Desde la concepción el feto inicia un proceso de alimentación en el útero a través de la circulación placentaria, mecanismo que se realiza a través de la placenta en donde se extrae de la sangre de la madre todos los nutrientes requeridos, que entran a la circulación fetal en una forma inmediatamente utilizable, debido a que el tracto gastrointestinal se van desarrollando de manera progresiva antes del nacimiento

Cuando nace el niño ingiere los alimentos por boca, digiere y absorber los nutrientes para mantener la homeostasis y nutrición adecuada a sus requerimientos. Por lo que se puede señalar que se necesita de un sistema que sea el encargado de digerir los alimentos para lograr absorber los nutrientes que en estos se encuentran, o sea, que interviene en los procesos de ingestión, transporte, digestión, y absorción de los alimentos.

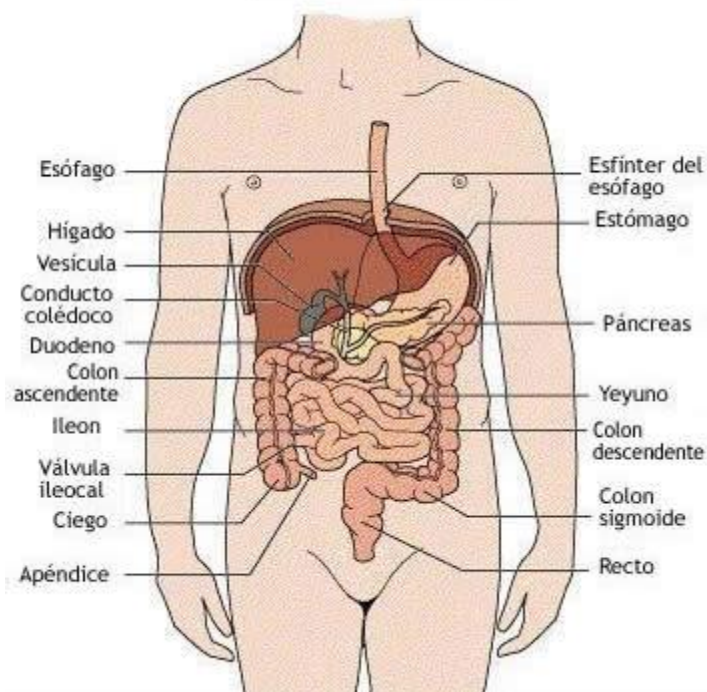
En el proceso de adaptación a la vida extrauterina, el lactante está creciendo rápidamente, con lo cual sus e requerimientos nutricionales son elevados. , por esto las indicaciones de alimentación durante el primer año de vida deben considerar no sólo los requerimientos nutritivos de esta edad, sino agregar lo que debe necesitar para su maduración y desarrollo de los sistemas neuromuscular, gastrointestinal, renal e inmunológico. La capacidad gástrica del lactante aumenta de 10 a 20 mililitros en el nacimiento hasta 200 al primer año y cuya velocidad de vaciamiento es relativamente lenta, dependiendo del volumen y la composición de la comida.

Durante los primeros meses el alimento por excelencia es la leche materna, único alimento capaz de satisfacer todos los requerimientos nutricionales durante los primeros 6 meses de vida, sin requerir otros alimentos adicionales sin la prescripción de un especialista. Para poder realizar este proceso debe necesitar de la presencia de reflejos como es el de succión y deglución que por definición son involuntarios y condicionan al lactante sólo para tragar líquidos. El reflejo de succión tiene su máxima respuesta a los 20 a 30 minutos después del parto **y este es el momento debe ser aprovechado.**

1,1, PROCESO DE DIGESTION

El proceso de la digestión se define como la descomposición química de los alimentos, la cual se realiza a través de la secreción de hormonas y enzimas. En cuanto a la fisiología digestiva para poder cumplir el proceso de la digestión necesita de hormonas que son sustancias que regulan los procesos corporales (crecimiento, metabolismo, reproducción, etc.), así como el funcionamiento de distintos órganos, además de las enzimas que son sustancias orgánicas que actúa como catalizador en el metabolismo.

Aparato digestivo



Fuente: <http://www.ferato.com/wiki/index.php/Digesti%C3%B3n>

Para poder cumplir el proceso de digestión, comprende dos procesos simultáneos.

Proceso mecánico: pertenecen toda aquella serie de movimientos intestinales, contracciones musculares, que se producen en el tubo digestivo con objeto de hacer progresar los alimentos a lo largo de él.

Proceso químico; pertenecen toda la serie de enzimas liberadas para la hidrólisis de los nutrientes. El objeto es convertir las grandes moléculas en otras más pequeñas que sean asimilables.

EJERCICIO 1

✓ Indique la importancia que tiene los procesos mecánico y químico en el sistema digestivo

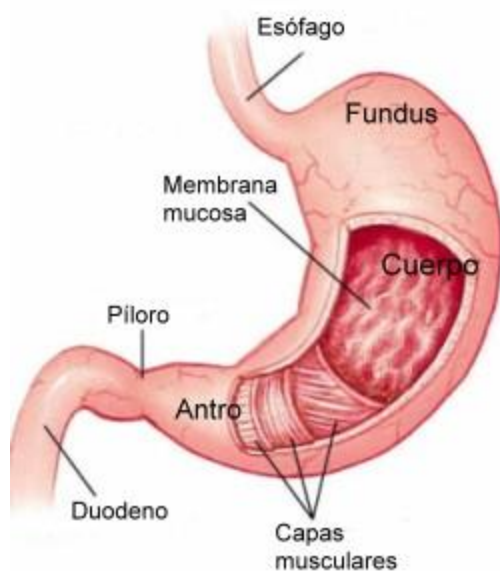
1.2 MECANISMO DIGESTIVO

Se da inicio **en la boca**, en donde ocurre dos procesos, primero por una acción mecánica que mediante la masticación se da inicio al proceso de masticación, ahora también existe un proceso de acción mecánica en donde por acción de la ptialina o amilasa salival, los cuales actúa sobre los hidratos de carbono, provocando la hidrolización de moléculas pequeñas como dextrina y maltosa.

Posteriormente el contenido alimenticio pasa por el esófago que es un tubo sin acción enzimática ni mecánica, llegando al estómago que es el órgano más importante de la digestión que tiene forma de saco elástico con la capacidad de contraerse y distenderse según la capacidad de alimentos que contenga, además cumple una acción mecánica que está basada en dos características:

Relleno el estómago: se le considera como un fenómeno intermitente en función de la deglución. Conforme se va produciendo en el relleno se produce una distinción a expensas de la curvatura mayor, aumentando la presión gástrica teniendo un volumen hasta un litro.

Posteriormente se produce un hecho característico en la actividad mecánica, la elevación provocando una **evacuación del estómago**: se realiza a merced de las ondas peristálticas que aparece en condiciones normales a los 15 minutos después de empezar a comer y cada medio minuto aparece una onda peristáltica, esto hace que los alimentos progresen y se dirijan hacia el píloro que lo cierra.



Fuente: <http://fotosdibujosimagenesvideos.blogspot.com/2010/08/dibujos-del-estomago-y-sus-partes.html>

En cuanto a la **actividad química del estómago**, encontramos la acción de **jugos gástricos** está formado por la mezcla de 1,5 a 2 litros de agua., electrolitos, ácido clorhídrico, enzimas y moco. Confiere un pH ácido.

La **función del ácido clorhídrico** es disminuir el pH del bolo y puedan actuar sobre él, los enzimas gástricos facilitando de este modo la hidrólisis. El ácido clorhídrico, se secreta en las células ubicadas en el fondo gástrico.

Todo lo anterior da **forma al quimo**: masa semi líquida formada por la mezcla de materias alimenticias y jugos gástricos y que va a pasar a la zona intestinal.

La **acción enzimática del jugo gástrico** tiene presente las siguientes enzimas:.

La pepsina: es formada en el fundus del estómago en forma de un precursor llamado pepsinogeno que por acción del ácido clorhídrico se transforma en pepsina activa rompiendo las uniones de las grandes moléculas de proteínas.

La catepsina: que también rompe las uniones de las grandes moléculas de las proteínas.

La quimopsina o cuajo: convierte el caseinógeno de leche en caseína. , será ya degradada por enzimas proteolíticas.

La lipasa: actúa hidrolizando las moléculas de lípidos presentes en el bolo .

El moco: presente también en el jugo gástrico sirve de protector de esta para su auto digestión.

Para que ocurra la secreción del jugo gástricos existen tres fases, que se inicia con la cefálica, dada por estímulos visuales como el olor, vista ,lo cual lleva

posteriormente a la **gástrica** ocurre con la llegada de alimentos al estómago determinando la producción de gastrina (en el antro pilórico) , que estimula la secreción ácido clorhídrico pero no de enzimas. Finalmente la **intestinal**. Introduciendo los alimentos directamente en el intestino se produciendo una secreción gástrica.

Posteriormente, se encuentra el intestino delgado y grueso, en el delgado se cumple la función de digestión y absorción de nutrientes, ahora la **actividad motora** , puede ser de tres tipos :

1. **Movimientos pendulares**: Consisten un balanceo de asas.

2. **Movimientos de segmentación**: a partir de un punto del intestino se produce una contracción de fibras circulares, con lo que se produce una segmentación del bolo intestinal. Aparece con una frecuencia aproximada de 10 al minuto y son mas intensos en el intestino proximal.

3. **Movimientos peristálticos**. Hacen progresar el bolo alimenticio a lo largo de la luz intestinal. Estos movimientos peristálticos hacen que el contenido del bolo alcance una velocidad de 2 cm. Al minuto. Teniendo en cuenta la longitud del intestino, tarda unos 15 minutos en pasar el duodeno y de 6 a 9 horas en pasar el intestino delgado.

EJERCICIO 2

✓ Establezca la importancia de la existencia de los movimientos peristálticos y de segmentación para el proceso de alimentación

En el colon la **actividad motora** es similar pero con la salvedad de que en este se pueden presentar movimientos antiperistálticos que hacen retroceder el bolo frenando su avance con el objeto de que absorba parte del contenido. Además se puede contraer todo el colon en masa y su misión va a ser la de hacer progresar las heces hacia el recto y desencadenar el reflejo de defecación.

En cuanto a la **actividad secretora**, existe una serie de jugo pancreático: Es el mas importante de todos. Se segrega en la cantidad aproximada de 1000 cc, con PH alcalino por su alto contenido en bicarbonato. Además tiene un alto contenido de enzimas. Estas pueden actuar sobre las proteínas, hidratos de carbono y sobre las grasas.

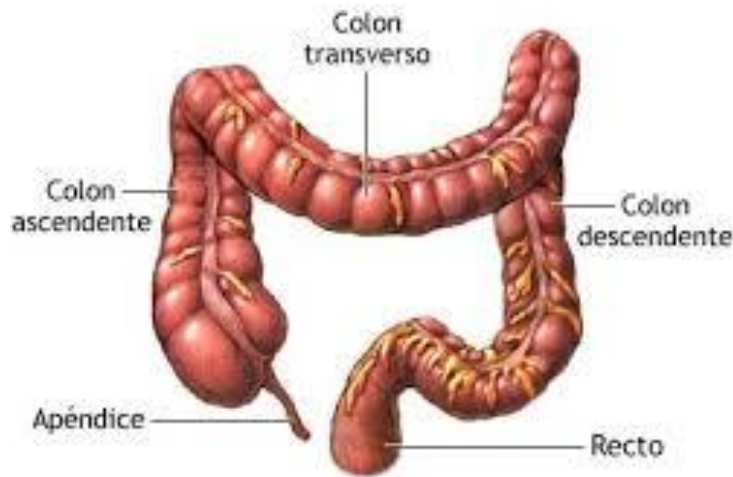
ENZIMAS	ACTUA SOBRE
Tripsina	proteínas
Quimotripsina	proteínas
Carboxilpolipeptidasa	proteínas
Amilasa	hidratos de carbono
Maltasa	hidratos de carbono
Lipasa	grasas
Lecitinasa	grasas
Colesterolasa	grasas

2. JUGO INTESTINAL:

Presenta en un volumen aproximado de 2000 a 3000 ml día. Las enzimas principales, son:

ENZIMAS	ACTUA SOBRE
Peptidasa.	Proteínas
Amilasa	Hidratos de carbono
Maltasa	Hidratos de carbono
lactasa	Hidratos de carbono
Sacarasa	Hidratos de carbono
Lipasa	grasas

Posteriormente el colon es una estructura que corresponde a la última porción del sistema digestivo no hay actividad enzimática, no influye de manera trascendental en la absorción. Pero su misión es la de reabsorber agua, sales para concentrar heces. En el colon derecho puede dar fenómeno de fermentación de hidratos de carbono, colon izquierdo provoca la putrefacción de proteínas por bacterias, síntesis de algunas vitaminas y es un reservorio de heces.



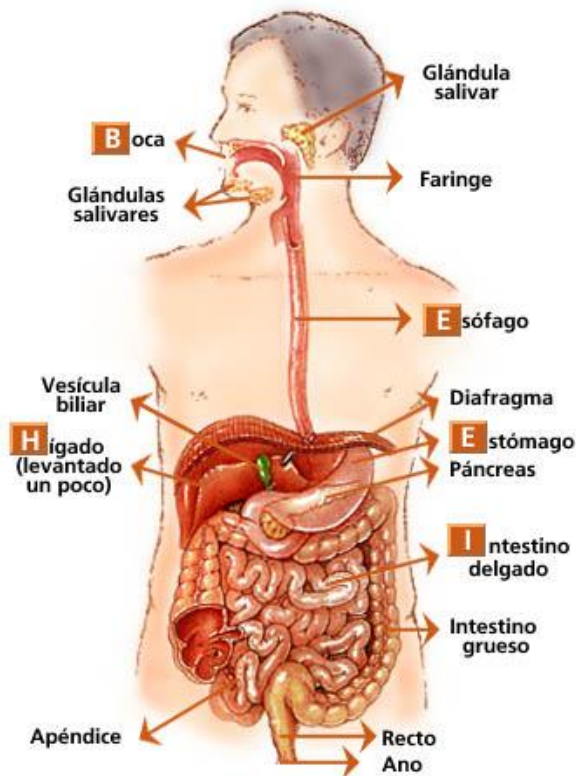
Fuente: <http://www.alipso.com/monografias4/preguntas-de-biologia/>

EJERCICIO 3

✓ Realice un mapa conceptual en donde se visualice el proceso digestivo y la importancia que el tiene

3. HIGADO

El hígado es la zona más voluminosa de este sistema, tiene una forma ovalada, de color rojo oscuro, su circulación sanguínea está dada por sistema porta y la arteria hepática, dentro de su funcionamiento encontramos la actividad metabólica, se adjudica acciones como síntesis de proteínas, almacena vitaminas, detoxifica el organismo, eliminar sustancias tóxicas del organismo, **secreta bilis** que se almacena en la vesícula biliar. Se produce en cantidad de 700 a 1000 ml al día, es de color amarillo o verde, contiene agua, electrolitos, siendo su principal componente los pigmentos biliares y las sales biliares, participa en la emulsión de grasas lo que permite su paso a través de la mucosa intestinal, ósea y su absorción.

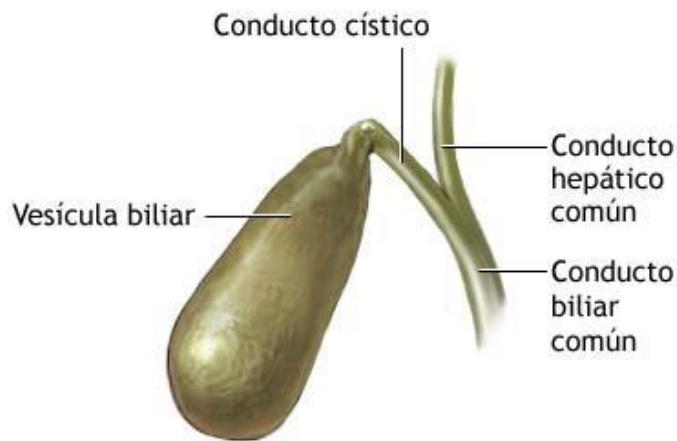


Fuente:

http://www.salonhogar.net/Enciclopedia/Conoce_tu_cuerpo/Sistema_Digestivo/indice.htm

4. VESICULA BILIAR

Es una viscera pequeña se conecta con el intestino delgado a través del colédoco, su función es la acumulación de la bilis, contiene un total de 50 ml , que va a vaciar su contenido en el duodeno .

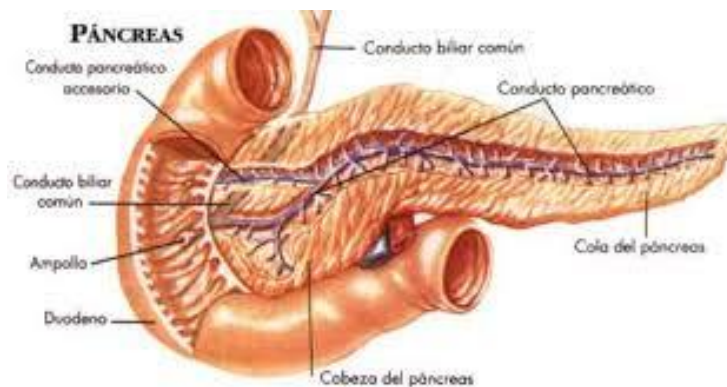


ADAM.

Fuente: <http://capellaniaylasciencias.blogspot.com/2013/03/vesicula-biliar.html>

5. PANCREAS

Es un órgano retroperitoneal, se encuentra ubicado en la zona digestiva, dentro de la cual su función es exocrina y endocrina, secreta enzimas digestivas y produce hormonas como la insulina y la somatostatina que actúan en la regulación de la glicemia.



Fuente: <http://www.araucaria2000.cl/digestivo/sistemadigestivo.htm>

EJERCICIO 4

✓ Realice un cuadro comparativo en donde establezca la diferencias entre el hígado y el páncreas e indique la importancia que tiene cada uno de ellos en nuestro organismo

BIBLIOGRAFIA

Netter, F. (2011). *Atlas de anatomía humana*. 5ª edición. España: ElsevierMasson

Sobotta, M. (2012) *Anatomía Humana*. España Elsevier

Nelson Tratado de Pediatría. Primeros Años Escolares. Capítulo 14. XV Edición 1997.

Nutrición y Salud



UNIDAD II

Proceso digestivo y Nutrición infantil

INTRODUCCION

En el estudio de infantil , resulta fundamental conocer uno de los sistemas que tiene relación con la nutrición como es el sistema digestivo dado que nos permite poder identificar las sustancias que ingresan al organismo y su funcionamiento , además de analizar el mecanismo de nutrición y su implicancia en los sistemas de cuerpo humano infantil



Fig.Fuente: <http://www.imagui.com/a/aparato-digestivo-para-ninos-de-preescolar-c85a7ndrb>

- **COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD INFANTIL**

Es importante tener presente que los alimentos son fundamentales para el proceso de crecimiento y desarrollo del niño en todas sus etapas , para esto el Ministerio de Salud ha agrupado los alimentos a través de ciertas guías que no dan las directrices en cuanto a la alimentación .

A continuación iniciaremos la revisión de estas guías de alimentación que es importante conocer dado el aporte nutricional que los niños necesitan según la etapa del ciclo vital .

1.1 **Menores de 2 años**

La alimentación en este periodo del ciclo vital es fundamental ya que le aporta los nutrientes y vitaminas fundamentales para su desarrollo . Desde el nacimiento hasta los primeros meses su alimentación fundamental está basada en la **Lactancia Materna** que es capaz de satisfacer los requerimientos sin necesitar adicionar otros alimentos como jugos o agua y como fisiológicamente no posee dientes este mecanismo lo logra a través de la succión y deglución, reflejos que van desapareciendo a través de los meses de vida.



Fig.Fuente:http://blogparamamas.mobi/1295/usos-medicinales-de-la-leche-materna/?wpmw_switcher=mobile

La leche materna aporta una serie de beneficios que son importante en el proceso de crecimiento del niño , entre ellos tenemos que es fácil de digestión ,además favorece el vínculo entre la madre e hijo,, le entrega las inmunoglobulinas necesarias para los procesos de inmunidad y defensa..



Fig.Fuente: <http://dietaparadiabeticos.info/la-leche-materna-ayuda-a-evitar-la-diabetes/>

EJERCICIO

✓ Indique los beneficios de la lactancia materna y es importante mantenerla durante los primeros meses. Fundamente

Hasta los 4 meses ,el niño presenta dificultad para digerir los hidratos de carbono, debido a la falta de amilasa pancreática para poder digerir los hidratos de carbono complejos, A los 6 meses de vida tiene una capacidad limitada en la absorción de grasas saturadas debido a la inmadurez de las lipasas linguales y gástricas.



Fig. Fuente: <http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/23anos.htm>

Por lo tanto, podemos señalar que la lactancia materna es de exclusividad hasta los 6 Meses, en caso de que no se pueda alimentar con leche materna, se debe utilizar leche artificial que es de más difícil digestión y que son de diversas formas o presentaciones que van de acuerdo a la capacidad gástrica desde 60 ml hasta 200 ml cuando estamos terminando el periodo..

Desde los 6 meses en adelante debido a que el niño necesita otros nutrientes se inicia el proceso de alimentación no láctea ,en el cual se inicia con un puré o papilla que se inicia como almuerzo , deben ser suave y sin grumos con el fin de no estimular el reflejo de extrusión , además debe ser a tolerancia y de variedad en cereales , verduras y carnes , además le puede adicionar aceite en pequeña cantidad no más allá de 3 ml , aceite de girasol, canola , maravilla , pepa de uva o de omega .Luego debe agregar un puré de frutas sin endulzantes o colorantes y de menos a mas según tolerancia del niño.



Fig. Fuente: <http://www.google.cl/url?url=http://madreshoy.com/especial-alimentacion-ninos-de-1-a-6->

El volumen a dar debe ser el primer mes de 100 a 150 ml hasta los 9 meses que llega a los 200 ml , además la temperatura para dar el alimento debe ser menos de 37 grados que es la temperatura corporal, pero no debe estar frío ya que provoca problemas a nivel gástrico

La segunda comida debe incorporarse dos meses después de la inserción de la primera , ya que ha logrado la tolerancia correspondiente , además es importante recordar que debe tener un poco de fibra la papilla ya que ayuda a la salivación que implica una mejor mineralización y ayuda a los procesos de eliminación intestinal.

Desde que el niño recibe alimentación sólida se puede incorporar el agua que debe ser cocida, pero no se recomienda el uso de bebidas gaseosas o jugos artificiales debido a que estos azúcares son perjudiciales para el niño.

Ejemplo de una Preparación del Puré Mixto, Puré de Leguminosas y

Postre

Cantidad Preparación

✓ **Puré Mixto** 1. a 1 taza (200 g)

Acelga o espinaca 15 g (1 hoja regular); zanahoria 25g(1/2 unidad chica); zapallo 40g (1 trozo chico); fideos o arroz o sémola 10g (1 cucharadas soperas); papa 50 g (1unidad del tamaño de un huevo); carne 20g (1 cucharada sopera de pollo, pavo sin piel o posta²); aceite 1 cucharadita de té (5 ml). Debe licuarse hasta lograr una consistencia de papilla.

Comenzar con una cucharada de puré de verduras e ir aumentando progresivamente hasta alcanzar . a 1 taza. La carne puede reemplazarse por 20 g (1 cucharada sopera) de pescado sin espinas a los 10 meses ó . huevo a partir de los 10 meses³.

✓ **Puré de Leguminosas.** a 1 taza (200 g)

Legumbres 3 cucharadas soperas crudas (1/2 taza cocida equivalente a 70 g), 20 g de zapallo; 10 g de fideos (1cucharada sopera de fideos crudos), aceite 1 cucharadita

de té (2,5 a 3 ml)

✓ **Postre**

1 fruta chica La fruta debe ser cruda o cocida, molida o raspada o rallada⁴

La consistencia de la papilla debe tener verduras como: porotitos verdes, zapallitos italianos, zanahorias y betarragas para las carnes el pollo puede ser 2 a 3 veces por semana, pescado 1 a 2 veces por semana, vacuno bajo en contenido graso 1 a 2 veces por semana, huevos dos veces por semana. Finalmente para las frutas puede ser manzana, pera, durazno, damasco, plátano, pepino dulce, naranja debe ser incorporándose de manera diaria.



Fig. Fuente: <http://www.turmix.es/category/recetas/papillas-infantiles/>

Después del año debe tener incorporado las leguminosas debido a que su intestino tiene las enzimas necesarias que fomenten a su degradación, aunque es conveniente hacerlas pasadas por cedazo, además al año se debe adicionar el pescado dado que ya no debiera tener algún tipo de alergia, al igual que los huevos que deben estar incorporados.

EJERCICIO

✓ ¿Qué recomendaciones le daría a la mamá de un menor que llega a su hijo de 1 año a la sala cuna y quiere celebrar el cumpleaños de manera saludable con postres de frutas? Fundamente

Desde el año a los 23 meses, es importante recordar que la lactancia materna puede ser reemplazada por lactancia artificial pero esto debe ser aconsejado por un pediatra o nutricionista según donde la madre lo lleve a control sano. , luego no debe olvidar que los alimentos después de esta edad deben ser picados debido a que ya hay erupción dentaria que permite poder triturar y, moler los alimentos.

Desde los 12 meses además debe incorporar como plato aparte la ensaladas ya que son fundamental para su desarrollo y el agua debe ser aproximadamente de 200 ml al día, de agua o de jugos naturales.

Es preciso recordar que las colaciones, golosinas u otros tipos de caramelos que en excesos pueden interferir en la nutrición infantil



Fig. Fuente: <http://www.mamirecetas.com/papillas-para-bebes.html>

En este periodo es importante considerar que debe existir una serie de **suplementos nutricionales** que ayudan al crecimiento y desarrollo como son:

SUPLEMENTO	ACCION	DOSIS
VITAMINA D	Ayuda en a la absorción de calcio y fosforo	200UI desde el mes hasta el año
HIERRO	Ayuda en la células sanguíneas a formar la que genera la captación de hemoglobina	1 A 2 mg/Kg/ día en niños que se alimentan con leches sin fortificación de hierro o prematuros/
ZINC	Importante en el	3 mg / día A partir

	sistema inmunológico del individuo	de los 2 meses en lactantes prematuros
FLUOR	Disminución de la caries dentales	En niños sobre los 4 años

Es importante recordar que todas vitaminas o minerales deben ser dado según la prescripción de una médico o una persona ad-hoc , por lo que el énfasis que debe hacerse es insistir en los controles de salud en el niño durante su desarrollo.



Fig. Fuente: <http://bloghogar.com/alimentos-vitaminas-y-minerales/>

EJERCICIO

✓ Indique la importancia de las vitaminas y minerales en el niño.
Fundamente

- **ALIMENTACION EN EL NIÑO MAYOR DE 2 AÑOS**

Para los niños sobre esta edad está basado en un consumo basada en cantidad y calidad debido a que es la etapa de crecimiento y desarrollo, Dentro de las consideraciones tenemos

- Consume 3 veces en el día de productos lácteos como leche , yogurt, quesillo o queso fresco de preferencia semidescremada o descremada
- Consumir dos platos de verduras y 3 de frutas de distintos colores cada día
- Come porotos , garbanzos , lentejas o arvejas al menos 2 veces al día por semana en reemplazo
- Come pescado 2 veces de la semana cocido , al horno , al vapor o a la plancha .
- Menor consumo de grasas saturadas y colesterol
- Tome 6 a 8 vasos de agua al día

Se recomienda que la distribución del aporte sea mayor en las primeras horas del día y vaya disminuyendo hacia la noche., siendo lo más importante el desayuno debido a que activa las funciones metabólicas.



Fig. Fuente:

<http://tipsparaunaalimentacioncorrectaysana.blogspot.com/2013/07/alimentacion-correcta-en-edad.html>

Entre los dos y 3 años se ha definido como una etapa de riesgo nutricional, debido a que existen una serie de factores que influyen como son un elevado requerimiento energético, capacidad gástrica que aumenta y los aportes pueden ser por exceso y déficit, por lo que se aconseja que sea variada la alimentación debido a que la reiteración puede provocar rechazo.



Fig. Fuente : <http://horadenoticias.cl/2014/11/05/estudio-muestra-que-50-de-comida-escolar-tiene-mas-calorias-que-lo-indicado-por-junaeb/>

Durante la etapa escolar y adolescente ocurren grandes cambios fisiológicos y psicológicos y los requerimientos nutricionales serán influenciados por los eventos normales de la Pubertad y por un marcado crecimiento. La pubertad es un período intensamente anabólico, con aumento del peso y talla, y variaciones de la composición corporal que resultan en un aumento de la masa magra y cambios en la cantidad y distribución de la grasa de acuerdo al sexo. Como resultado de los cambios puberales los hombres tienen más masa magra, más masa ósea y menos masa adiposa que las mujeres. Como la masa magra es metabólicamente más activa en función del tejido adiposo, las diferencias por sexo en la composición corporal producen diferencias por sexo en los requerimientos nutricionales de los adolescentes.

La gran variabilidad individual en la edad de inicio e intensidad del estirón puberal, hace que la edad cronológica no sea un buen índice del requerimiento nutricional en ese

período. La alimentación debe ser balanceada y saludable. Evitar comer frente al televisor, computador o en el cine.

Se recomienda una ingesta calórica normal, con una proporción balanceada de todos los nutrientes., además del fraccionamiento de la ingesta diaria en 3 a 4 comidas principales y si es necesario 1 a 2 pequeñas colaciones saludables de baja densidad energética.

Se debe mantener un tamaño de las porciones adecuado y eliminar ciertos alimentos que permitan evitar el excesivo aporte calórico, sin que el o la adolescente pase hambre., además de reducir la ingesta calórica en las comidas vespertinas y nocturnas. Y la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en azúcar, grasas y sal (bebidas gaseosas, golosinas, alimentos de cocktail, productos de pastelería

Para que una **nutrición para niños sea sana** debe incluir los siguientes nutrientes:

- **Proteínas de alto valor biológico:** Estas contienen aminoácidos esenciales para la formación de células, tejidos, sistema nervioso (neuronas), huesos. Estas proteínas se encuentran principalmente en las carnes y clara de huevo.
- **Hidratos de carbono:** Son muy importantes como fuente de energía. Estos hidratos de carbono se pueden encontrar en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, que además aportan vitaminas y minerales, necesarios para distintas reacciones químicas que intervienen en el desarrollo integral del niño.
- **Grasas:** Son esenciales para la formación de membranas y el establecimiento de las adecuadas conexiones neuronales. Dentro del grupo de las grasas encontramos como fundamentales ácidos grasos poli insaturados (omega 3, omega 6, omega 9, etc.), ácidos grasos mono insaturados (ácido oleico, linoleico, linolénico

- **Hierro:** Este mineral es de suma importancia dentro de la alimentación infantil, sobre todo desde el nacimiento hasta los 3 años de edad, ya que es el período de mayor crecimiento tanto intelectual como físico. En esta etapa es donde el niño tiene mayor demanda de nutrientes, entre ellos el hierro. Se puede encontrar en el grupo de las carnes y vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, brócoli, legumbres, etc.)
- **Calcio:** Este es otro de los minerales fundamentales para la formación ósea. Su aporte se consigue a partir del grupo de los lácteos.
- **Zinc:** El zinc actúa como catalizador en el desarrollo del sistema inmunológico y en los procesos de desarrollo óseo y muscular de los niños. Se puede encontrar en carnes, sobre todo pescado, leche, vegetales verdes, etc.
- **Vitaminas del Complejo B:** Se encuentran en los cereales integrales (avena, cebada, germen de trigo, salvado de trigo, maíz, legumbres, etc.)

EJERCICIO

- ✓ Diseñe un cuadro con los alimentos a consumir en la etapa pre-escolar, escolar y adolescente

BIBLIOGRAFIA

- Agostini C, Riva E, Giovannini M. Dietary fiber in weaning foods of young children. *Pediatrics* 1995; 96: 1002-1005.
- Alviña M, Araya H. Rapid carbohydrate digestion rate produced lesser short-term satiety in obese preschool children. *Eur J Clin Nutr*; 2004: 58, 637-642.
- Alviña M, Araya H, Vera G, Pak N. Effect of starch intake on satiation and satiety in preschool children. *Nutr Res* 2000; 20: 479-489.
- Alviña M, Araya H, Gajardo P, Gonzalez I. Variables dietéticas inductoras de la obesidad en el preescolar: efecto de los macronutrientes y de la variedad de la oferta de alimentos. *Rev Chil Nutr* 2004; Resumen.
- Alviña M, Atalah E, Gajardo P, Araya K, Gorigoitia F. Relación entre la conducta alimentaria de la madre y la conducta y estado nutricional del hijo. *Rev Chil Nutr* 2004; Resumen.
- Ministerio de Salud. Normas de alimentación del niño menor de 2 años, 2010.
- Ministerio de Salud. División Salud de las Personas. Norma de Actividades promocionales y preventivas específicas en la atención infantil. Serie Documentos de Regulación. Ministerio de Salud 1998.
- Ministerio de Salud. Lactancia Materna. Contenidos Técnicos para profesionales de la salud. Chile 1995.

Nutrición y Salud



UNIDAD III
Salud Infantil

INTRODUCCION

Es importante tener presente que en la Salud Infantil , el poder conocer las características de los niños según ciclo vital recobra mucha atención ya que así podemos conocer las características de mayor importancia según etapa con el fin de poder analizar lo que consideramos normal en el niño y poder educar a la familia del menor según ciclo vital.

1. RECIEN NACIDO

Es el primer periodo del ciclo vital que ocurre una vez nacido y abarca los primeros 28 días de vida , durante uno de los hitos más especiales es poder alcanzar la adaptación al medio extrauterino las que deben ocurrir durante las primeras horas de vida .



Fig.Fuente:<http://www.reproduccionasistida.org/tag/madre-de-recien-nacido-abandonado/>

Al examen físico del Recién Nacido existe una serie de características que debemos fijarnos como son: que generalmente adopta una posición en flexión de las extremidades conservando la posición fetal intrauterina. Sin embargo, ésta puede variar dependiendo de la presentación, ya que si fue una presentación de nalgas completas, la posición de las extremidades inferiores se encontrarán en extensión total, dirigidas hacia la cabeza; en el caso de la presentación de cara, la posición será en opistótono de la cabeza y el cuello. Tiene un llanto vigoroso en forma espontánea o con los estímulos. Realiza movimientos espontáneos y simétricos con las extremidades, de aparición y carácter irregular.

Su piel es de color rosado o levemente rubicundo con una cianosis distal discreta que persiste durante los primeros días. Además es suave y al momento del nacimiento puede estar cubierta de una sustancia blanquecina, grasosa, llamada *vernix caseoso* o *unto sebáceo* que va disminuyendo con la edad gestacional, tendiendo a desaparecer a partir de las 36 semanas hasta prácticamente no encontrarse a las 40 semanas. La temperatura de la piel es de 36 a 36,8° C. El tejido subcutáneo puede sentirse lleno y ligeramente edematizado. Tiene una capa córnea bien desarrollada y dependiendo de la edad gestacional, puede existir cierto grado de descamación, especialmente en palmas y plantas de pies, como se observa, por ejemplo en el recién nacido post termino.



Fig. Fuente: <http://www.todobebe.com/10-consejos-para-cuidar-la-piel-del-bebe/>

Las uñas son gruesas y sobrepasan los pulpejos de los dedos, en particular en las extremidades superiores. Todo el cuerpo, especialmente la cara, los hombros y el dorso, pueden estar cubiertos por un vello fino llamado *lanugo*, que se pierde en forma progresiva durante las primeras semanas de vida, siendo sustituido por el vello definitivo al cabo del primer año de vida.

Es frecuente encontrar, aunque no aparecen en todos los niños, manchas de color rosado, que son hemangiomas capilares planos, ubicados preferentemente en la región occipital, en los párpados superiores, en la región frontal y en la región nasogeniana. Tienden a desaparecer dentro del primer año de vida y no tienen significación patológica.

También puede observarse una mancha de color azul pizarra, llamada mancha mongólica, ubicada por lo común en la región sacro glútea dorsal, pero también puede observarse en la superficie de extensión de las extremidades inferiores. Es de origen atávico y carece de significación clínica; desaparece o se atenúa al tercer o cuarto año de vida.

El recién nacido posee gran inestabilidad vasomotora que puede traducirse en una serie de fenómenos considerados normales; a este grupo pertenece la cianosis peribucal, de la palma de las manos y de la planta de los pies.. Este hecho es aparentemente pasajero e inocuo y se observa entre el tercero y cuarto día de vida.

1.1.- EXAMEN SEGMENTARIO:

Si queremos revisar a este Recién Nacido nos debemos fijar en las siguientes partes :

A.- Cabeza:

La cabeza es grande en relación con el cuerpo, la circunferencia craneana es de aproximadamente 35 cm. Su forma, en el momento del nacimiento, depende del tipo de parto y de la presentación. La cabeza de un niño nacido por cesárea o con presentación de nalgas se caracteriza por su redondez, con las suturas juntas, porque no ha experimentado las deformaciones plásticas de los que nacen por vía vaginal.

En cambio, la cabeza de los niños nacidos de vértice, especialmente si son primogénitos, presenta un cabalgamiento óseo de los huesos parietales por sobre el frontal y el occipital.

Fontanelas:

La fontanela anterior o bregma es un espacio romboidal ubicado en la unión de la sutura sagital con la sutura coronaria. Es blanda, pulsátil y levemente deprimida cuando el niño está tranquilo. La fontanela posterior o lambda es pequeña, habitualmente menor a 1 cm, de forma triangular. Su tamaño es puntiforme, palpándose con facilidad en la unión de los huesos parietales y el occipital.



Fig.Fuente:<http://www.portaldeinfancia.es/las-fontanelas-que-son/>

B.- Ojos:

Con frecuencia, a las pocas horas de nacer están cerrados por efecto de la luz y por edema palpebral; Si se alternan luz y sombra por algunos instantes o se levanta al niño colocándolo en posición prona, es posible ver las conjuntivas y algunos detalles del globo ocular. El iris es habitualmente de color grisáceo.

C.- Nariz:

La nariz del recién nacido es poco prominente y muy flexible, generalmente es pequeña con un puente nasal muy aplanado. Inmediatamente después del nacimiento puede haber aleteo nasal, que dura dos o tres horas y luego desaparece. La respiración del recién nacido es exclusivamente nasal, por lo que se obstruye con facilidad por acumulación de secreciones secas, sólo en un período posterior se adapta a la respiración bucal.



Fig.Fuente:http://www.nlm.nih.gov/medlinepl/us/spanish/ency/esp_imagepages/2677.htm

D.- Boca:

Normalmente es simétrica. Los labios son húmedos, brillantes, de color rojo violáceo y muy bien delimitados. Un discreto grado de cianosis peribucal debe considerarse normal

El paladar es levemente ojival y se deben buscar fisuras. En el surco medio del paladar duro, a ambos lados del rafe, pueden observarse unos corpúsculos blancos del tamaño de una cabeza de alfiler, formados por inclusiones epiteliales; se denominan Perlas de Epstein que desaparecen espontáneamente en las primeras semanas de vida.

E.- Oídos:

La posición de los pabellones auriculares debe ser simétrica, con aproximadamente el tercio superior de ellos por encima de una línea imaginaria que pase por la base de la nariz y el ángulo interno de los ojos. Debe observarse la forma, el tamaño y la posición de los pabellones auriculares. Los pabellones auriculares generalmente son pequeños. La forma y cantidad de cartílagos son variables, siendo este último suficiente en el recién nacido de término como para impedir la deformación.

F.- Cuello:

El cuello es extremadamente corto apareciendo como un pliegue cuando el niño está en reposo. En el recién nacido de término predomina el tono flexor sobre el extensor, pero en posición de decúbito ventral puede observarse cierto tono extensor.

G.- Clavículas:

Siempre deberán examinarse a la palpación comparando ambas clavículas, lo que permitirá detectar la presencia de fracturas, que son más frecuentes que las de cualquier otro hueso durante el parto.

H.- Tórax:

El tórax del recién nacido de término es característicamente cilíndrico, como un barril, con diámetros anteroposteriores y transversales similares. Las costillas

son horizontales y el apéndice xifoides se aprecia prominente en el epigastrio, dando la impresión de tratarse de una hernia de línea media. La respiración del recién nacido es fundamentalmente abdominal y puede ser superficial e irregular, dependiendo del estado de vigilia o sueño y es más regular en este último estado. La frecuencia respiratoria generalmente oscila entre 40 y 60 respiraciones por minuto.

La frecuencia cardíaca normal oscila entre 120 y 140 latidos por minuto en los primeros días y baja hasta 100 o 120 en las semanas siguientes.

I.- Abdomen:

Es también cilíndrico y habitualmente globuloso. Al momento de nacer en general es plano, pero pronto se hace prominente. Su pared es tensa y lisa.

El cordón umbilical es la estructura que une la circulación materna con la fetal. Los vasos umbilicales normalmente son dos arterias y una vena, se elimina el cordón, a los 10 días aproximados

J.- Genitales:

El aspecto en ambos sexos depende de la edad gestacional. Es frecuente el edema después del parto en podálica.

Masculinos: Los genitales masculinos son de tamaño, aspecto y coloración bastante variables durante el período neonatal, dependiendo de la edad gestacional. La primera micción se emite, en el 90% de los recién nacidos, dentro de las primeras 24 horas de vida.

Femeninos: También en los genitales femeninos hay variaciones individuales, dependiendo de la edad gestacional., las hormonas placentarias es posible observar la salida de secreción mucosa blanquecina y espesa y en algunas oportunidades pérdida de sangre vaginal o pseudomenstruación.

K.- Ano:

Por lo general ocupa una posición más cercana al cóccix en el perineo. La musculatura del esfínter está bien formada y se relaja simultáneamente cuando el recién nacido puja. La permeabilidad anal se demuestra por la facilidad con que se introduce el termómetro, al tomar la temperatura.

La mayoría de las veces el recién nacido elimina meconio en las horas que siguen al nacimiento, aunque no es raro que esta eliminación pueda retrasarse las primeras 24 horas. Si cumplido el día no se ha eliminado meconio es necesario verificar la permeabilidad con el termómetro o la sonda, que muchas veces obran como estimulantes para la eliminación.

L.- Columna:

Es completamente flexible tanto en su eje dorsoventral como lateral. Es necesario palpar todas las prominencias vertebrales para descartar defectos óseos o asimetrías.

M.- Extremidades:

Las extremidades en general son simétricas y tienden a mantener durante algún tiempo la posición que tenían en el útero, que por lo común es en flexión total. Esto es más acentuado en los pies, que tienden a adoptar distintas posiciones: la más frecuente es en varo.

EJERCICIO

✓ Realice un mapa conceptual con lo que observaría en un Recién nacido de 12 días

1.2 TONO Y POSTURA:

Existe evidencia, a través de múltiples observaciones, de que hay una progresión caudocefálica del tono activo, o sea hay un aumento del tono muscular distal que pone en juego la actividad postural y motora. Este tono activo se refiere al tono que se puede observar cuando el recién nacido realiza un movimiento activo en reacción a ciertas situaciones.

a) Reacción de enderezamiento: Al colocar al recién nacido en posición erecta, con los pies apoyados en la mesa de examen, la respuesta madura es que aparece una extensión de las extremidades inferiores y del tronco.

b) Tono flexor del cuello al tratar de cambiar al recién nacido hacia la posición sentada: En el recién nacido de término se puede observar que aparece cierto tono flexor que tiende a levantar la cabeza siguiendo al tronco.

1.3. REFLEJOS :

Es una reacción muscular que presenta el niño y es de manera automática en respuesta a la estimulación, es una importante respuesta dada por el sistema nervioso que nos implica buen desarrollo y funcionamiento de este

a) Reflejos osteotendíneos: Se obtiene fácilmente en el recién nacido de término y son menos activos en los prematuros, pero obtenibles.



Fig. Fuente: http://www.musicamoviles.com/iOpSqMs_Tyo/reflejos-del-brazo-16/

b) Respuesta plantar: Diferentes estudios señalan respuestas disímiles, debido a la interferencia que hay con otros reflejos que son componentes a esta edad, como la retirada por estímulo nociceptivo y la evitación al contacto que originan respuesta extensora y la presión plantar y la reacción de apoyo positivo, que originan flexión.



Fig. Fuente: <http://www.apcontinuada.com/es/deformidades-del-pie/articulo/80000202/>

El reflejo de Moro. Sosteniendo ambas manos del recién nacido en abducción, se levantan los hombros unos pocos centímetros de la cuna y bruscamente se sueltan las manos. La respuesta normal es una rápida abducción y extensión de las extremidades superiores, seguida por una flexión y completa apertura de las manos. El niño recoge las piernas, echa los brazos hacia delante como para abrazar y llora. También se puede obtener sentando al niño, manteniendo la cabeza flexionada y súbitamente se le suelta hacia atrás. Otra posibilidad de obtener el reflejo es golpear la mesa del examinador al lado de la cabeza del niño.

Este reflejo aparece muy temprano en la vida intrauterina y se completa hacia las 32 semanas de gestación, por lo que tiene poco valor para estimar la madurez del recién nacido

Prensión palmar y respuesta a la tracción. Con el recién nacido en posición supina, se inserta el meñique en las manos para obtener la flexión de los dedos y lograr la prensión del meñique. La prensión es suficientemente fuerte como para levantar al niño del nivel de la cuna. Esta respuesta a la tracción es una buena manera de estimar la fuerza del tono activo. También en los pies se obtiene una respuesta de prensión al estimular la región plantar



Fig. Fuente: <http://bebe.consumer.es/desarrollo-psicomotor/recien-nacido>

EJERCICIO

✓ Desarrolle un cuadro resumen colocando los reflejos descritos , solo en qué consiste

2. LACTANTES



Fig.Fuente: <http://www.embarzadablog.com/2012/04/19/consejos-para-evitar-la-muerte-subita-del-lactante/>

El periodo de lactante abarca desde el mes hasta los dos años , en el cual se clasifica en lactante menor desde el día 29 de vida hasta el año y el periodo de lactante mayor

En cuanto el crecimiento y desarrollo durante el primer año es muy acelerado, en relación a su peso lo triplica desde su nacimiento, la estatura es el doble y el peso del cerebro alcanza un 70%

Al segundo año de vida, se desacelera el crecimiento, la talla y el peso aumenta 1 cm por mes y 225 grs/ al mes , por lo que el crecimiento es más lento

y la maduración del sistema nervioso se va incrementando lo que le permite al lactante mayor una mejor independencia y dominio.

En cuanto al examen físico, las extremidades cortas, la cabeza y el tronco ocupan la mayor porción del cuerpo, además hay bastante tejido adiposo que se distribuye en las extremidades, a fines de los 2 años hay mayor tejido muscular y disminuye el adiposo debido a que mejora la marcha a fines de este periodo



Fig. Fuente: http://www.prensalibre.com/salud/chupete-evitar-muerte-subita-lactante_0_629937132.html

En cuanto a su cabeza su crecimiento es bastante rápido y existe una serie de procesos como es el cierre de las fontanelas como **son bregma** a los 18 meses y **lambda** a los 3 meses, además el crecimiento del sistema nervioso ayuda a potenciar sus actividades cognitivas.

En relación a su cara esta va cambiando debido a la aparición de los dientes de leche o transitorio a partir de los 7 meses en adelante , las glándulas salivales alcanzan su crecimiento a partir de los 2 años debido a la maduración de ellas



Fig. Fuente: <http://preguntasrasmcrespo.blogspot.com/2012/03/por-que-se-caen-los-dientes-de-leche.html>

La agudeza visual mejora a las seis semanas y logra la binocularidad, que se establece definitivamente a los cuatro meses. La percepción de profundidad o estereopia inicia su desarrollo entre los 7 y 9 meses. La agudeza auditiva es igual a la del adulto.

El sistema respiratorio no está completamente maduro, sus características anatómicas son especiales: conductos nasales cortos, poca vascularización y escaso desarrollo del epitelio ciliar, trompa de Eustaquio corta y recta comunicada directamente con la nasofaringe, la tráquea cercana a los bronquios que son cortos y de diámetro pequeño.

El corazón a esta edad representa el 0.9% del peso corporal. Su frecuencia se hace más lenta que en la etapa de recién nacido alcanzando en el primer semestre un promedio 130 pulsaciones por minuto y en el segundo semestre 115 pulsaciones por minuto.

Existe un aumento fisiológico del colon, ocupando un gran volumen y desplazando el diafragma hacia arriba, lo que reduce la capacidad torácica, además la posición del estómago es más horizontal, su tamaño aumenta durante el primer año, logrando tolerar un mayor volumen de alimentos. Se debe destacar

que el funcionamiento digestivo, el hígado y el páncreas tienen características especiales debido a su inmadurez.

En cuanto al sistema de eliminación, la parte renal cumple la función de filtración pese a que está inmaduro con lo cual permite una micción adecuada, además las deposiciones tienen características relacionadas con la alimentación que son más bien pastosas cuando se alimentan con leche y son más sólidas a medida que cambia la consistencia de la alimentación.

Además es importante recalcar que el sistema óseo, tiene un crecimiento de huesos planos, ya que los cartílagos se despliegan los núcleos de osificación y el tejido muscular desplaza al tejido adiposo.



Fig. Fuente: <http://elrincondelasmaries.blogspot.com/2011/01/httpescuelaparapadresapecev.html>

Según los estudios sobre desarrollo cognitivo de J. Piaget, se ubica en el **período sensorio-motriz, que va desde los 0 a 24 meses**. Se inicia con el desarrollo o ejercicio de los reflejos innatos, progresando a las conductas imitativas, la manipulación de objetos le permite desarrollar el sentido de causa-efecto. Termina el período cuando ya posee sus primeras representaciones mentales, dándose cuenta de la permanencia de los objetos.

El desarrollo Psicomotor se manifiesta de cefalo a caudal y de proximal a distal, logrando el control de la cabeza, girar sobre sí mismo, controlar el tronco y sentarse, gatear, pararse y caminar.

El desarrollo psicosocial según E. Erikson, se va desarrollando en la resolución de conflicto. En el primer año, plantea que el elemento primero y más

importante para desarrollarse-es la "**confianza básica**" y se logra por las experiencias satisfactorias del niño a esta edad y la desconfianza aparece cuando las experiencias positivas son deficientes.

El juego es otra forma de relacionarse con el entorno y reforzar lo aprendido, pasando de un juego global e indiferenciado, hasta aquel en donde incluye las nuevas habilidades adquiridas.

<p>EJERCICIO</p> <ul style="list-style-type: none">• El uso del chupete cree que es aconsejable en el período de lactante.
--

3. **PRE-ESCOLARES.** Los niños que se ubican en este periodo que va desde los 2 a 5 años de edad , en general es un periodo en el cual aprenden mucho y expresan el interés por el mundo que los rodea ,aprenden a través de la experimentación y las acciones , se mantienen ocupados aprendiendo nuevas cosas y logrando tener un control interno de sus acciones



Fig. Fuente: <http://edith-roman.blogspot.com/2011/11/juego-de-estimulacion-cognitiva.html>

En general, son más independientes ya que son capaces de expresar sus necesidades a través del lenguaje, además surgen los temores, tienen un reglamento claro y sencillo para que conozcan los límites del comportamiento

La velocidad con la que crece un niño de esta edad disminuye en comparación con los años anteriores, durante el tercer año aumentará aproximadamente 2.3 kilos y crecerá 9 centímetros. Mientras que en el quinto año aumentará sólo 2 kilos y crecerá 6.5 centímetros.

En cuanto al peso y estatura, niños y niñas pierden el aspecto regordete de la etapa de los primeros pasos y comienzan a tener la apariencia más atlética y estilizada de la niñez. A medida que se desarrollan los músculos abdominales, sus barriguitas desaparecen. El tronco, los brazos y los pies crecen para hacerse más largos; la cabeza sigue siendo proporcionalmente grande pero las demás partes de su cuerpo continúan tomando las proporciones que corresponden a un aspecto más adulto. Es común que este crecimiento los haga verse más delgados, lo cual no debe preocuparte, muy pronto sus piernas y brazos se recubrirán de músculos. A esta edad los niños suelen ser más altos y pesados que las niñas, con más músculo de peso corporal. Las niñas tienen más tejido graso.

En cuanto a cambios estructurales y en los sistemas orgánicos, el crecimiento de músculos y huesos avanza; los huesos se endurecen para dar al

niño una figura firme y proteger los órganos internos. Estos cambios, en coordinación con la madurez cerebral y del sistema nervioso, estimulan el desarrollo de las destrezas de motricidad gruesa (músculos largos) y motricidad fina (músculos cortos). Las crecientes capacidades de los sistemas circulatorio y respiratorio mejoran el vigor físico y, junto con el desarrollo del sistema inmunológico, mantienen a los niños más saludables, además inicia el periodo de control de esfínter

Finalmente debemos recordar que el desarrollo psicomotor del niño en esta etapa debe estar medida principalmente en áreas como lo motor, coordinación, lenguaje y lo social

3.1. DESARROLLO MOTOR

El niño mejora sus capacidades de correr , saltar, trepar y bailar . A la edad de 3 años ha adquirido varias capacidades que la ira perfeccionando de manera progresiva y estos avances permite lograr la integralidad.

Puede manipular objetos pequeños con mayor destreza y coordinación , puede pasar páginas de revistas , jugar con juguetes , come solo y consume líquidos solo también , todo esto le permite mayor autonomía ya perfeccionándolo entre los 3 y 5 años

3.2 DESARROLLO VISUAL

Su agudeza visual aumenta se estima que a los 2 años es la mitad y a los 5 años dos tercios de lo normal. A esta edad es normal que el niño tenga hipermetropía.

La visión en tres dimensiones (visión binocular) está desarrollada y con esto puede calcular distancias y situarse en el espacio que le rodea. Hay que valorar que puede aparecer estrabismo que se debe corregir.

3.3 DESARROLLO DEL LENGUAJE

Existe una explosión del lenguaje, su vocabulario mejora de manera rápida, comienza con simbolismo tratando de imitar las letras, puede llegar a los tres años a 1000 palabras y empieza a introducir verbos junto con objetivos

3.4. DESARROLLO COGNITIVO

Mejora la memoria, puede mejorar su dicción , puede repetir y narrar historias , además lograr copiar letras o números , permitiendo al final del periodo tener conocimiento e internalización de los elementos .

3.5. DESARROLLO SOCIAL AFECTIVO

En esta etapa son capaces de ser autosuficientes , introvertidos en algunos casos , temen a sentirse solos , por lo que nacen los amigos imaginarios , el juego comienza a tener ciertas reglas de manera simbólica o por imitación , además tienen conceptos de moralidad que lo colocan en su cotidianidad

En resumen es importante que en etapa etapa el preescolar pueda lograr todas las características que debe cumplir pero es importante destacar que debe controlarse y frente a cualquier problema debe ser derivado ya que existe una serie de recomendaciones que van orientadas a:

- La alimentación
- Forma de caminar (problemas de pie plano)
- Problemas de visión
- Higiene
- Salud bucal

- Problemas de salud mental (que se puede pesquisar de manera oportuna)

BIBLIOGRAFIA

- E. Domenech, N. Gonzalez y cols (2008). Sociedad Espanola de Neonatologia. Cuidados generales del recién nacido sano

- Revista Chilena de Pediatría 2013; Mena N, P; Novoa P, J; Cortes J. Eventos adversos graves de la transición conjunta en el recién nacido. Caso clinico. 84 (2): 177-181

- EU Miriam Faunes, U. Católica www.manuelosses.cl

Papalia, D.E., Wendkos, S. (1993) Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia. Mc Graw-Hill, México.

Nutrición y Salud



UNIDAD III
Salud Infantil

Introducción

Es importante considerar que la Salud Infantil, mantiene de manera óptima la calidad de salud de los niños en etapas que son fundamentales para su crecimiento y desarrollo del niño

En esta semana revisaremos lo que tiene relación con los factores protectores y nocivos que afectan a la salud infantil, además de conocer los diferentes programas que tiene el país en relación a la salud Infantil y que potencian el bienestar en el niño y también en su familia.



Fig. Fuente: <http://es.convertimage.me/?i=20131210-065417-hbfyr>

1. FACTORES QUE INTERFIEREN EN LA SALUD INFANTIL

Existen una serie de factores que intervienen en la salud Infantil que interviene en el crecimiento y desarrollo del niño.



Fig.:Fuente: <http://www.teprotejo.cl/10-consejos-diarios-para-cuidar-el-medio-ambiente-decoquimbosoy/>

Uno de los factores que son relevantes en la salud infantil es el **medio ambiente**, dado que la contaminación del aire , suelo ,exposición a agentes tóxicos , las aguas contaminadas y escasas, los cambios climáticos de manera brusca y el saneamiento básico provoca grandes problemas en la salud infantil que se mantienen permanentes desde el punto de vista epidemiológico en nuestra población. Se cree que existe una serie de patologías que tienen su correlación de aparición con los problemas ambientales como son :

✓	Diarreas
✓	Enfermedades respiratorias agudas
✓	Enfermedades parasitarias
✓	Traumatismos asociados a el medio ambiente
✓	Exposición a Mercurio, Plomo o agentes químicos

EJERCICIO 1

✓ De las patologías recién expuestas, explique en qué meses son más frecuentes los cuadros de diarrea y las enfermedades respiratorias ,y que medidas de educación realizaría usted en el Jardín Infantil que usted trabaja

Estas y otras patologías pueden variar de manera considerable el mapa epidemiológico a nivel de la salud infantil según grupo etario, por lo que resulta relevante una serie de intervenciones desde el punto de vista del ambiente a través de medidas educativas que estén orientadas a la prevención y promoción.



Fig. http://www.encontrandodulcinea.com/guias/Salud/Salud-infantil.pg_0.html

Fuente: http://www.encontrandodulcinea.com/guias/Salud/Salud-infantil.pg_0.html

Existen una serie de **factores endógenos** que influyen en la salud infantil como es el hecho de la disfuncionalidad de órganos debido a que sea por defecto o por problemas congénitos , el sistema inmunológico también interfiere debido a que hasta los dos años es inmaduro , por lo que es propenso de tener enfermedades con lo cual el niño puede ver vulnerado su estado de salud



Fig. Fuente: <http://fumeniparachicos.com/>

Ahora bien, existe **los estilos de vida** que están dado por la forma de crianza que se le da a los niños que influyen en la salud principalmente asociados a :

✓	Alimentación y nutrición
✓	Hábitos
✓	Costumbres

✓ Tradiciones

Otro factor que influye es **la atención sanitaria** que juega un papel predominante debido a que si existe una atención de manera oportuna se puede pesquisar, diagnosticar, tratar y prevenir el desarrollo diferentes patologías.

<p>EJERCICIO 2</p> <p style="text-align: center;">✓ En su opinión , cree que la atención sanitaria de nuestro país es oportuna en la detección de las enfermedades infantiles</p>

En resumen podemos señalar que existen una serie de factores protectores y nocivos que van a influir en la salud Infantil que lo resumiremos en el siguiente cuadro:

FACTORES PROTECTORES	FACTORES NOCIVOS
✓ Lactancia materna	✓ Hábitos alimentarios poco saludables
✓ Alimentación saludable	✓ Exposición a agentes químicos o biológicos dañinos
✓ Ejercicios	✓ Enfermedades congénitas
✓ Controles de salud	✓ Enfermedades parasitarias

2. PROGRAMAS DE SALUD INFANTIL

La evolución demográfica en Chile ha sido similar a aquella presentada por los países desarrollados. Existe una serie de factores como el envejecimiento de la población, el aumento en la expectativa de vida y la baja natalidad, ha tenido como consecuencia el ensanchamiento de la pirámide poblacional, con lo cual ha ido disminuyendo la población Infantil, por lo que resulta importante mantener programas que permitan controlar, cuidar a la población Infantil de nuestro país.

A continuación presentamos los diferentes programas de salud, que detallamos:

2.1 SALUD INFANTIL

El Programa Nacional de Salud Infantil tiene como propósito el poder contribuir al desarrollo integral de niños y niñas menores de 10 años, según contexto familiar y comunitario, a través de diferentes actividades de fomento, protección, prevención, recuperación de la salud y rehabilitación, que impulsen a su potencial biopsicosocial y mejor calidad de vida.



Fig. Fuente: <http://www.amnistia.me/profiles/blogs/10-datos-sobre-la-salud>

Este Programa se desarrolla a través de la Subsecretaría de Salud Pública y Redes Asistenciales, el cual integra una gama de prestaciones, las cuales son

desarrolladas en su conjunto con diferentes áreas programáticas del Ministerio de Salud, que poseen dentro de su oferta programática áreas vinculadas a la salud integral infantil en el Marco del Sistema de Protección a la Primera Infancia, Modelo de Salud Familiar y Comunitaria y Gestión Hospitalaria, pretende entregar atención de calidad a la población infantil y sus familias.

2.2 Lactancia Materna

Es una de las formas de alimentación que contribuyen con efectividad al desarrollo físico y mental del niño, entregándole nutrientes en calidad y cantidad adecuadas. Debe recibir leche materna en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y que constituya parte de la alimentación hasta los dos años. .



Fig. Fuente: <http://odontologia20.com/lactancia-materna-en-la-prevencion-de-habitos-orales-viciosos-de-succion-y-deglucion/>

La leche materna ha sido definida como un fluido que permite tener menor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y presentar menor incidencia y severidad de éstas., además contiene una variedad de elementos inmunológicos que destruyen bacterias, virus y parásitos.

EJERCICIO

- Usted cree que el programa de la Lactancia Materna es fundamental de incentivar en las madres futuras y que ya lo son ?

2.3 Programa Nacional de Inmunizaciones



FIG. FUENTE: <http://www.liceoboston.edu.co/db012.htm>

El país cuenta desde 1978 con un Programa Nacional de Inmunizaciones. Este ha permitido la disminución de la morbilidad y mortalidad de las enfermedades inmunoprevenibles contribuyendo a la disminución de la mortalidad infantil.

Entre sus logros más destacados se encuentran la erradicación de la Viruela (1950), de la Poliomiélitis (1975) y eliminación del Sarampión (1992).

El Programa Nacional de Inmunizaciones posee un enfoque integral y tiene como objetivo prevenir morbilidad, discapacidad y muertes secundarias a enfermedades inmunoprevenibles, a lo largo de todo el ciclo vital.

Para más información correspondiente al Programa Nacional de Inmunizaciones, desde su misión hasta las campañas de vacunación realizadas en el territorio nacional, puede visitar nuestro sitio especializado.

2.4. Salud Bucal



Fig. Fuente : <http://imsshuetamo.hol.es/dental.html>

La Salud Bucal es reconocida como una de las prioridades de salud del país, tanto por la prevalencia y severidad de las enfermedades bucales como por la mayor percepción de la población frente a estas patologías que afectan su salud general y su calidad de vida.

La Política de Salud Bucal está orientada a la prevención y promoción de la Salud Bucal de la población, con énfasis en los grupos más vulnerables. Considera además actividades recuperativas en grupos priorizados mediante acciones costo efectivas basadas en la mejor evidencia disponible.

La visión del Departamento de Salud Bucal es que la población goce y valore una Salud Bucal que le permita mejorar su calidad de vida, con la participación activa de toda la sociedad. Su misión es integrar la Salud Bucal con eficacia, equidad y solidaridad a las políticas y estrategias de salud del país, con énfasis en la promoción y en la prevención.

2.4 Nutrición y Alimentos



Fig. Fuente: <http://www.nutriciongenetica.cl/servicios-nutricion-genetica/nutricion-en-temuco>

La disponibilidad de alimentos inocuos, constituye un derecho humano, que contribuye a la salud y a la productividad. Además, brinda una plataforma efectiva para que exista progreso y mitigar los efectos de la pobreza. Las enfermedades transmitidas por alimentos y las enfermedades no trasmisibles, relacionadas con la dieta, ocasionan un impacto negativo, tanto social como económico. Hoy enfrentamos en el mundo, una doble carga de enfermedad, la coexistencia de malnutrición por exceso y por déficit. En el caso de nuestro país, se traduce en un aumento de la prevalencia de obesidad y enfermedades asociadas, y el ocultamiento de déficits de micronutrientes que se pueden traducir en talla baja, esto especialmente en poblaciones más afectadas social y económicamente.

2.5. Programa Chile Crece Contigo

Es un sistema de Protección Integral de la Infancia, cuya finalidad es acompañar , proteger y apoyar a los niños y familias a través de acciones de carácter integral y sobretodo en los casos de vulnerabilidad desde su primer control de gestación hasta su ingreso al sistema escolar alrededor de los 4 a 5 años de edad .

2.6. Programa de Alimentación Complementaria

Es un conjunto de actividades de apoyo nutricional de finalidad preventiva y de recuperación, por medio de la entrega de alimentos para menores de 6 años, embarazadas, nodrizas y que asisten de manera regular a los programas de atención primaria del Servicio Nacional de Salud o afiliados a FONASA o ISAPRES que cumplan con los requerimientos dispuestas por el MINSAL. Su propósito es además lograr un óptimo estado nutricional que influye de manera positiva en el crecimiento y desarrollo del niño .



**empezando la
alimentación
complementaria
de tu bebé**

Fig.

Fuente:<http://nutriunesalud.blogspot.com/2012/12/alimentacion-complementaria.html>

2.7 Programa de Salud Escolar

Su finalidad es entregar atención integral alumnos en condiciones de vulnerabilidad social, económica, psicológica y biológica, de los distintos niveles educacionales , pertenecientes a establecimientos municipales y particulares subvencionados, **proporcionándoles atención médica especializada** (Oftalmología, Otorrino y Columna), atención odontológica y atención psicosocial, orientada a promover, prevenir y resolver problemas de salud que afecten al rendimiento e inserción escolar favoreciendo su calidad de vida y su acceso equitativo al sistema educacional en igualdad de condiciones.

Tienen como objetivo contribuir a mejorar la salud de los escolares para favorecer el éxito de niños y niñas en la educación, mediante acciones de promoción de comunidades educativas saludables, prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud que, de no ser abordados, significarían una merma en el rendimiento y la inserción de los niños y niñas en el sistema escolar

BIBLIOGRAFIA

- [World Health Organization Statistical Information \(WHOSIS\)](#) WHO (2002) Healthy Environments for Children - Initiating an Alliance for Action. WorldHealthOrganization, Geneva

- OMS (2002) Informe sobre la Salud en el Mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Organización Mundial de la Salud, Ginebra

- MINSAL, Manual de Programas Alimentarios, Santiago: MINSAL, 2011.
MINSAL, Orientaciones Técnicas para Seguimiento de Prematuros, Santiago: MINSAL, 2002.

- MINSAL, Manual de Programa Alimentarios, Santiago: MINSAL, 2011.