



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE MEDICINA**

**PROYECTO DE INVESTIGACION
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MÉDICO**

REVISION SISTEMATICA

TEMA:

**Hábitos Alimenticios Para El Correcto
Desarrollo Psicomotor En Lactantes.**

AUTOR:

FIGUEROA INTRIAGO KATHERINE MARIANA

TUTOR:

DRA. ZULLY ALEXANDRA GARCÍA VILLACIS

MANTA - MANABI - ECUADOR

JULIO - 2024

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular y Revisión Sistemática, bajo la autoría de la estudiante **Figueroa Intriago Katherine Mariana**, legalmente matriculada en la carrera de Medicina, período académico 2023 (2), cumpliendo el total de **405** horas, cuyo tema del proyecto es "**Hábitos Alimenticios Para El Correcto Desarrollo Psicomotor En Lactantes**"

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 24 de julio de 2024.

Lo certifico,



Dra. Zully García Villacis Mg.
PEDIATRA NEONATÓLOGA
NUESTRAS NIÑAS
NUESTRAS NIÑAS

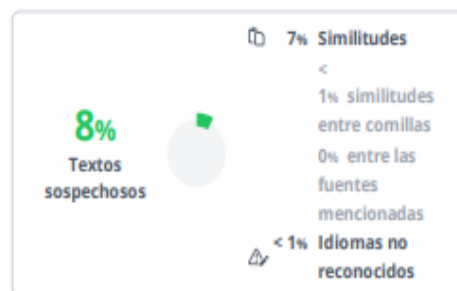
Dra. Zully Alexandra Garcia Villacis
Docente Tutor(a)}

NOTA 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma física original.

NOTA 2: Este es un formato que se llenara por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado cuando el informe de similitud sea favorable y además las fases de la Unidad de Integración Curricular estén aprobadas.



Hábitos Alimenticios Para El Correcto Desarrollo Psicomotor En Lactantes.

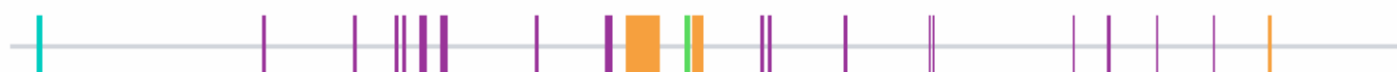


Nombre del documento: Hábitos Alimenticios Para El Correcto Desarrollo Psicomotor En Lactantes..docx
ID del documento: d6a801d2736a22bf448f68aeb7a2a2ca56fbb28c
Tamaño del documento original: 1004,69 kB

Depositante: CECIBEL MENDOZA BRIONES
Fecha de depósito: 25/7/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 25/7/2024

Número de palabras: 7571
Número de caracteres: 49.929

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.analesdepediatria.org Métodos de introducción de alimentación complem... https://www.analesdepediatria.org/es-metodos-introduccion-alimentacion-complementaria-el-artic...	3%		Palabras idénticas: 3% (255 palabras)
2	TESIS-RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN INFANTES CON ALIMENTA... #18a64b El documento proviene de mi grupo 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
3	www.aeped.es https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_c...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
4	repositorio.usfq.edu.ec https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/4056/3/120400.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
5	nutricionista.io Consecuencias de una mala nutrición infantil https://nutricionista.io/consecuencias-de-mala-nutricion-infantil 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.unemi.edu.ec http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4227/4/ANTIPLAGIO.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
2	www.scielo.org.co Relación entre peso al nacer y madurez neuropsicológica en ... http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612015000200005	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
3	dspace.unl.edu.ec https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19578/1/Desarrollo psicomotor y su relación c...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
4	www.mejoresvitaminas.org Bebidas enriquecidas con vitamina B12: una opción ... https://www.mejoresvitaminas.org/Bebedas-enriquecidas-con-vitamina-b12/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
5	1library.co Lactancia Materna Exclusiva - Marco teórico conceptual https://1library.co/article/lactancia-materna-exclusiva-marco-teórico-conceptual.zlgm5ry	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)

DECLARACION DE AUTORIA

Yo, Figueroa Intriago Katherine Mariana, en calidad de autor, declaro que este trabajo investigativo es original y que ha sido realizado respetando los derechos de autor vigentes, agregando citas y referencias conforme al modelo establecido. Todas las ideas, opiniones, criterios y contenidos expuestos son de exclusiva responsabilidad del autor.

Por medio de la presente declaración, cedo mi derecho de propiedad intelectual a la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, y autorizo realizar la publicación de este trabajo de investigación en el repositorio institucional, de conformidad con lo dispuesto en el art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior y de acuerdo con lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.

Manta. Julio del 2024.

DEDICATORIA

A mi amado esposo, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser mi compañero en cada paso de este camino. A nuestro hijo, que me inspira cada día a ser mejor y a nunca rendirme. Ustedes dos son la razón de mi fortaleza y motivación.

A mis padres, quienes me han brindado siempre su sabiduría, cariño y sacrificio. Gracias por enseñarme a luchar por mis sueños y por estar a mi lado en cada desafío.

A mis hermanos, por su apoyo y por ser una fuente de alegría y energía en mi vida. Gracias por su amor y por ser siempre mi respaldo.

Este logro es el reflejo de su apoyo inquebrantable y su fe en mí.

A todos ustedes, ¡les dedico este trabajo con todo mi corazón!

Figueroa Intriago Katherine Mariana

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, agradezco a Dios por darme la fortaleza, sabiduría y paciencia para llegar hasta aquí. Su guía y bendición han sido mi motor en cada paso de este camino. Mi fe ha sido una fuente constante de esperanza en este arduo camino.

Agradezco profundamente a mis padres, por su amor incondicional, sus sacrificios y por enseñarme los valores de la perseverancia y el esfuerzo.

A mi esposo, por su paciencia, comprensión y por ser mi mayor fuente de apoyo. Tu amor, confianza y aliento me han dado la fuerza para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Gracias por estar siempre a mi lado, motivándome a dar lo mejor de mí.

A mi hijo Pier, por recordarme cada día lo valioso de mis esfuerzos. Tu sonrisa y alegría me dieron el impulso necesario para no rendirme.

A mis adorados hermanos, y a su invaluable compañía en este viaje académico.

A cada uno de ustedes que son una bendición en mi vida.

Figueroa Intriago Katherine Mariana

RESUMEN

El desarrollo psicomotor en lactantes es una interacción entre la actividad motora y funciones cognitivas, y la nutrición desempeña un papel crucial en este proceso. La malnutrición puede tener impactos negativos en el desarrollo psicomotor, y se observa una preocupante prevalencia de desnutrición en niños menores de 5 años en países de África y Asia.

La Organización Mundial de la Salud informa que millones de niños menores de 5 años sufren de problemas como emaciación, retraso del crecimiento, sobrepeso u obesidad, lo que afecta su desarrollo psicomotor. El desequilibrio de micronutrientes y vitaminas en la dieta de los lactantes puede ocasionar dificultades en el gateo, conductas inadaptadas, fatiga muscular y déficit de atención.

El objetivo general de la revisión bibliográfica es establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el adecuado desarrollo psicomotor en lactantes. Entre los objetivos específicos se encuentran analizar los hábitos alimenticios beneficiosos y perjudiciales, describir estrategias de alimentación complementaria y proponer pautas para una alimentación adecuada en lactantes con problemas en su desarrollo psicomotor.

La metodología empleada es cualitativa y transversal, basada en la revisión de artículos que tratan sobre la alimentación en lactantes y su vinculación con el desarrollo psicomotor. En conclusión una dieta rica y diversa, con alimentos de origen animal que contengan hierro, es esencial para el desarrollo cerebral y el aprendizaje en los primeros años de vida. Se enfatiza la importancia de la leche materna como principal fuente de nutrientes durante el primer año y se ofrecen recomendaciones para una alimentación complementaria adecuada.

Palabras clave: hábitos alimenticios, alimentación complementaria, lactancia materna, desarrollo psicomotor.

ABSTRACT

Psychomotor development in infants is an interaction between motor activity and cognitive functions, and nutrition plays a crucial role in this process. Malnutrition can have negative impacts on psychomotor development, and there is a worrying prevalence of malnutrition in children under 5 years of age in African and Asian countries.

The World Health Organization reports that millions of children under the age of 5 suffer from problems such as wasting, stunted growth, overweight or obesity, which affects their psychomotor development. The imbalance of micronutrients and vitamins in the diet of infants can cause difficulties in crawling, maladaptive behaviors, muscle fatigue and attention deficit.

The general objective of the bibliographic review is to establish the relationship between eating habits and adequate psychomotor development in infants. Among the specific objectives are to analyze beneficial and harmful eating habits, describe complementary feeding strategies and propose guidelines for adequate feeding in infants with problems in their psychomotor development.

The methodology used is qualitative and transversal, based on the review of articles that deal with feeding in infants and its relationship with psychomotor development. In conclusion, a rich and diverse diet, with foods of animal origin that contain iron, is essential for brain development and learning in the first years of life. The importance of breast milk as the main source of nutrients during the first year is emphasized and recommendations for adequate complementary feeding are offered.

Keywords: eating habits, complementary feeding, breastfeeding, psychomotor development.

INDICE DEL CONTENIDO

CAPITULO 1	11
INTRODUCCIÓN	11
1.1 Planteamiento del Problema	11
1.2 JUSTIFICACION	12
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	13
1.3.1 Objetivo General	13
1.3.2 Objetivos Específicos.....	13
CAPITULO 2	14
FUNDAMENTACION TEORICA.....	14
2.1 Hábitos alimenticios:	14
2.2 Antecedentes:	14
2.3 Lactancia:.....	16
2.3.1 Tipos de lactantes y periodos de lactancia	16
2.3.2 Tipos de lactancia:	17
2.4 Alimentación complementaria:	18
2.5 Métodos de introducción de la alimentación complementaria:	19
2.5.1 Alimentación complementaria tradicional:.....	20
2.5.2 Baby-Led Weaning (BLW):	20
2.6 Factores fisiológicos en lactantes y su relación con la alimentación complementaria.....	20
2.7 Desarrollo psicomotor y etapas:.....	21
2.8 Relación entre alimentación y desarrollo psicomotor	23
2.9 Estrategias de alimentación complementaria.....	23
2.10 Consejos para la alimentación del bebé:	24
2.11 Correctos hábitos alimenticios en lactantes con mal desarrollo psicomotor	24

CAPITULO 3:	26
METODOLOGIA.....	26
3.1 TIPO Y DISEÑO DEL ESTUDIO.....	26
3.2 CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD	26
3.2.1 Criterios de inclusión:.....	26
3.2.2 Criterios de exclusión :.....	26
3.3 FUENTES DE INFORMACIÓN	26
3.4 ESTRATEGIAS DE BUSQUEDA DE LA LITERATURA	27
3.5 PROCESO DE SELECCIÓN Y RECUPERACION DE LOS ESTUDIOS QUE CUMPLEN LOS CRITERIOS	27
3.6 VALORACION CRÍTICA DE LA CALIDAD CIENTIFICA.....	27
3.7 PLAN DE ANALISIS DE LOS RESULTADOS:	27
CAPITULO 4	28
DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS	28
4.1 DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS	28
4.1.1 Resultados del Objetivo Específico 1:.....	28
4.1.2 Resultados del Objetivo Específico 2:.....	28
4.1.3 Resultados del Objetivo Específico 3:.....	29
4.1.4 Resultado Global del proyecto según el Objetivo General:.....	30
CAPITULO 5.	31
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	31
CAPITULO 6	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	32
6.1. Conclusiones.....	32
6.2. Recomendaciones	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

Título del Proyecto

Hábitos Alimenticios Para El Correcto Desarrollo Psicomotor En Lactantes.

CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN

Durante los primeros años de vida, la nutrición juega un papel fundamental en el desarrollo cerebral, el aprendizaje y la adquisición de habilidades motoras, lo que lo convierte en una etapa crucial para establecer bases sólidas que promuevan un desarrollo óptimo a lo largo de la vida. El presente estudio se basa en una revisión bibliográfica que pone de relieve la relevancia de los hábitos alimenticios adecuados para el desarrollo psicomotor en lactantes y niños pequeños

La revisión también resalta la importancia de una adecuada alimentación complementaria, indicando estrategias como la introducción gradual de nuevos alimentos y la complementación progresiva de las tomas de leche. La información y orientación proporcionada a los padres sobre la relevancia de establecer buenos hábitos alimentarios desde edades tempranas se considera un factor determinante para promover una alimentación saludable a lo largo de la vida.

Se hace especial énfasis en la relevancia de la leche materna como principal fuente de nutrientes durante el primer año de vida, recomendando evitar ciertos productos lácteos y leches de vaca para los lactantes debido a su contenido nutricional inadecuado. Además, se ofrecen pautas sobre los alimentos apropiados para introducir durante la alimentación complementaria, garantizando así el suministro de los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos.

1.1 Planteamiento del Problema

El desarrollo psicomotor se considera como un equilibrio entre la actividad a nivel motor y las funciones del movimiento como el saltar, caminar, gatear o

agarrar objetos o como actividades cognitivas entre las que se pueden destacar el pensamiento, la memoria, la atención y la organización temporo–espacial.

El estado de nutrición desde hace mucho tiempo se considera de forma clara como un gran determinante de la salud y del consiguiente desarrollo psicomotor en los pacientes lactantes. La malnutrición puede abarcar varias formas, entre ellas los estados de la desnutrición, el sobrepeso, obesidad y los desequilibrios vitamínicos y minerales. A nivel mundial existe una prevalencia de desnutrición que afecta al más de 30% de niños menores de 5 años en países de África y Asia (Calceto 2019).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, se refiere que aproximadamente 52 millones de niños menores de los 5 años de edad presentan emaciación, alrededor de 17 millones de forma grave y 155 millones sufren algún retraso del crecimiento; por otra parte, 41 millones poseen sobrepeso o ya son obesos (OMS 2021).

La malnutrición produce que en los niños, exista el déficit o excesos de los micronutrientes o de vitaminas conlleva al desarrollo de alteraciones a nivel psicomotor, sobre todo en las primeras etapas de vida como en el período de lactantes, atrayendo problemas en relación a la etapa del goteo, comportamientos de inadaptación, cansancio a nivel muscular y déficit de atención.

Por tal motivo la presente investigación tiene como interrogante ¿cuál es la relación entre la alimentación y el correcto desarrollo psicomotor de los lactantes?

1.2 JUSTIFICACION

El siguiente trabajo tiene como propósito dar a conocer la importancia de la alimentación complementaria en lactantes, este es un tema de crucial importancia para garantizar el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. Sin embargo, se observa que existe una falta de interés o desconocimiento por parte de los padres y cuidadores acerca de este aspecto fundamental en la salud infantil, y que vienen con rasgos culturales muy arraigados a la alimentación de

un niño.

Hoy por hoy la información sobre alimentación complementaria es muy basta y la implementación de la misma va en auge, En primer lugar, la revisión bibliográfica tiene el propósito de proporcionar a los padres y cuidadores herramientas o información adecuadas y actualizadas para que comprendan la importancia de una alimentación complementaria adecuada permitiéndoles así disminuir el riesgo de enfermedades psicomotoras.

Nuestro mayor interés no es solo dar a conocer las pautas para un correcto habito alimenticio, sino que con información actualizada, exponer la afectación del desarrollo psicomotor por la falta de la misma recordando que es en la infancia donde podemos asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación a crecimiento, salud y desarrollo.

Además, se abordará la problemática de los rasgos culturales arraigados que pueden influir en la forma en que se alimenta a los niños. Al analizar la información relevante en la revisión, se buscará sensibilizar a los padres y cuidadores acerca de la importancia de adaptar las prácticas culturales a las recomendaciones nutricionales para asegurar el bienestar de los lactantes.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el correcto desarrollo psicomotor en pacientes lactantes.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Analizar los hábitos alimenticios beneficiosos y perjudiciales para el desarrollo psicomotor en lactantes.
- Describir las mejores estrategias de alimentación complementaria acorde al crecimiento en lactantes.
- Proponer una guía de pautas sobre los correctos hábitos alimenticios en lactantes con mal desarrollo psicomotor.

CAPITULO 2

FUNDAMENTACION TEORICA

2.1 Hábitos alimenticios:

Según la organización mundial de la salud (OMS 2018) los hábitos alimenticios en los dos primeros años de la vida de un niño, implican llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

2.2 Antecedentes:

Un estudio realizado en el año 1998 (Chávez 1998) en 82 unidades madre – niños, con el objetivo de estudiar el desarrollo psicomotor de niños pequeños de una comunidad rural pobre y mal alimentada y relacionarlos con la alimentación y nutrición, los cuales se analizaron desde el quinto mes de gestación hasta los 6 meses de edad del lactante, pudo demostrar que muchas condiciones que se relacionan con una desnutrición infantil moderada se correlacionaron de forma directa con varias de las pruebas relacionadas sobre el nivel de desarrollo psicomotor en los lactantes ya sea al nacer, a los tres y a los seis meses de edad.

Otro estudio realizado por (Parra 2015) con el objetivo de establecer la relación entre el peso al nacer y la madurez neuropsicológica en preescolares de un colegio público y uno privado de la ciudad de Tunja – Colombia, demostró que el peso al nacer puede tener relación con el desarrollo psicomotor, pues se encontraron diferencias entre el peso a nacer y la escala de psicomotricidad.

Un estudio realizado en México por (Ávila 2018), en el que se estimó la prevalencia de retraso del neurodesarrollo y su asociación con el estado de

nutrición en 37,495 niños de entre 11 y 13 meses de edad, demostró que en un 32,1% se padecía de retraso leve, 21,9% moderado y 17,2% de forma grave. Estos datos se relacionaron con la presencia de problemas con la nutrición que arrojaron talla baja y la presencia de anemia.

La alimentación complementaria es un proceso esencial para el desarrollo adecuado de los lactantes, especialmente en el contexto de Ecuador, donde la desnutrición y las prácticas de alimentación inadecuadas siguen siendo un desafío en la salud pública.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, en Ecuador, el 62,1% de los niños menores de 6 meses reciben lactancia materna exclusiva, lo cual está por debajo de las recomendaciones de la OMS. Las cifras varían dependiendo de la región, destacando que en áreas rurales la lactancia exclusiva llega al 70,11%, mientras que en áreas urbanas solo un 58,42% de los niños son alimentados exclusivamente con leche materna. Esto resalta la desigualdad en el acceso a la educación nutricional, que es fundamental para promover prácticas adecuadas desde el nacimiento. (Inec 2018)

Respecto a la introducción de alimentos complementarios, el 65,2% de los niños de 6 a 23 meses en Ecuador consumen alimentos ricos en hierro, lo cual es un indicador positivo de la diversidad alimentaria. Sin embargo, el 50,7% de los niños menores de 6 meses inician la alimentación complementaria de forma precoz, antes de los 6 meses, lo que puede ocasionar problemas digestivos y aumentar el riesgo de enfermedades gastrointestinales y alergias alimentarias.

La desnutrición en la infancia sigue siendo un problema relevante, afectando a más de 371.000 niños menores de 5 años en Ecuador, lo que pone de relieve la necesidad de mejorar las prácticas de alimentación complementaria y promover una educación nutricional adecuada. (Ecuador s.f.)

2.3 Lactancia:

La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la mejor forma de alimentación para los bebés, ya que proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento adecuado. A partir de los 6 meses, se recomienda introducir alimentos complementarios seguros y apropiados para la edad, al mismo tiempo que se continúa con la lactancia materna hasta los 2 años o más. Estos alimentos complementarios deben ser ofrecidos con la frecuencia y cantidad adecuada, así como tener una consistencia, textura y variedad apropiadas, para satisfacer las necesidades nutricionales durante este período de crecimiento.

En las últimas décadas, los alimentos triturados han sido la opción más común para comenzar con la alimentación complementaria, pero recientemente se ha dado importancia al baby-led weaning (BLW), que consiste en ofrecer alimentos sólidos en trozos. La forma de preparación y presentación de los alimentos es importante para garantizar su adecuación como parte de la alimentación infantil.

La educación de los cuidadores en alimentos adecuados es fundamental, ya que según la OMS, las prácticas inadecuadas son más fuertes en la ingesta insuficiente de alimentos que la disponibilidad de estos en el hogar. Además, se ha observado un aumento en las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada durante las primeras etapas de desarrollo, como la obesidad y la diabetes tipo 2. Los primeros años de vida, incluyendo el período de alimentación complementaria, son fundamentales para establecer hábitos alimentarios saludables que perduren en el tiempo, por lo que es necesario prestar mayor atención a esta etapa desde el punto de vista nutricional y dietético como un asunto de salud pública. (Rocío Zamanillo-Campo 2022)

2.3.1 Tipos de lactantes y periodos de lactancia

Los tipos de lactantes son: lactante menor (28 días - 12 meses) y lactante mayor (12 meses - 24 meses). Durante este período, se caracteriza por un rápido crecimiento y maduración de los sistemas del cuerpo, así como el desarrollo de habilidades que permiten al lactante interactuar con su entorno.

Además, se produce un perfeccionamiento de las capacidades motoras gruesas y finas.

El periodo de lactancia abarca los primeros 4-6 meses de vida del bebé, durante los cuales se debe alimentar exclusivamente con leche materna o fórmulas para lactantes. Después de este periodo, se entra en el periodo transicional, que abarca el segundo semestre de vida hasta el primer año. Durante esta etapa, se comienza con la diversificación alimentaria o alimentación complementaria, introduciendo alimentos diferentes a la leche materna o fórmula. Por último, está el periodo de adulto modificado, que abarca desde la edad preescolar hasta los 7-8 años. Durante este periodo, el niño va adoptando gradualmente una alimentación similar a la de los adultos, incluyendo un 30% de la energía total procedente de grasas, de las cuales un tercio debe ser grasa saturada. (Marín-Lázaro s.f.)

2.3.2 Tipos de lactancia:

2.3.2.1 Leche materna

La lactancia materna aporta importantes beneficios de salud para la madre, el bebé y la comunidad.

La leche materna es reconocida como el alimento ideal para todos los niños debido a sus comprobados beneficios para la salud tanto de la madre como del niño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y, al menos, hasta los 2 años, complementada con otros alimentos. Esta recomendación también se aplica a recién nacidos enfermos y prematuros, salvo en casos excepcionales.

Recientemente, se ha destacado que existen pruebas sólidas sobre el efecto protector de la lactancia materna en la salud del niño y de la madre, especialmente en relación con 14 enfermedades. Estas incluyen 9 enfermedades infantiles como leucemia linfocítica aguda, otitis media aguda, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, infección gastrointestinal, infección respiratoria con hospitalización, obesidad, enterocolitis necrosante y síndrome de muerte súbita infantil, y 5 enfermedades maternas como cáncer de mama,

cáncer ovárico premenopáusico, hipertensión, diabetes tipo 2 e infarto de miocardio. (Olga Cortés Rico 2020)

2.3.2.2 Leches de formulas

La fórmula infantil es considerada como el único sustituto aceptable de la leche materna para bebés de 0 a 6 meses de edad cuando la leche materna no puede ser presentada en cantidades suficientes. Los fabricantes han desarrollado opciones que buscan satisfacer las necesidades cambiantes del niño de 6 a 12 meses (fórmulas de abajo) y después de un año de edad (fórmulas para niños pequeños).

Las fórmulas infantiles se dividen en fórmulas regulares para bebés generalmente sanos y fórmulas para usos médicos especiales destinados al tratamiento dietético de trastornos bajo supervisión médica. Los estándares regulatorios establecidos por el Codex Alimentarius de la OMS, la FAO, la EFSA, la Comisión Europea y la FDA se basan en el acuerdo general de que "la fórmula infantil es un sucedáneo de la leche materna fabricada específicamente para satisfacer los requisitos nutricionales de los bebés durante los primeros meses de vida hasta la introducción de la alimentación complementaria adecuada". (Liliana Ladino, 2021)

2.4 Alimentación complementaria:

La primera infancia es uno de los períodos más dinámicos y críticos del desarrollo de un niño, y sienta las bases para su futuro bienestar, aprendizaje y participación.

La alimentación y las necesidades nutricionales del lactante se vuelven críticas a los 6 meses de edad, ya que la lactancia materna es insuficiente para satisfacer las necesidades energética del organismo para el desarrollo y crecimiento en esta etapa de la vida.

De acuerdo con la organización mundial de la salud (OMS 2021), "la alimentación complementaria es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades

nutricionales del lactante y, por tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna”.

También se puede definir a la alimentación complementaria como aquel proceso importante que forma parte de la transición de la alimentación del lactante (lactancia materna o fórmula) al consumo de alimentos familiares, lo que permite establecer hábitos alimentarios saludables y es fundamental para su crecimiento y desarrollo, por esto se la considera como el periodo diana de la lactancia para tomar acciones preventivas.

2.5 Métodos de introducción de la alimentación complementaria:

Existe un especial interés sobre cuándo, qué y cómo debemos introducir la AC, ya que las prácticas de alimentación saludable durante este período pueden tener efectos positivos a corto y a largo plazo sobre el crecimiento, la composición corporal, el neurodesarrollo, la preferencia de alimentos saludables o la composición y funcionalidad de la microbiota intestinal. (Cristina Campoy 2023)

Una correcta y saludable AC también parece estar asociada a una disminución del riesgo de infecciones, de alergias, de diabetes mellitus tipo1, de enfermedad celíaca o de otras enfermedades crónicas no transmisibles. Pudiendo así cubrir los requerimientos nutricionales del niño, evitando deficiencias nutricionales o una introducción no óptima de cierto tipo de alimentos, para evitar los posibles efectos negativos sobre la salud a corto, a medio y a largo plazo.

Los comités de nutrición de las sociedades pediátricas más importantes apoyan la idea de que no hay evidencia suficiente para determinar cuál es el mejor método de introducción de AC, sea el tradicional con cuchara (también llamado estándar) o el que está creciendo en popularidad, el llamado Baby-Led Weaning (BLW).

2.5.1 Alimentación complementaria tradicional:

La alimentación complementaria tradicional (ACT), consiste en ofrecer alimentos en forma de puré y luego ir aumentando gradualmente la consistencia de los alimentos. Esta práctica generalmente se inicia con texturas grumosas y semisólidas antes de los 8-9 meses, según las recomendaciones de la AEP (Asociación Española de Pediatría), aunque puede haber variabilidad en la práctica. (Fernández-Vegue 2018)

A los 12 meses, el bebé debería poder comer una dieta similar a la de un adulto, con precaución en el caso de alimentos sólidos que puedan representar un riesgo de atragantamiento. La evidencia indica que los niños que tienen un consumo reducido de frutas y verduras debido a un retraso en la introducción de texturas grumosas más allá de los 9 meses pueden desarrollar problemas alimentarios a largo plazo.

2.5.2 Baby-Led Weaning (BLW):

El BLW es una forma de ofrecer la AC en la que al bebé se le permite “dirigir” el proceso desde el principio. Los padres deciden qué ofrecen (y es su responsabilidad ofrecer comida sana, segura y variada), este método lo maneja el propio bebe, permitiéndole utilizar sus habilidades y su instinto; decidiendo qué elige comer y cuánta cantidad.

En algunos estudios el método de BLW parece ser beneficioso para los niños, favoreciendo una mejor autonomía y control de la propia ingesta de alimentos y del apetito, y un mayor nivel de respuesta de saciedad y mejores patrones de ingesta. Un BLW saludable también se ha asociado a una disminución del riesgo de sobrepeso y obesidad en etapas posteriores de la vida.

2.6 Factores fisiológicos en lactantes y su relación con la alimentación complementaria

Los niños y niñas deben tener ciertas condiciones fisiológicas que les permitan adaptarse a los cambios metabólicos y endocrinos que se inician con la introducción de alimentos distintos a la leche materna, ya que la anterior

maduración favorece la digestión y absorción de nuevos nutrientes acompañada de la maduración renal, permitiendo que el cuerpo del niño soporte una mayor carga osmótica al introducir nuevos alimentos en la dieta.

La ventaja de la comida complementaria clásica es que desarrolla el gusto por nuevos alimentos, desarrolla hábitos alimenticios para aceptar de manera óptima una dieta variada en el futuro y también desarrolla la estructura de la boca. La desventaja es que si se inicia temprano, habrá mayor riesgo de enfermedades respiratorias, daño renal por sobrealimentación, mayor riesgo de hipertensión arterial, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, si comienza tarde, puede causar deficiencia de hierro, vitamina A y zinc, retraso en el crecimiento del lactante, trastornos de rechazo a los alimentos y alergias. (García de la Cruz 2020)

Esta nutrición incide en el neurodesarrollo temprano, factor importante en atención primaria para mejorar el desarrollo psicomotor a través de una intervención activa. Cuando comienza la lactancia materna exclusiva, los bebés reciben todos los nutrientes esenciales suficientes para los dos primeros años de vida.

2.7 Desarrollo psicomotor y etapas:

El desarrollo psicomotor es un proceso de aprendizaje en el que los niños adquieren habilidades básicas como hablar, moverse e interactuar con su entorno. Comienza al nacer y se completa alrededor de los tres años. El desarrollo depende de la maduración del sistema nervioso, los sentidos y un entorno psicoafectivo adecuado. Es importante que los pediatras conozcan la evolución del desarrollo para prevenir y tratar trastornos posibles.

El desarrollo psicomotor sigue una dirección de arriba hacia abajo y de central a periférico. Los reflejos primitivos preceden a los movimientos voluntarios y al equilibrio. Estos reflejos desaparecen para dar lugar a la actividad voluntaria. El tono muscular progresa gradualmente hacia un equilibrio entre la flexión y la extensión.

Las habilidades del desarrollo psicomotor se dividen en cuatro grupos: control de la postura, coordinación motora fina, lenguaje y habilidades sociales. El desarrollo del lenguaje está influenciado por factores genéticos y ambientales, y su progreso también depende de la personalidad del niño.

El desarrollo psicomotor se divide en varias etapas:

- Los primeros 6 meses: Durante esta etapa, el bebé va desarrollando gradualmente sus habilidades motoras, como extender los brazos y las piernas, mover la cabeza y agarrar objetos. La comunicación se basa en el llanto y la risa, y aún no se distinguen palabras.
- De 6 a 12 meses: El bebé aprende a sentarse solo ya intentar moverse por sí mismo gateando. La comunicación no verbal se fortalece, pero todavía no asocia palabras con su significado. Reconoce a las personas de su entorno.
- De 12 a 18 meses: El bebé comienza a caminar, subir escaleras y explorar otras formas de movimiento. Mejora su capacidad para agarrar objetos y puede utilizar herramientas sencillas. También comprende órdenes y desarrolla un sentido de independencia.
- De 18 a 24 meses: El niño o niña ha adquirido equilibrio y puede realizar actividades más precisas, como vestirse y asegurarse. Su lenguaje se expande, siendo capaz de decir su nombre y reconocerse en los espejos. Disfruta de la interacción con otros niños y adultos.
- De 2 a 3 años: Las habilidades de equilibrio y motricidad avanzan, permiten al niño saltar, montar en triciclo y subir y bajar escaleras. El lenguaje se desarrolla aún más, con la capacidad de construir frases más complejas y comprender los tiempos verbales. La curiosidad y la interacción con el entorno son destacadas.

Cada etapa del desarrollo psicomotor se caracteriza por hitos específicos en él y las habilidades motoras de crecimiento, así como en el desarrollo del lenguaje y la interacción social. (SEFHOR 2020)

2.8 Relación entre alimentación y desarrollo psicomotor

“La mala alimentación tiene un impacto que dura toda la vida en su crecimiento físico y en su desarrollo cerebral.” (UNICEF 2019). La importancia de la psicomotricidad y su relación con la nutrición en el desarrollo infantil. La psicomotricidad engloba la interacción entre la actividad motora y las funciones psíquicas, influyendo en el desarrollo de movimientos y procesos cognitivos.

Por otro lado, la malnutrición, que incluye la desnutrición y la malnutrición relacionada con micronutrientes, puede afectar negativamente el crecimiento, las funciones corporales, intelectuales y comportamentales. Se destaca la relevancia del hierro en el neurodesarrollo y cómo la deficiencia de este micronutriente durante los primeros años puede tener consecuencias socioemocionales, cognitivas y motoras.

En general, los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo del cerebro y el aprendizaje. Es crucial asegurar una nutrición adecuada durante la infancia para promover un desarrollo óptimo en todos estos aspectos. ya que durante esta etapa el cerebro alcanza un alto grado de desarrollo y se favorece el desarrollo de la psicomotricidad y el aprendizaje a partir de las experiencias y el entorno. (Laura Calceto-Garavito 2019)

2.9 Estrategias de alimentación complementaria

Es importante introducir nuevos alimentos a la dieta de lactantes y niños pequeños de forma gradual y progresiva. Se sugiere complementar las tomas de leche con nuevos alimentos, uno por uno, con al menos tres días de separación para detectar posibles alergias o intolerancias.

Se debe informar a los padres sobre la importancia de establecer buenos hábitos alimentarios desde edades tempranas. Por otro lado la leche materna debe ser la principal fuente nutritiva durante el primer año y se recomienda evitar ciertas leches de vaca y otros lácteos para niños menores de un año. Están también los alimentos adecuados para introducir, como carnes magras, pescado blanco, huevos bien cocidos, cereales, verduras, frutas y hortalizas.

Se aconseja evitar alimentos inapropiados, el exceso de sal y añadir azúcar a las comidas, y se advierte sobre la miel antes de los 12 meses debido al riesgo de botulismo. La individualización de la alimentación según las necesidades nutricionales y el desarrollo neurológico de cada niño está resaltada como clave. (Grupo de gastroenterología pediátrica 2019)

2.10 Consejos para la alimentación del bebé:

Comience ofreciendo alimentos con forma alargada para que sean más fáciles de agarrar. Los trozos deben ser lo suficientemente largos para que pueda sujetarlos con su puño cerrado y aún sobresalga algo de comida.

Incluya a su bebé en las comidas familiares, interactúe con ellos mientras exploran los alimentos y mantenga contacto visual.

Ofrezca alimentos variados, incluyendo alimentos ricos en energía y hierro en cada comida. Intente ofrecer los mismos alimentos que el resto de la familia siempre que sea posible.

Evite alimentos procesados, comida rápida y alimentos con sal o azúcar añadida.

Siga las reglas básicas de seguridad, asegurándose de que el bebé esté en posición vertical mientras come y nunca lo deja solo con la comida. Evite alimentos de alto riesgo de atragantamiento, como frutos secos, uvas enteras, palomitas de maíz, entre otros. (Grupo de gastroenterología pediátrica 2019)

2.11 Correctos hábitos alimenticios en lactantes con mal desarrollo psicomotor

En cada etapa de la vida de los niños, desde el período de gestación hasta la adolescencia, existen necesidades nutricionales específicas y patrones de comportamiento alimentario únicos que influyen en sus hábitos alimentarios. Durante la primera infancia, que es un período de rápido crecimiento y mayor vulnerabilidad nutricional, es esencial proporcionarles dietas seguras y nutritivas para su óptimo desarrollo.

A partir de los 6 meses de edad, los niños obtendrán beneficios significativos al consumir alimentos de origen animal, como carne, pescado,

huevos y productos lácteos, ya que estos alimentos les aportan nutrientes esenciales como vitamina A, hierro, zinc y calcio, fundamentales para su desarrollo entre los 6 y 23 meses.

Estos alimentos también favorecen el crecimiento, la actividad física y el rendimiento cognitivo, debido a su riqueza en diversos micronutrientes adecuados para su sistema digestivo aún en desarrollo. Sin embargo, en algunas áreas rurales de bajos ingresos, el costo de estos alimentos, especialmente huevos y productos lácteos, limita su consumo, lo que puede estar relacionado con retrasos en el crecimiento infantil.

A nivel mundial, apenas dos de cada cinco niños tienen acceso a alimentos de origen animal. En regiones como las tierras bajas de África y Asia, el pescado, siendo relativamente económico y rico en proteínas y micronutrientes, es una parte crucial de la alimentación infantil. También es fundamental incluir en la dieta de los niños frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas, no solo por su aporte de vitaminas, minerales y fibra, sino porque al disfrutar de una variedad de estos alimentos desde temprana edad, es más probable que mantengan estos hábitos saludables durante su vida adulta. (UNICEF 2019)

CAPITULO 3:

METODOLOGIA

3.1 TIPO Y DISEÑO DEL ESTUDIO

La presente investigación es una revisión bibliográfica, cualitativa, de tipo transversal y de carácter retrospectivo que recopiló datos a través de artículos sobre la importancia de la alimentación adecuada en lactantes y la relación que tiene con el desarrollo psicomotor, con la finalidad identificar puntos clave para mejorar hábitos alimenticios.

3.2 CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

3.2.1 Criterios de inclusión:

Se incluyeron artículos con los siguientes criterios:

Límite de publicación del año 2018 hasta 2023

Proveedores de salud nutricional en lactantes.

Idiomas en español e ingles

Estudios de cohorte y metaanálisis

3.2.2 Criterios de exclusión :

Se excluyeron artículos con los siguientes criterios:

Publicaciones menores al año 2018.

Opiniones de médicos, cartas de editoriales y estudios descriptivos.

Cualquier otro oficio que no sea relacionado con proveedores de la salud.

Documentos e información de páginas web no certificadas.

3.3 FUENTES DE INFORMACIÓN

Se realizó una búsqueda bibliográfica de diversas fuentes, entre ellas PubMed, NCBI, Medline, Elsevier, Google Académico, Embase, donde se seleccionaron 31 artículos de 200, según criterios predefinidos de elegibilidad basados en método PRISMA.

3.4 ESTRATEGIAS DE BUSQUEDA DE LA LITERATURA

La búsqueda de los artículos fue realizada por dos investigadores capacitados de forma independiente. Como estrategia de búsqueda se utilizaron términos como: Nutrición del lactante, Alimentación Complementaria, Desarrollo psicomotor,

3.5 PROCESO DE SELECCIÓN Y RECUPERACION DE LOS ESTUDIOS QUE CUMPLEN LOS CRITERIOS

Mediante el enfoque metodológico PRISMA, se realiza una selección rigurosa de artículos que en un inicio fueron 190 artículos de los cuales se seleccionaron los que cumplen los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Estos artículos serán los considerados en los resultados del estudio, y se estima que alrededor de 20 o más serán utilizados para el análisis. PRISMA garantiza la transparencia y la sistematización en la identificación y elección de los estudios para la investigación más sólida y fundamentada

3.6 VALORACION CRÍTICA DE LA CALIDAD CIENTIFICA

La valoración de calidad científica de esta revision sistémica se basa en la autenticidad, la credibilidad, el impacto de la investigación, con articulos originales y de fuentes fidedignas respetando la autoria mediante una correcta citación en normas APA y siguiendo estándares de excelencia para contribuir al avance del conocimiento en la comunidad científica.

3.7 PLAN DE ANALISIS DE LOS RESULTADOS:

El plan de análisis de la presente revisión se llevara a cabo siguiendo un enfoque de métodos cualitativos y descriptivo, se recolectaran datos mediante la investigación sistémica de varias fuentes bibliográficas, las cuales serán sometidos a un análisis para identifica patrones y esquemas. Finalmente, se integraran los resultados en una discusión coherente y se establecerán conclusiones que aborden los objetivos de investigación y sus implicaciones teóricas y prácticas. Se reconocerán también las posibles limitaciones del estudio y se sugerirán áreas de investigaciones futuras para enriquecer los conocimientos de este campo.

CAPITULO 4

DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

4.1 DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS

4.1.1 Resultados del Objetivo Específico 1:

Los hábitos alimenticios beneficiosos para el desarrollo psicomotor en lactantes incluyen asegurar una dieta rica y variada que proporcione todos los nutrientes necesarios para un crecimiento adecuado. Es especialmente importante garantizar un consumo adecuado de hierro, ya que este micronutriente juega un papel fundamental en el desarrollo cerebral y el aprendizaje en los primeros años de vida. La inclusión de alimentos de origen animal, como carne, pescado, huevos y productos lácteos, que son fuentes importantes de hierro, es recomendable para promover el desarrollo psicomotor óptimo en lactantes.

Por otro lado, los hábitos alimenticios perjudiciales para el desarrollo psicomotor en lactantes incluyen la mala alimentación que lleva a la desnutrición y la deficiencia de micronutrientes. La malnutrición puede afectar negativamente el crecimiento físico, las funciones corporales y el desarrollo cognitivo, lo que puede repercutir en el desarrollo psicomotor. Es esencial evitar la falta de nutrientes clave durante esta etapa crucial del desarrollo para asegurar un desarrollo óptimo del cerebro y la psicomotricidad.

4.1.2 Resultados del Objetivo Específico 2:

Las mejores estrategias de alimentación complementaria para el crecimiento en lactantes y niños pequeños incluyen una introducción gradual de nuevos alimentos, complementando las tomas de leche de forma progresiva. Esto permite detectar posibles alergias o intolerancias y promover una adaptación adecuada a la nueva dieta. Es esencial informar a los padres sobre la importancia de establecer buenos hábitos alimentarios desde edades tempranas, ya que esto contribuye a una alimentación saludable a lo largo de la vida.

Se destaca la relevancia de la leche materna como fuente principal de nutrientes durante el primer año de vida. Además, se recomienda evitar ciertos leches de vaca y otros lácteos para los niños menores de un año debido a su contenido nutricional inadecuado. Los alimentos adecuados para introducir incluyen carnes magras, pescado blanco, huevos bien cocidos, cereales, verduras, frutas y hortalizas. Estos alimentos garantizan los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos.

Por otro lado, se aconseja evitar alimentos procesados, comida rápida y aquellos con alto contenido de sal o azúcar añadida, ya que pueden tener efectos negativos en la salud y el desarrollo de los niños. Además, se advierte sobre el riesgo de botulismo asociado al consumo de miel antes de los 12 meses.

Para garantizar una alimentación complementaria adecuada, es importante seguir las reglas básicas de seguridad, como asegurarse de que el bebé esté en posición vertical mientras viene y evitar dejarlo solo con la comida. También se deben evitar alimentos de alto riesgo de atragantamiento, como frutos secos, uvas enteras y palomitas de maíz, para garantizar la seguridad alimentaria del lactante.

En general, la individualización de la alimentación, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales y el desarrollo neurológico de cada niño, es esencial para una alimentación complementaria exitosa y beneficiosa para el crecimiento y desarrollo psicomotor adecuado.

4.1.3 Resultados del Objetivo Específico 3:

La guía propuesta sobre los hábitos alimenticios en lactantes con mal desarrollo psicomotor enfatiza la importancia de una alimentación adecuada desde la primera infancia. Se destaca que a partir de los 6 meses de edad, los niños pueden presentar significativamente alimentos de origen animal como carne, pescado, huevos y productos lácteos debido a su contenido de nutrientes esenciales como vitamina A, hierro, zinc y calcio, fundamentales para su desarrollo entre los 6 y 23 meses. Estos alimentos también tienen un impacto positivo en el crecimiento, la actividad física y el rendimiento cognitivo debido a

su riqueza en micronutrientes adecuados para el sistema digestivo de los niños en desarrollo.

Sin embargo, se menciona que en algunas áreas rurales de bajos ingresos, el costo de estos alimentos puede limitar su consumo, lo que puede estar asociado con retrasos en el crecimiento infantil. Por tanto, se enfatiza la importancia de buscar alternativas nutricionales asequibles y accesibles para garantizar una dieta equilibrada para los lactantes con mal desarrollo psicomotor.

Además, se subraya que a nivel mundial, muchos niños carecen de acceso a alimentos de origen animal, y en regiones específicas como las tierras bajas de África y Asia, el pescado se convierte en una parte crucial de la alimentación infantil debido a su asequibilidad y contenido nutricional.

Finalmente, la guía recalca la importancia de incluir en la dieta de los niños frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas, ya que estos alimentos no solo aportan vitaminas, minerales y fibra, sino que también ayudan a establecer hábitos alimenticios saludables desde temprana edad, aumentando la probabilidad de que los niños mantengan estos hábitos mejorados durante su vida adulta.

4.1.4 Resultado Global del proyecto según el Objetivo General:

Una alimentación adecuada durante la lactancia y el periodo de alimentación complementaria es fundamental para el correcto desarrollo psicomotor de los lactantes. La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad, seguida de una introducción apropiada de alimentos complementarios, contribuye a un crecimiento sano, mejora el desarrollo cognitivo y reduce el riesgo de enfermedades a lo largo de la vida. La educación de los cuidadores sobre hábitos alimenticios adecuados es esencial para asegurar un desarrollo óptimo en esta etapa temprana de la vida.

CAPITULO 5.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La alimentación durante los primeros años de vida es crucial para un crecimiento y desarrollo saludable en los niños. Los hábitos alimenticios en esta etapa tienen un impacto significativo en la nutrición, el crecimiento y el desarrollo cognitivo a lo largo de la vida. La (OMS) enfatiza que una dieta sana en los dos primeros años reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en el futuro.

Diversos estudios han analizado la relación entre la alimentación y el desarrollo psicomotor de los niños. Un estudio realizado en una comunidad rural pobre rompió que las condiciones de desnutrición infantil moderada se correlacionaron con el nivel de desarrollo psicomotor en lactantes. Otro estudio relacionó el peso al nacer con el desarrollo psicomotor en preescolares, y se encontraron diferencias entre el peso al nacer y la escala de psicomotricidad. Además, otro estudio realizado en México reveló una asociación entre el retraso del neurodesarrollo y problemas nutricionales, como la presencia de talla baja y anemia.

La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses es considerada la mejor forma de alimentación para los bebés, seguida de la introducción de alimentos complementarios seguros y adecuados a partir de esa edad. La educación de los cuidadores en alimentos apropiados es fundamental, ya que las prácticas inadecuadas pueden tener consecuencias negativas a largo plazo, como la obesidad y la diabetes tipo 2.

En las últimas décadas, el baby-led weaning (BLW) ha ganado popularidad como una forma de introducir alimentos complementarios, permitiendo que el bebé explore y decida qué comer y cantidad. Se ha observado que el BLW favorece la autonomía, el control del apetito y reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, aún hay debates sobre cuál es el mejor método para la introducción de alimentos complementarios.

El desarrollo psicomotor en los niños sigue una secuencia de arriba hacia abajo y de central a periférico. Cada etapa tiene hitos específicos en las habilidades motoras y de comunicación, y es importante que los pediatras conozcan la evolución del desarrollo para prevenir y tratar posibles trastornos.

CAPITULO 6

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

La ingesta de una dieta rica y variada, que incluya alimentos de origen animal ricos en hierro, se destaca como esencial para el desarrollo cerebral y el aprendizaje en los primeros años de vida; los hábitos alimenticios perjudiciales pueden conducir a la desnutrición y la deficiencia de nutrientes, afectando negativamente el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo.

La relevancia de la leche materna como fuente principal de nutrientes durante el primer año de vida y se proporcionan recomendaciones para la alimentación complementaria, incluyendo una introducción gradual de nuevos alimentos y evitando aquellos que puedan representar riesgos para la seguridad del lactante.

En conjunto, esta revisión subraya la importancia de una alimentación adecuada desde la infancia temprana para promover un desarrollo psicomotor óptimo y sienta las bases para una vida saludable y activa en el futuro. La información proporcionada en esta revisión puede servir como guía para padres, cuidadores y profesionales de la salud para asegurar una nutrición adecuada y promover el desarrollo integral de los niños desde sus primeros años de vida.

6.2. Recomendaciones

La alimentación complementaria es una etapa importante en el desarrollo de los lactantes, ya que es el momento en que se introducen nuevos alimentos además de la leche materna o fórmula. Durante esta fase, es importante asegurarse de que el bebé reciba una nutrición adecuada para apoyar el

crecimiento y el desarrollo psicomotor. Aquí hay algunas recomendaciones sobre hábitos alimenticios para la alimentación complementaria en relación al desarrollo psicomotor:

Introducción gradual de alimentos: La transición a la alimentación complementaria debe ser gradual y comenzar alrededor de los 6 meses de edad. Se deben introducir los alimentos uno por uno para observar posibles alergias o intolerancias.

Texturas adecuadas: A medida que el bebé crece, es esencial ofrecer alimentos con diferentes texturas para apoyar el desarrollo de la coordinación motora oral. Empieza con purés suaves y luego incorpora alimentos más triturados o en pequeños trozos a medida que el bebé sea capaz de manejarlos.

Variedad de alimentos: Proporciona una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas (carne, pescados, huevos o legumbres) y grasas saludables (aceite de oliva, aguacate). La diversidad de alimentos contribuye a una dieta equilibrada y rica en nutrientes.

Fomentar la autonomía: A medida que el bebé crece, permite que participe en el proceso de alimentarse. Deja que explore los alimentos con sus manos, use una cuchara o intente tomar pequeños trozos con sus dedos. Esto ayuda a desarrollar sus habilidades motoras y fomenta la independencia.

Ofrecer alimentos ricos en hierro: El hierro es un nutriente vital para el desarrollo cognitivo y psicomotor. Introduce alimentos ricos en hierro, como carne magra, pescado, yema de huevo, lentejas, espinacas y cereales enriquecidos.

Evitar alimentos poco seguros: Algunos alimentos presentan riesgos de asfixia o no son seguros para los bebés. Evita dar nueces enteras, uvas, trozos grandes de alimentos duros o pegajosos y otros alimentos que puedan suponer un peligro.

Observar señales de saciedad: Respeta las señales de saciedad del bebé. No fuerces la alimentación ni uses comida como recompensa. Los

bebés tienen la capacidad innata de autorregular su ingesta y aprenden a comer de acuerdo con sus necesidades.

Evitar alimentos altos en azúcares y sal: Limite el consumo de alimentos procesados o azucarados, ya que pueden afectar negativamente los hábitos alimenticios y la salud a largo plazo.

Paciencia y persistencia: Algunos bebés pueden mostrar resistencia inicial a ciertos alimentos. Sé paciente y sigue ofreciendo una variedad de opciones, ya que los gustos pueden cambiar con el tiempo.

Monitoreo del crecimiento y desarrollo: Es esencial llevar un seguimiento del crecimiento y desarrollo del bebé con la ayuda del pediatra. Esto asegura que esté recibiendo los nutrientes adecuados y que su desarrollo psicomotor se esté produciendo de manera adecuada.

Es importante recordar que cada bebé es único, por lo que es fundamental adaptar las recomendaciones a las necesidades individuales del niño. Siempre es recomendable consultar al pediatra antes de realizar cambios significativos en la dieta del bebé.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ávila, A., Álvarez, M., & Galindo, C. «Retraso del Neurodesarrollo, Desnutrición y Estimulación Oportuna en Niños Rurales Mexicanos.» *Acta de Investigación Psicológica*, 2018: 6-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2018.3.01>.
- Calceto, L., Garzón, S., Bonilla, J., & Martínez, C. «Relación del Estado Nutricional con el Desarrollo Cognitivo y Psicomotor de los Niños en la Primera Infancia.» *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 2019: 50-58.
- Chávez, A., Martínez, H., Guarneros, N., Allen, L., & Peltó, G. «Nutrición y desarrollo psicomotor durante el primer semestre de vida.» *Revista Salud Pública de México*, 1998: 111-119.
- Cristina Campoy, Rosaura Leise, y Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. «Métodos de introducción de alimentación complementaria en el primer año de vida.» *Anales de Pediatría*, 2023: pag. 247-248; DOI: 10.1016/j.anpedi.2023.02.010.
- Ecuador, Ministerio de Salud Pública del. «Lactancia materna en el Ecuador.» *salud.gob.ec.*, s.f.
- Fernández-Vegue, Dra. Marta Gómez. «Recomendaciones de la sociedad española de pediatría sobre la alimentación complementaria.» *Comité de Lactancia Materna & Comité de Nutrición de la AEP [Internet]*, 2018: Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf.
- García de la Cruz, P. B., González Alcalá, M. G., Jiménez Vinatier, N., Olivares Pérez, C. E., Ramírez Reyes, T. P., Sandoval Solís, Z. L., Pedroza García, K. A., & Martín del Campo Cervantes, J. «Diferencia entre la alimentación complementaria clásica y el baby-led weaning en niños de 4 a 12 meses de edad. » *Lux Medica*, 2020: Vol. 15 Num.45 73–80. <https://doi.org/10.33064/45lm20202873>.
- Grupo de gastroenterología pediátrica. «Guías conjuntas de Patología Digestiva Pediátrica Atención Primaria-Especializada. 2019 .» 2019.
- Inec. «Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018.» *ecuadorencifras.gob.ec.*, 2018.
- Laura Calceto-Garavito, Sonia Garzón, Jasmin Bonilla, Dorian Y. Cala-Martínez. «Relación del Estado Nutricional con el Desarrollo Cognitivo y Psicomotor de los Niños en la Primera Infancia.» *REVISTA ECUATORIANA DE NEUROLOGIA*, 2019.
- Liliana Ladino, Nathalia Sánchez, Rodrigo Vázquez-Frias y Berthold Koletzko. «Consideraciones latinoamericanas para fórmulas para lactantes y niños pequeños.» *Nutrientes*, noviembre 2021.
- Marín-Lázaro, Aurora Lázaro Almarza y Juan F. «Alimentación del lactante sano.» *AEPED*, s.f.
- Olga Cortés Rico, * Ana Gallego Iborra, Jaime García Aguado, Carmen Rosa Pallás Alonso, Álvaro Rando Diego, M. José San Miguel Muñoz, Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello,

Julia Colomer Revuelta, M. Jesús Esparza Olcina, José Galbe Sánchez-Ventura, José M.
«RESUMEN PAPPS Infancia y Adolescencia 2020.» *ELSEVIER*, 2020.

OMS. *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. 09 de Junio de 2021.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

—. *Alimentación Sana*. 31 de Agosto de 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

—. *Malnutrición. Organización Mundial de la Salud*. 09 de Junio de 2021.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.

Parra, J., Rodríguez, L., & Chinome, J. (. «Relación entre peso al nacer y madurez neuropsicológica en preescolares de Tunja (Colombia).» *Pensamiento Psicológico*, 2015: 65-77. <https://doi.org/doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI13-2.rpnm>.

Rocío Zamanillo-Campo, Laia Rovira-Boixadera , Tara Rendo-Urteaga. «Prácticas y creencias habituales en la preparación de la alimentación complementaria infantil en una muestra española: estudio transversal.» *Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares. Palma, Islas Baleares*, 2022.

SEFHOR. «Desarrollo psicomotor: fases por edad.» Septiembre 2020.

UNICEF. «ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019 Niños, alimentos y nutrición.» Nueva York, Octubre de 2019.