

La Puericultura y el desarrollo humano

La Puericultura, desde el punto de vista etimológico es el cuidado de niños, niñas y adolescentes. Para el Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia, que viene trabajando en todo lo relacionado con la crianza desde hace diecisiete años, la Puericultura es una práctica social basada en la reflexión ética sobre el proceso vital humano.

Define el Grupo de Puericultura como tarea básica del puericultor acompañar afectuosa e inteligentemente al niño, niña y adolescente en su proceso vital orientado hacia un desarrollo humano integral y diverso. Para apoyar esta tarea, el Grupo ha estructurado un cuerpo doctrinario para una crianza humanizada, que ha denominado **Crianza humanizada** y ha difundido mediante múltiples formas de comunicación con la familia, las instituciones educativas y la comunidad en general.

Uno de los pilares que sostienen el cuerpo doctrinario del discurso *Crianza humanizada* es el de las metas del desarrollo humano integral y diverso: **autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud**, las que construyen y reconstruyen permanentemente los niños., niñas y adolescentes con el acompañamiento afectuoso e inteligente de los adultos, todo dirigido a tejer **resiliencia**, que es la capacidad de los seres humanos de afrontar las adversidades en su desarrollo.

La pretensión del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia es la instauración de su discurso **Crianza humanizada** como el discurso nacional de crianza de Colombia, de tal manera que las prácticas de crianza que de él se desprenden sean la base del acompañamiento a niños, niñas y adolescentes, con el respeto y amalgamamiento necesarios por la multiétnicidad y la multiculturalidad propias de nuestro país.

Considera el Grupo que **Crianza humanizada** es una excelente herramienta de trabajo personal y comunitario aplicable en todos los ámbitos del ejercicio vital humano para estimular el mejoramiento de la calidad de vida, lo cual ya se ha probado, pues ha sido utilizado por distintos grupos de trabajo para impulsar participación comunitaria y gubernamental por el desarrollo humano de los municipios colombianos, con un enfoque humano integral, sostenible, diverso y equitativo del desarrollo para desplegar sus actividades sociales.

La alimentación, un acto de amor

Ana Cecilia Correa Hernández

Juan Fernando Gómez Ramírez

Pediatras – Profesores de la Universidad de Antioquia

***Si das un pescado a un hombre se alimentará una vez,
si le enseñas a pescar se alimentará toda la vida***

Lao Tsé

Es la alimentación un tema apasionante, pero a la vez uno de los más conflictivos y angustiantes para los padres y los adultos responsables del cuidado del niño. Es tan importante que en la declaración de los derechos del niño se encuentra contemplado el derecho a la alimentación como uno de los derechos fundamentales.

La alimentación ofrecida a los niños desde el nacimiento debe ser brindada con ternura y afecto para que además de la función de nutrirlos promueva vínculos afectivos que serán determinantes en su vida futura, en los contextos de apego seguro y confianza básica, elementos fundamentales para una buena crianza. La alimentación y el afecto son fundamentales para el crecimiento y el desarrollo del niño, de tal modo que se puede afirmar que el principal ingrediente para una buena nutrición es el **amor**.

Lactancia materna

Es la leche materna el primer y mejor alimento para el niño desde todos los puntos de vista, pues contiene todas las vitaminas, las proteínas, los azúcares, los minerales y el agua que el niño necesita en los primeros seis meses de edad, siempre y cuando exista el deseo por parte de la madre; contiene sustancias que lo protegen contra infecciones gastrointestinales y respiratorias. Además, mucho más allá de sus bondades nutricionales, fomenta el vínculo afectivo seguro entre la madre y el niño. Del mismo modo, el padre mediante el apoyo brindado a la madre afianza esta bella relación.

La lactancia materna tiene bondades para la **madre** como mejorar su figura sin hacer dieta, disminuir la posibilidad de cáncer de seno y evitar la hemorragia uterina, entre otras; para el **niño**, además de las posibilidades de dar la mejor alimentación desde lo nutricional, lo inmunológico y lo afectivo, también la leche está disponible siempre, a la temperatura ideal y libre de contaminación; al mismo tiempo, para la **familia** tiene beneficios en lo económico.

La vinculación afectiva que se promueve con el amamantamiento puede resumirse en este bello aforismo japonés que dice: *nadie hace por un sueldo lo que una madre hace gratis*.

Es de anotar que si algún niño no pudo recibir la leche de su madre por alguna razón, asunto muy respetable, un biberón suministrado con amor también le puede brindar los requerimientos necesarios para su nutrición.

Destete

El destete es mucho más que quitarle una toma de leche a un niño, pues abre el camino hacia la creación de límites. Es una muestra de que va adquiriendo madurez para aceptar los cambios y, a la vez se convierte en una forma de iniciar la separación progresiva de la madre en el largo camino de adquisición de su autonomía.

El destete permite, además, la introducción de hábitos nuevos de alimentación, la cual debe hacerse en forma progresiva, pues a medida que el niño avanza en edad necesita más alimentos para crecer y mantenerse sano.

Alimentación complementaria

La alimentación se inicia en los niños con leche materna exclusiva desde el nacimiento, hasta el cuarto o sexto mes; a partir de este momento, como complemento de la leche materna se inician los jugos o papillas de frutas dulces; un mes después, una sopa simple al almuerzo con un cereal, raíz o tubérculo mezclado con un vegetal y sustancia de carne; al mes siguiente sopas más variadas con adición de carne licuada o triturada; desayuno entre el séptimo y el noveno mes; y alrededor del primer año se introducen el huevo, los cítricos y la leche entera de vaca para que el niño se adapte a la dieta del adulto.

Cada vez que se introduce un nuevo alimento en la dieta del niño, este se debe ofrecer por varios días para observar su aceptación y tolerancia. A medida que el niño avanza en edad y logros debe recibir una dieta completa, equilibrada, suficiente y adecuada. En una palabra, debe recibir una alimentación que contenga todos los nutrientes pero en cantidades más pequeñas que la que reciben sus padres.

Las golosinas

A pesar de que las golosinas han sido motivo de gran controversia, lo cierto es que son una fuente de energía rápida y se pueden considerar como un componente alimentario frecuente, por lo cual se recomienda concertar con el niño la hora adecuada para

recibir las, de tal forma que las consuma en el intermedio de las comidas principales o un poco después de ellas. No se deben utilizar como premio ni castigo.

Los alimentos dulces que se consumen después de las comidas principales son parte de ellas y son necesarios para el organismo, muy especialmente en la niñez por el proceso de crecimiento y desarrollo.

Presentación de los alimentos

La presentación de los alimentos es clave para su aceptación, por lo que se sugiere a los padres ofrecer una alimentación con diferentes colores, sabores, olores y texturas para que sean más atractivos, agradables y de mejor aceptación. También la presentación tiene su importancia porque como bien se afirma, *la comida entra por los ojos* y estimula los sentidos.

Cada alimento debe tener las diferentes consistencias: líquido, crocante, suave y duro, con el fin de afianzar la masticación, la deglución, el sabor y permitir al niño comer más ágilmente. Del mismo modo, se sugiere ofrecer porciones no muy abundantes, con el fin de que el niño pueda repetir si lo desea y evitar la sensación de saciedad que producen las porciones muy grandes. Igualmente, se recomienda a las madres involucrar al niño en la preparación de los alimentos para que se sientan partícipes de ellos.

Formación de hábitos

Entre los hábitos que se deben enseñar con respecto a la alimentación en los niños se pueden señalar: masticar bien y comer despacio; lavado de las manos antes de comer y después de ir al baño; limpieza de los alimentos; lavado de los dientes inmediatamente después de cada comida; la responsabilidad que implica una buena alimentación en el cuidado del cuerpo y de la salud física y mental e inculcar una alimentación sana para generar hábitos saludables.

El horario es un elemento de gran importancia en la alimentación; este se va estableciendo a medida que el niño adquiere la edad y el desarrollo apropiados para su exigencia. El recién nacido debe recibir la alimentación por libre demanda y poco a poco se van creando horarios en la medida en que el niño logra la confianza y tolerancia suficiente para esperar.

Con la introducción de la alimentación complementaria se van estableciendo horarios para el niño con acompañamiento de los adultos. Estos horarios deben coincidir en lo posible con los de la familia para de este modo introducir al niño en las costumbres familiares, eso sí, respetando sus gustos, pues a medida que progresa en edad afianza

y define lo que le gusta y lo que no le gusta. El niño no debe tener períodos de ayuno mayores de tres horas durante el día, es decir, debe recibir aproximadamente seis tomas de alimento por día.

El tipo de utensilios y recipientes que el niño utilizará para comer, inicialmente la taza, luego la cuchara y posteriormente el tenedor y el cuchillo, sirven para potenciar sus habilidades y su crecimiento y desarrollo, porque estimulan la motricidad de las extremidades superiores y de los músculos de la masticación, al igual que la socialización. Se deben incorporar poco a poco teniendo en cuenta las habilidades del niño y el cambio progresivo de la consistencia de los alimentos (líquido, semilíquido y sólido).

El comedor es el lugar en el que se suministrará el alimento al niño y debe adecuarse con la edad y el tamaño de este, por lo que desde la introducción de la alimentación complementaria se debe convertir en el lugar para recibir los alimentos con el fin de fomentar la socialización del niño y permitirle la adaptación a las costumbres de la familia. Además, es un excelente lugar para compartir en familia.

Se debe evitar que el niño coma ante el televisor o en otro lugar. Es aconsejable no premiarlo ni castigarlo para que reciba los alimentos seleccionados por la familia. Tampoco se le debe interrumpir bruscamente el juego para comer ni interrumpir la comida para jugar.

Alimentación de acuerdo con la edad

La mayoría de los niños en el primer año comen muy bien, pues tienen las mayores necesidades nutricionales debido a que su aumento en peso y talla es mayor que en los períodos siguientes.

En el segundo año consumen menos alimentos y en la mayoría de los niños aparece la denominada inapetencia fisiológica, porque ellos están más interesados en descubrir su propio mundo, empieza un período de velocidad de crecimiento menor, con ganancia de peso y talla más moderada y aparecen las primeras muestras de búsqueda de independencia. También, al inicio de la escolaridad se puede presentar inapetencia en algunos niños, y en algunos períodos de crisis.

Alimentación y afecto

Siendo el alimento una necesidad básica para el ser humano y conocedores de lo fundamental del componente afectivo en la misma, vale la pena analizar como este proceso no se reduce a un simple suministro de nutrientes, sino que la actitud de quien los suministra es básica. El adulto encargado de esta función debe ser una persona

respetuosa, afectuosa, tolerante y con capacidad de comprensión y percepción del comportamiento infantil.

También es necesario el respeto por los gustos alimentarios del niño, aunque a medida que avanza en su crecimiento y desarrollo se le deben ofrecer gradualmente los alimentos que consume la familia para que los conozca y se integre a la rutina alimentaria de la misma, dentro del proceso necesario de incorporación a las prácticas culturales.

Características de la conducta alimentaria según la edad y el desarrollo

Los niños desde edad temprana (no antes del cuarto a sexto mes) deben recibir una variedad de alimentos en forma progresiva para poder lograr su aceptación en el futuro. La influencia social es un factor determinante de la aceptación o el rechazo por los alimentos; por lo que es fundamental la conducta que los padres asuman frente a los alimentos, pues produce actitudes similares en el niño debido a que los patrones alimentarios se forman pero no se heredan.

Hábitos alimentarios saludables

El trabajo conjunto del personal de salud y los padres de familia tiene que ver con la finalidad de prevenir desde la niñez algunas enfermedades graves de la edad adulta como la diabetes, la presión arterial alta y el infarto cardíaco. La prevención de ellas puede favorecerse fomentando buenos hábitos de alimentación, que incluyan el enseñarle a los niños a ingerir una dieta bien balanceada con abundantes frutas y vegetales, granos enteros, leche y carnes pulpas.

Todo lo anterior, sumado a una buena dosis de actividad física como el juego activo desde edades muy tempranas, se va a constituir en el pilar de una buena salud no solo en la niñez, sino también en la vida adulta y en la vejez.

Lecturas recomendadas

Gómez JF, Posada, Á., Ramírez, H. *Puericultura: El arte de la crianza*. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2000.

Posada Á, Gómez JF. Ramírez H. *El Niño Sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2005.

Serrano A, Sepúlveda ME. *Temas sobre alimentación del niño*. 3ª ed. Medellín: Universidad de Antioquia; 2003.