

# MESA DE PRIMERA INFANCIA DEL VALLE DEL CAUCA comité técnico departamental de primera infancia

CUALIFICACIÓN DE DOCENTES ORIENTADORES PARA LA PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ EN EL VALLE DEL CAUCA



## IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LOS PRIMEROS 1.000 DÍAS

ISABELA QUESADA PSICÓLOGA-ENFERMERA AUXILIAR





# LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS 1,000 PRIMEROS DIAS



- Disponible
- Asequible
- Eficaz
- Rentable
- Promoción de la nutrición de la madre, promoción de la lactancia materna en los primeros 6 meses de vida y la adecuada alimentación complementaria de 6 meses a los dos años de edad





#### SABIAS QUE...

- La alimentación del bebe influye más de lo que pensamos.
- El exceso de nutrientes no ayuda al que el niño crezca sano







- El crecimiento físico
- El desarrollo cognitivo
- Maduración inmunológica
- Programación metabólica







# QUE SON LOS 1,000 DIAS... Comfandi

## 270 DIAS DE EMBARAZO



365 DIAS DEL DEL 1er AÑO DE VIDA



365 DÍAS DEL 2do AÑO DE VIDA



## NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO



- La buena nutrición en el embarazo se refleja de manera directa en la salud del bebe y reduce la probabilidad de padecer enfermedades crónicas en la adultez
- La nutrición carente de hierro, zinc, calcio, acido fólico, vitaminas a y d y yodo; además de enfermedades durante el embarazo como la hipertensión arteria y la diabetes gestacional, tendrán serias repercusiones en el bebe.
- De igual manera los estilos de vida saludables, cero tabaco, alcohol y tóxicos, una alimentación balanceada y un aumento esperado del peso

## LA LACTANCIA MATERNA @Comfandi



- Disminuye el riesgo de obesidad
- Reduce el riesgo de diabetes tipo i y ii
- Disminuye el riesgo de leucemias y linfomas en la vida adulta
- Disminuye el riesgo de la inflamación intestinal
- Reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante
- Disminuye la frecuencia de la afectación enfermedades respiratorias
- Reduce las probabilidades de gastroenteritis y de otitis media



## Lactancia Materna

Lo Mejor para tu Bebé



#### LA LECHE MATERNA

Evita el riego de Neumonia, Bronquitis, Meningitis y Asma



Reduce los problemas digestivos, las infecciones urinarias y la diarrea



Reduce el riego de Infecciones en el oido



#### LA LECHE MATERNA

Reduce los gases y a futuro la obesidad infantil y la Diabetes



## MAS NO SIEMPRE ES MEJOR...





AGUA

ALTA LIBERACIÓN DE INSULINA

GANANCIA DE PESO AUMENTO DE CÉLULAS

**ADIPOSAS** 

GRASAS

## DESARROLLO FÍSICO



- Es el periodo de mayor crecimiento en la vida, de 1 célula pasan a ser 500.000.000.
- El peso se triplica y la talla aumenta 50%
- El desarrollo del cabello y las faneras
- El crecimiento del cráneo frente al del cuerpo





## DESARROLLO COGNITIVO Comfandi

- Se desarrollan aproximadamente el 80% de las capacidades cognitivas hasta la adultez
- Se triplica el tamaño del cerebro
- Se aumenta el vocabulario en mas de 600 palabras
- Se conoce el mundo a través del contacto social y del lenguaje con el entorno







### MADURACIÓN INMUNOLÓGICA



- Se organiza y se activa el sistema inmunológico en la barrera intestinal
- Se refuerza en el resto del cuerpo para defenderse de infecciones y alergias
- Estrés en el funcionamiento de los órganos como el riñón inmaduros causa deshidratación.
- El corazón se hace de manera paulatina y adecuada
- Estrechamente relacionada con el desarrollo cognitivo, por el desarrollo del cerebro





## MADURACIÓN METABÓLICA **Recomfandi**



- La programación de los bebes en los primeros años de vida hacen que se reduzca considerablemente las afecciones como la hipertensión arterial, la diabetes, arterioesclerosis, obesidad
- Sean causadas por exceso de nutrientes o por defecto











## ADEMÁS...



- El ambiente y entorno próximo donde crece el niño
- La estimulación desde la gestación y durante toda la vida
- Los cuidados en la salud
- La higiene
- La educación y conocimiento de las familias y las madres de la importancia de desarrollo sobre todo los primeros 1,000 días de vida
- Las madres con estados de animo alterados, entornos sometidos a situaciones de estrés.









#### NI EXCESOS NI DEFECTOS, NO SIEMPRE MAS ES MEJOR

- Ingesta desde la gestación de los macro y micronutrientes esenciales
- Ingesta de proteína adecuada y de calidad
- Afectación en el desarrollo cerebral y función mental
- RCIU y bajo peso al nacer
- Posibles defectos en la función renal, deficiencias mentales







#### PARA TERMINAR...



- 1. Crecimiento adecuado
- 2. Desarrollo cerebral
- 3. Conexiones neuronales
- 4. Adecuado desarrollo psicomotor
- 5. Aprender a hablar y socializar
- 6. Colonización de la flora intestinal
- 7. Buena programación metabólica para toda la vida





#### **FUENTES CONSULTADAS**

- PROYECTO EUROPEO DE OBESIDAD EN NIÑOS
- KOLETZOKO B Y COLS. AM J CLIN NUTR 2009, 89
- ESCRIBANO J Y COLS. INT J OBES 2012, 36
- WEBER M Y COLS. AM J CLIN NUTR 2014, 99
- RIVERA M M PEDIATRA , Hospital Berta Calderón
  Nicaragua



