

# ***NUTRICIÓN EN PEDIATRIA***

***1ra Parte***

# Objetivos

- Evaluar el estado nutricional y realizar el diagnóstico sindrómico, diferencial y positivo, así como explicar el pronóstico, las complicaciones y el manejo dietético de los principales trastornos nutricionales, en la etapa .
- Caracterizar la magnitud de la desnutrición proteico-energética, la obesidad y las deficiencias carenciales en la infancia.
- Orientar la alimentación según las necesidades nutricionales de los niños y niñas en las diferentes etapas de la niñez.
- Realizar actividades de promoción de salud, prevenir y tratar la M.P.E., la obesidad de causa exógena y las avitaminosis.

# DEFINICIONES Y TÉRMINOS:

- Alimentación: Secuencias de actos voluntarios y conscientes que incluyen planificación, elección, preparación, elaboración e ingestión de alimentos. estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas de tipo educativos, culturales y económicas.
- Nutrición: Conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden digestión, absorción, translocación, distribución y la utilización ulterior de las categorías nutrimentales contenidas en los alimentos. estos procesos obedecen a leyes fisiológicas, y son poco susceptibles de influencias externas.
- Nutrientes: Grupos de sustancias químicas necesarias para mantener la integridad estructural y funcional de todas las partes constituyentes de un sistema biológico. sinomimia: nutrimentos

**La evaluación nutricional** es una metodología que permite conocer el estado nutricional de individuos o poblaciones, está basada en la medición y valoración de parámetros antropométricos, clínicos, bioquímicos, dietéticos e inmunológicos. Los resultados son aplicables a la práctica médica diaria o con fines investigativos en el campo de la medicina, biología, sociología, antropología, demografía y otros.

Las evaluaciones clínicas y antropométricas tienen gran ventaja, por cuanto pueden ser realizadas en el lugar de residencia del niño, en el consultorio u hospital. Requiere de pocos recursos y la interpretación integral de los mismos aporta suficiente información para conocer el estado actual nutricional y la historia natural en el caso que se identifique malnutrición.

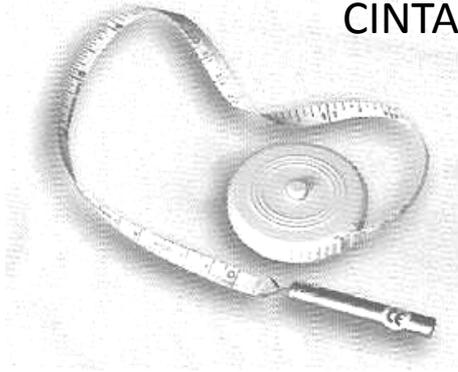
# Evaluación

- La evaluación dietética, es un complemento muy importante de la clínica de la nutrición, ya que nos orienta las características de la alimentación, hábitos, frecuencias alimentarias y en los casos necesarios permite la cuantificación de los nutrientes consumidos en su mayoría son de fácil aplicación.

**La evaluación bioquímica** requiere del empleo de medios diagnósticos, desde los más simples como son la determinación de la hemoglobina, hasta otros de mayor complejidad. Conjuntamente con los parámetros clínicos, antropométricos y dietéticos, los valores bioquímicos permiten la identificación del estado actual y de las reservas de determinados nutrientes del organismo y es de gran utilidad para la identificación de las formas subclínicas.

# INSTRUMENTOS ANTROPOMETRICOS

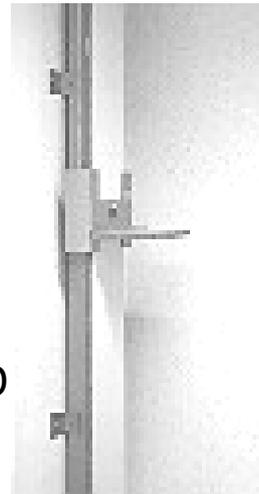
CINTA METRICA



BALANZA



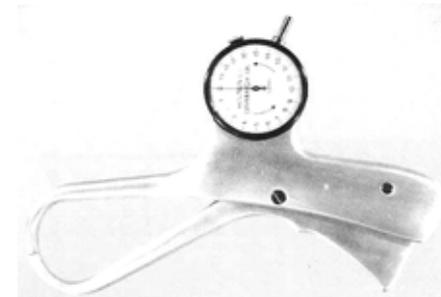
ESTADIOMETRO



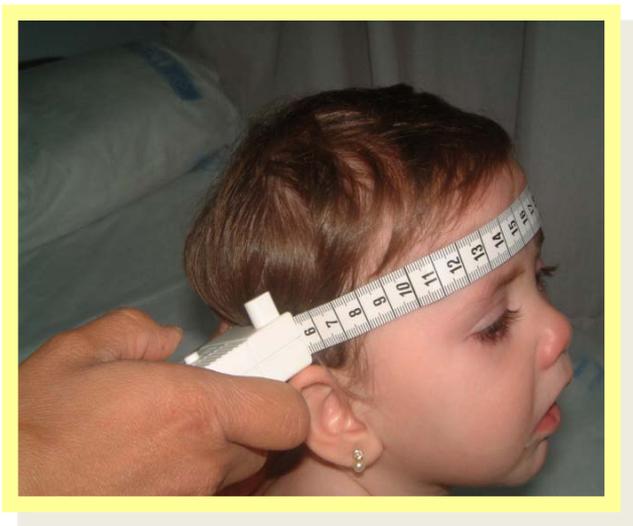
INFANTOMETRO



CALIBRADOR DE PLIEGUES CUTANEOS







# Condiciones Generales para la toma de mediciones antropométricas

A) Requisitos para la toma de mediciones antropométricas

B) Es necesario que los individuos cumplan con los siguientes puntos:

1) Estar en ayuno por lo menos 8 horas.

2) Vestir ropa ligera y sin algún material o accesorio que pese (llaves, monedas, anillos, reloj, etc.)

3) Descalzos y sin calcetines

4) No presentar edemas.\*

Para la toma de la impedancia bioeléctrica, el individuo además de lo anterior debe:

1) No vestir con alguna prenda o ropa de nylon que pueda interferir con la medición de la impedancia bioeléctrica.

2) No haber realizado esfuerzo físico previo a la medición.

3) No haber ingerido alcohol.

4) No estar en la etapa de embarazo\*

5) No presentar amputación de extremidades del cuerpo.\*

6) No presentar atrofia muscular o deformación del sistema esquelético.\*

\* Estas condiciones fisiológicas deben preguntarse y observarse.

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL LACTANTE Y EL NIÑO PEQUEÑO.

La lactancia materna exclusiva constituye el mejor alimento, superior a cualquier otra alimentación, es un hecho que nadie cuestiona. Si embargo no existe suficiente información en los profesionales de la salud, madres y familias sobre la duración óptima de la lactancia materna exclusiva.

La mayoría de las madres están en condiciones de lactar satisfactoriamente a sus hijos durante los 6 primeros meses de vida, siendo mínimas las condiciones que se limitan.

# **Ablactación o Alimentación complementaria:**

La introducción de alimentos distintos a la leche en la dieta del niño, constituye uno de los eventos más esperados por la madre y la familia, pero que desafortunadamente está influenciado por una serie de mitos transmitidos de familia en familia, que dificultan la labor educativa del médico sobre la edad más apropiada para hacerlo y el tipo de alimentos que puede ofrecerse. La alimentación complementaria no debe estar determinada por criterios rígidos, sino adecuada a cada niño o niña en particular, se recomienda lo más cercano posible al sexto mes y nunca antes del cuarto, período en el que se alcanza la madurez neurológica, gastrointestinal y renal que permite recibir otros alimentos distintos a la leche.

# GUIAS DE ALIMENTACION PARA MENORES DE UN AÑO

0-6 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	10 meses	11 meses	12 meses
L A C T A N C I A M A T E R N A E X C L U S I V A	Jugos de frutas no cítricas y vegetales: Guayaba Piña Mamey Fruta Bomba Plátano Tamarindo Melón Mango Tomate Puré de frutas y vegetales en conservas (Compotas) Purés de frutas, viandas y vegetales Papa Plátano Malanga Boniato Yuca Zanahoria Calabaza	Cereales sin gluten: Arroz Avena Maíz Verduras: Acelgas Habichuela Chayote Berza Leguminosas Lentejas Frijoles negros Colorados Bayos Chícharos Oleaginosas Aceites vegetales de maní, soya, girasol	Carnes: Res Pollo Otras aves Carnero Caballo Pescado Vísceras: Hígado Yema de huevo Cereales con gluten Trigo (pan, galletas) Pastas alimenticias Coditos, espaguetis, fideos Jugos y purés de frutas cítricas: naranja, limón, lima toronja mandarina	Otras carnes: Cerdo magra Frutas y vegetales en trocitos Helado sin clara Arroz con leche Natilla, flan, pudín sin clara de huevo	Mantequilla Judías Garbanzos	Queso crema gelatina	Huevo completo Jamón Otros quesos Chocolate Remolacha Aguacate Pepino Col Coliflor Quimbom-bó Alimentos Fritos Carnes enlatadas

# UNA PROPUESTA DE ALIMENTACION SALUDABLE.

## Guías Alimentarias para la Población Cubana Mayor de 2 años.

- Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria para la salud
- Consuma alimentos de todos los grupos en las cantidades indicadas
- Consuma vegetales todos los días: llénese de vida
- Consuma frutas naturales y alimentará su vitalidad
- El pescado y el pollo son las carnes más saludables
- Prefiere los aceites vegetales, la manteca es más costosa para tu salud
- Disminuye el consumo de azúcar
- Disminuye el consumo de sal, comienza por no añadirla en la mesa
- Un buen día comienza con un desayuno, ingiere algún alimento en la mañana
- **CONOCE TU PESO SALUDABLE PARA TU ESTATURA Y MANTÉNTE EN FORMA**

# ALIMENTACION DEL NIÑO

Frecuencia de consumo de alimentos recomendada	
<b>Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan</b>	Cada día
<b>Legumbres</b>	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)
<b>Arroz, pasta, patatas</b>	2-4 veces por semana. Alternar su consumo.
<b>Pescados y carnes</b>	3-4 veces carne y 3-4 pescado por semana. Alternar su consumo.
<b>Huevos</b>	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.
<b>patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...</b>	Ocasionalmente. Sin abusar.

# TALLER DE VALORACIÓN NUTRICIONAL. INGESTA

## ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

Frecuencia de consumo de alimentos recomendada	
Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Huevos	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.
repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar.