



CESFRO

Casa Editorial Sin Fronteras

COLECTIVO DE AUTORES

NUTRICIÓN Y CUIDADOS:

BASES PARA UNA INFANCIA SALUDABLE





NUTRICIÓN Y CUIDADOS: BASES PARA UNA INFANCIA SALUDABLE

© Alejandro Parrales Kenyer Lissette

© Rodríguez Columba Raquel Edith

© Suarez Vera Roxana Evelyn

© Veliz Saltos Jessica Mabel

© Amaya Macao Diana Carolina

Casa Editorial Sin Fronteras CESFRO SAS.
80 pág. / Formato A5
Cuenca - Ecuador

Primera Edición Digital
Publicado el 14 de Julio de 2026

ISBN: 978-9907-822-22-9
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21407238>

Nutrición y cuidados: Bases para una infancia saludable

Autores:

© Alejandro Parrales Kenyer Lisette

© Rodríguez Columba Raquel Edith

© Suarez Vera Roxana Evelyn

© Veliz Saltos Jessica Mabel

© Amaya Macao Diana Carolina

Revisores:

Mgtr. Claudia Amparo Velásquez Calderón

Mgtr. Carlos Mauricio Silva Encalada

Se prohíbe la reproducción, distribución o comunicación pública, total o parcial, de la presente obra sin autorización expresa, salvo reproducción literal con el debido reconocimiento de los derechos intelectuales de los autores y de la editorial.

Esta obra está bajo una licencia internacional. Creative Commons Atribución-No Comercial Sin Derivadas 4.0.





Primera edición julio de 2026 - Publicación digital

Casa Editorial Sin Fronteras CESFRO S.A.S.
Correo: editorial@cesfro.com
Cuenca-Ecuador

Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	6
PRÓLOGO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: Los cimientos de la vida: una mirada a la primera infancia	10
DEFINICIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA	11
EL ROL CRUCIAL DE LA NUTRICIÓN Y LOS CUIDADOS EN LOS PRIMEROS AÑOS	12
MÁS ALLÁ DEL CRECIMIENTO. DESARROLLO FÍSICO Y COGNITIVO	15
CAPÍTULO II: El primer alimento: lactancia materna y formulas infantiles	18
LA LECHE MATERNA: ORO LÍQUIDO PARA EL RECIEN NACIDO	19
BENEFICIOS ÚNICOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ Y LA MADRE	20
CUANDO LA LACTANCIA MATERNA NO ES POSIBLE: GUÍA DE FORMULAS	20
TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO Y MANEJO DE DIFICULTADES COMUNES	23
CAPÍTULO III: Explorando nuevos sabores: introducción de la alimentación complementaria	24
¿CUÁNDO Y CÓMO EMPEZAR? SEÑALES DE PREPARACIÓN DEL BEBÉ	26
PRIMEROS ALIMENTOS: TEXTURAS, CANTIDADES Y VARIEDAD ..	28
ALIMENTOS A EVITAR Y PREVENCIÓN DE ALERGIAS	29
ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EXITOSA Y DISFRUTABLE	30
CAPÍTULO IV: Nutrición en el niño 0 - 2 años: hábitos saludables para toda la vida	32
PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS: PROPORCIONES Y GRUPOS ALIMENTICIOS	33
LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES	34
DESAFÍOS COMUNES EN LA ALIMENTACIÓN	37

CAPÍTULO V: El entorno seguro: cuidados esenciales para la salud y bienestar	38
HIGIENE BÁSICA: BAÑO, CAMBIO DE PAÑAL Y CUIDADO DENTAL	39
SUEÑO REPARADOR: RUTINAS Y ENTORNOS PROPICIOS	43
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR Y FUERA DE EL	44
CAPÍTULO VI: Desarrollo integral: estimulación y vínculo afectivo	46
EL PODER DEL JUEGO: ESTIMULACIÓN TEMPRANA PARA EL DESARROLLO COGNITIVO	47
CREANDO UN VÍNCULO SEGURO: AMOR, APEGO Y COMUNICACIÓN	48
DESARROLLO DEL LENGUAJE Y HABILIDADES SOCIALES	51
MANEJO DE EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS EN LA PRIMERA INFANCIA	52
CAPÍTULO VII: Desafíos y soluciones: problemas comunes en nutrición y cuidados	54
MALNUTRICIÓN Y SUS CONSECUENCIAS EN LA PRIMERA INFANCIA	55
ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: IDENTIFICACIÓN Y MANEJO	56
ENFERMEDADES COMUNES EN NIÑOS: PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN	57
¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL? SEÑALES DE ALARMA	59
CAPÍTULO VIII: El rol de la familia y la comunidad: un equipo para el desarrollo	60
PADRES INFORMADOS, NIÑOS SANOS: LA EDUCACIÓN PARENTAL	61
APOYO FAMILIAR Y REDES DE CUIDADOS	62
LA COMUNIDAD COMO ALIADA: PROGRAMAS Y RECURSOS	63
POLÍTICAS PÚBLICAS Y SU IMPACTO EN LA PRIMERA INFANCIA	63
CONCLUSIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
COLECTIVO DE AUTORES	79

PRÓLOGO

La infancia no es únicamente el comienzo de la vida; es el momento en el que se construyen los cimientos del futuro. En los primeros años, el cerebro alcanza un desarrollo extraordinario, el cuerpo crece a un ritmo acelerado y las experiencias cotidianas dejan huellas que influirán en la salud, el aprendizaje y el bienestar durante toda la vida. Cada alimento ofrecido con amor, cada abrazo, cada palabra de aliento y cada momento de juego representan una oportunidad para fortalecer el desarrollo integral de un niño.

Sin embargo, criar a un niño también implica enfrentar preguntas, desafíos y decisiones que pueden generar incertidumbre. ¿Cómo ofrecer una alimentación adecuada? ¿Cuándo iniciar nuevos alimentos? ¿Qué cuidados son esenciales para proteger su salud? ¿Cómo favorecer su desarrollo físico, emocional y cognitivo? Estas y muchas otras inquietudes acompañan a madres, padres, cuidadores y profesionales que comparten el compromiso de brindar a la niñez el mejor comienzo posible.

“Nutrición y Cuidados: Bases para una Infancia Saludable” nace con el propósito de convertirse en un compañero de ese camino. Más que un libro, es una invitación a comprender que la alimentación va mucho más allá de satisfacer una necesidad biológica: constituye una herramienta para promover el crecimiento, fortalecer el sistema inmunológico, estimular el desarrollo cerebral y favorecer la formación de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida.

A través de estas páginas, los lectores encontrarán en esta investigación sobre el bienestar infantil es el resultado de múltiples factores que actúan de manera conjunta. Este libro no pretende ofrecer respuestas únicas ni recetas inflexibles. Busca, más bien, proporcionar conocimientos fundamentados en la evidencia científica y presentados de forma clara y cercana, para que cada familia, cuidador, estudiante o profesional encuentre herramientas que le permitan tomar decisiones informadas y adaptadas a las necesidades de cada niño.

Cada capítulo ha sido concebido como un paso dentro de un recorrido que inicia comprendiendo la importancia de la primera infancia y culmina reconociendo que el desarrollo infantil es una responsabilidad compartida. Porque ningún niño crece solo; detrás de cada uno existe una familia, una comunidad y profesionales comprometidos que, con sus acciones cotidianas, contribuyen a construir un futuro lleno de posibilidades.

Esperamos que esta obra despierte no solo el interés por conocer más sobre la nutrición y los cuidados en la primera infancia, sino también la convicción de que cada pequeño esfuerzo realizado hoy puede transformar la vida de un niño mañana. Los invitamos a iniciar este recorrido con la certeza de que el conocimiento, cuando se acompaña de amor, compromiso y dedicación, tiene el poder de cambiar vidas.

INTRODUCCIÓN

El presente libro tiene como propósito darnos a entender y comprender que la etapa más crucial del ser humano nos presenta cuáles son las bases para un buen desarrollo, crecimiento y cómo se aprende en la primera infancia. Qué tan importante es el acompañamiento y la estimulación en los primeros años de vida, de cómo entornos familiares, sociales o educativos pueden influir en su desarrollo; que el acompañamiento de padre, madre, familia o un cuidador, es fundamental para guiar estas distintas experiencias que el infante vivirá en esta etapa.

La relevancia de este libro, *Nutrición Y Cuidados: Bases Para Una Infancia Saludable*, aparece con el fin de proporcionar información importante y necesaria en temas de nutrición y cuidados que favorecerán al desarrollo integral del niño en la primera infancia. El mismo está dirigido para las familia, cuidadores, educadores y personas que estén interesadas en conocimientos sobre la nutrición que necesita el niño y cuidados esenciales para lograr un desarrollo positivo y proporcional para el infante en desarrollo.

Los distintos capítulos nos proporcionan información esencial e importante sobre nutrición, crecimiento, desarrollo infantil, la lactancia materna, beneficios de la lactancia, alimentación complementaria, hábitos saludables, higiene, desarrollo integral, cuidados esenciales, etc. De manera que podamos contribuir al bienestar y desarrollo integral del infante, las practicas necesarias que podemos realizar con el niño, en su primera etapa y como esto es fundamental y de gran aporte para su desarrollo durante y a lo largo de su vida.

CAPÍTULO I:

LOS CIMIENTOS DE LA VIDA: UNA MIRADA A LA PRIMERA INFANCIA



La primera infancia es una de las etapas más representativas del desarrollo de una persona, de aquí parten y se crean pilares fundamentales que en un futuro se ven reflejadas tanto en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. De que tan efectivo sean los aportes en la primera infancia serán los buenos frutos que cosecharemos en la vida adulta, dentro de un desarrollo infantil saludable y favorable encontramos buenos hábitos alimenticios, estímulos, entornos de crianza que aportan a nuestro desarrollo cognitivo, emocional y social.

DEFINICIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA

La primera infancia es la etapa de desarrollo que comienza desde el nacimiento hasta los 6 años, esta es una de las más significativa para su desarrollo ya que aquí se forman los cimientos fuertes para que el niño tenga un buen desarrollo cognitivo, físico y emocional. Para esto se deben incluir aspectos claves como la nutrición y cuidado; dentro del desarrollo del niño está involucrada la interacción que tiene con su entorno, cuánto se integra activamente con el cuidador y la sociedad ya que cumplen un rol importante y significativo dentro de su desarrollo ayudando así a su regulación emocional y crecimiento a futuro (Vanegas et al., 2021).

Los distintos estilos de crianza que se puedan brindar en la infancia ayudan de manera significativa al desarrollo de sus capacidades cognitivas, motoras y reflexivas, que obtienen de su figura de apego. En la primera infancia se desarrollan sus funciones ejecutivas que son necesarias y esenciales para tener un vínculo social positivo, el niño nace con la habilidad innata de evolución de las distintas áreas de desarrollo, las mismas que aprende a regularlas y controlarlas, que luego le serán útiles en su vida adulta. Estudios logran demostrar que el vínculo del cuidador que presenta estimulación, afecto y más que nada protección ayudan efectivamente a su desarrollo cerebral (Delgado et al., 2020).

Uno de los periodos o etapas principales empieza desde su nacimiento hasta los dos años, en esta etapa se desarrollan sus habilidades sensoriales y crea vínculos afectivos como el apego, que son fundamentales para su

seguridad emocional; en la etapa de 3 a 6 años se despierta en el niño la curiosidad y la exploración por el entorno, esta es una de las herramientas más interesantes para su aprendizaje, se amplía su capacidad lingüística y socialización con el entorno. Se señala que cada una de estas etapas pueden llegar a ser críticas por el hecho de no llegar alcanzarlas en su debido tiempo, estas etapas suelen verse afectadas por presentar déficit de nutrición o sensibilidad y verse reflejadas en su desarrollo futuro (Palacios & Castañeda, 2021).

Por esto es importante que en la primera infancia exista estimulación, alimentación adecuada y atención de calidad hacia el niño, ya que son los primeros años donde el cerebro del niño desarrolla su máximo potencial, donde su crecimiento y desarrollo a futuro depende de aspectos básicos como la nutrición, la salud e higiene. Los niños con problemas de desnutrición son los más propensos a tener una deficiencia en su desarrollo físico y cognitivo, también es muy importante el entorno que los rodea, un niño estresado, que sufre abandono, maltrato o respira aire contaminado produce niveles altos de cortisol, hormona que limita su desarrollo cerebral.

EL ROL CRUCIAL DE LA NUTRICIÓN Y LOS CUIDADOS EN LOS PRIMEROS AÑOS

La primera infancia es la etapa más crucial de la vida, en esta se crea la maduración en su sistema cerebral, dentro de los primeros 1000 días desde la concepción, el desarrollo de su cerebro puede responder ante cualquier escasez nutricional o a la ausencia de estímulos que llevan a una secuela permanente para su salud a futuro; uno de los nutrientes importantes y fundamentales es la leche materna que aporta un sin número de vitaminas, aportando positivamente a su neurodesarrollo, mejorando de esta manera sus habilidades de comunicación. Por el contrario, las fórmulas (suplementos) no aportan significativamente con estos nutrientes, el rol de la nutrición dentro de los primeros años de vida evitará un problema de riesgo de crecimiento o desnutrición a futuro (Pincay & Soledispa, 2025).



La salud y la nutrición adecuadas en los primeros años de vida tendrán un impacto en su futuro, la malnutrición no solo es provocada por un déficit, sino que se considera como un estado de salud provocado por un desequilibrio; además, puede manifestarse en sobrepeso u obesidad y ocasionar problemas de crecimiento en el niño. Una nutrición adecuada contribuye no solo a mantener una buena condición física, sino también a preservar un adecuado equilibrio en las funciones cerebrales del infante, su desarrollo motor, su lenguaje y su funcionamiento cognitivo, elementos que son parte esencial de su rendimiento y aprendizaje. Por eso es importante mantener una buena alimentación con nutrientes esenciales desde la gestación, durante la lactancia y los primeros años de vida para de esta manera prevenir el surgimiento de desnutrición en el niño (Regalado, 2024).

La desnutrición tiene efectos que se manifiestan en el crecimiento del niño, la nutrición comienza desde el vientre materno, por lo que es necesario ingerir alimentos con abundancia de vitaminas y minerales para contribuir a su desarrollo de forma segura y positiva. Esto contribuye al fortalecimiento de su evolución, tanto cognitiva como inmunológica, además, contribuye a la prevención de enfermedades y la mala nutrición. Una alimentación adecuada incluye siempre diversas combinaciones de macronutrientes que proporcionan energía al niño; se evita el consumo de alimentos procesados, los cuales pueden tener una cantidad elevada de sal, grasa o azúcar y pueden provocar enfermedades cardíacas en el futuro, entre otros factores de riesgo que perjudican la salud del niño.

La primera infancia es una de las fases que transcurren con rapidez; su desarrollo y maduración cerebral se aceleran, se generan millones de conexiones neuronales y el niño asimila su entorno como parte de sí mismo. Para que todo esto ocurra, el niño necesita contar con una alimentación apropiada y equilibrada como base para su crecimiento, la mala nutrición puede ocasionar que el niño tenga pocas conexiones neuronales, ramificaciones de dendritas y mielinización; estos aspectos se reflejan en el crecimiento y desarrollo cerebral del niño, lo cual afecta su memoria y sus habilidades motoras.

En esta etapa, el rol del cuidador respecto a los cuidados físicos y de salud que pueden ofrecerles es esencial para su desarrollo, las interacciones, los estímulos y el ambiente que lo rodea tienen un papel importante en la vida diaria y el crecimiento del niño; así se consigue promover un desarrollo y una infancia saludable. La ausencia de elementos como la atención, el afecto y el estímulo durante esta franja de edad temprana puede generar un efecto adverso en su desarrollo, lo cual se evidenciará en su salud socioemocional y física, impidiendo que llegue a su máxima capacidad (Gondim et al., 2022).

La madre es la figura de apego principal del niño, ya que es la persona con quien tiene más contacto desde el momento en que nace, como cuidadora principal, la persona que provee los cuidados esenciales para el crecimiento y la interacción constante, lo cual promueve la adquisición gradual de habilidades sociales y emocionales que se ajustan a las necesidades individuales del niño. La madre, al ser responsable de poner en marcha las primeras prácticas de crianza, influye directamente en el desarrollo de las habilidades que hacen del niño un ser humano integral (Arenas et al., 2024).

MÁS ALLÁ DEL CRECIMIENTO. DESARROLLO FÍSICO Y COGNITIVO

Para que se produzca un desarrollo cognitivo apropiado durante la primera infancia, es necesario comprender que se debe tener una buena alimentación, en esta etapa, el cerebro está en desarrollo y requiere de ello; este periodo consiste en asimilar y procesar la información del entorno. Es importante enfatizar que una alimentación equilibrada influye en su desarrollo y que necesita hacer ejercicio para crecer de manera apropiada, por otro lado, un niño que presenta una mala nutrición puede tener dificultades en el futuro que pueden afectar su salud física, su memoria y su aprendizaje.

La nutrición durante los primeros años de vida es crucial para el desarrollo físico y cognitivo, además de ser muy eficaz para su formación futura. Es fundamental preparar al niño en la etapa de primera infancia para asegurarle una vida futura saludable, desde que empieza a nadar, atraviesa varias fases

que le permiten adaptarse al entorno. Por este motivo, es esencial que se implementen hábitos alimenticios apropiados y necesarios para su desarrollo a lo largo de su vida, teniendo en cuenta que una alimentación con nutrientes adecuados constituye la base principal para un futuro digno (Ocaña & Sagñay, 2020).

En los primeros años de vida, la condición nutricional del niño se asocia con su rendimiento intelectual, la alimentación del niño comienza desde que se concibe, y de esta depende su capacidad para sobrevivir y desarrollarse como ser humano. Durante la niñez se producen transformaciones significativas, por lo que la alimentación es un factor importante para su desarrollo; una nutrición balanceada y apropiada puede prevenir problemas nutricionales como el sobrepeso o la anemia; los primeros mil días de vida de un niño son cruciales, pues durante este periodo debe obtener los nutrientes necesarios para su desarrollo y prevenir problemas de desnutrición que pudieran causar deficiencias en su crecimiento físico y cognitivo.

No obstante, somos conscientes de que el inicio es brindar nutrientes de calidad durante la gestación, ya que este proceso dura 40 semanas y en ese lapso se debe nutrir al feto para su correcto desarrollo. Así, para que esto ocurra, se deben proporcionar los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo, la programación fetal y la salud a largo plazo del binomio, es esencial que la mujer embarazada consuma una dieta balanceada y saludable para que su cuerpo y sus órganos absorban, metabolizan y transfieran al feto por medio de la placenta, lo cual es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimo del bebé (Huarcaya Taipe, 2025).

La nutrición en los primeros años de vida es crucial para el desarrollo cognitivo, ya que en este período el cerebro crece rápidamente. Para apoyar este proceso, es fundamental incluir una variedad de nutrientes esenciales como las proteínas, las vitaminas y los ácidos grasos; así, tener una dieta saludable contribuirá de forma significativa al desarrollo de habilidades y al crecimiento físico. No solamente mejora el desempeño intelectual y la habilidad de aprender, sino que una alimentación balanceada también afecta la regulación de las emociones, asegurando que el niño esté bien en su totalidad y sea productivo a nivel cognitivo (Espinoza et al., 2025).





CAPÍTULO II:

EL PRIMER ALIMENTO: LACTANCIA MATERNA Y FORMULAS INFANTILES

La leche materna es el nutriente más esencial para los neonatos, ya que proporciona las sustancias necesarias para su desarrollo. Asimismo, ayuda a evitar las enfermedades y refuerza el sistema inmunológico del infante, la OMS resalta que no existe ningún alimento que se ajuste a las necesidades del niño. A pesar de que, en ciertas situaciones, se pueden usar las fórmulas infantiles, no ofrecen los mismos beneficios; el Ministerio de Salud Pública, por esta razón, impulsa la lactancia materna como una táctica esencial para evitar que los niños padezcan desnutrición. No obstante, la continuidad de la obesidad y la malnutrición en Ecuador demuestra que es necesario fortalecer la educación acerca de una alimentación saludable desde los primeros años. (MSP, 2022).

Las leches de fórmulas para niños son una opción cuando la lactancia materna no es posible, si bien satisfacen las necesidades fundamentales del bebé, los beneficios de la leche materna no se igualan, por lo cual su uso debe ser guiado por un pediatra. Para prevenir un uso desmesurado o inapropiado, la promoción de estas fórmulas está regulada, además, se ha puesto de manifiesto la conexión entre los trabajadores de la salud y los que producen estas fórmulas, lo cual puede influir en su recomendación. Es fundamental que se utilice de manera responsable y acorde a las necesidades del niño; asimismo, las fórmulas no deben ser la primera solución sino una opción adicional cuando sea necesario (Amaral et al., 2026).

LA LECHE MATERNA: ORO LÍQUIDO PARA EL RECIEN NACIDO

La leche materna es un alimento versátil que tiene los nutrientes fundamentales para el desarrollo sano durante los primeros años de vida, su composición incluye agua, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y anticuerpos que contribuyen a reforzar el sistema inmunológico. Las grasas contribuyen a la maduración del cerebro y de la visión, además de proporcionar energía; las proteínas, en cambio, ayudan a reparar y desarrollar los tejidos. Asimismo, la lactosa, el carbohidrato más importante de la leche materna, ayuda a absorber el calcio y favorece el desarrollo del intestino; tiene inmunoglobulinas y células de protección que contribuyen a la prevención de infecciones gastrointestinales respiratorias. (Ortega Albarracín et al., 2023).

La leche materna, para ajustarse a las necesidades del bebé, también presenta otro aspecto relevante: su variación; el calostro es la primera leche que se produce, es una leche espesa y amarilla que sale en pequeñas cantidades y tiene muchas defensas para proteger al bebé de infecciones. Luego aparece la leche de transición, que se incrementa conforme el bebé va creciendo en sus primeras semanas, por último, aparece la leche madura, que es la fuente de energía más importante y contiene carbohidratos, proteínas, grasas y nutrientes. Asimismo, la leche materna cambia a lo largo de cada toma: al principio es más ligera y luego se vuelve más grasa, todo esto evidencia que la leche materna es el alimento dinámico creado para satisfacer todas las necesidades del infante (Rodríguez et al., 2024).

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ Y LA MADRE

La lactancia materna aporta numerosas ventajas significativas para la madre y para el recién nacido, en los primeros meses de vida, la leche materna protege al infante de alergias, enfermedades respiratorias y diarrea debido a los nutrientes y anticuerpos que esta aporta. Además, favorece el desarrollo psicomotor y cerebral, lo que contribuye a un crecimiento más óptimo tanto físico como intelectual, fomenta la relación afectiva entre madre e hijo, estableciendo una conexión segura y cargada de apego. La lactancia en la madre contribuye a una pronta recuperación tras el parto, porque promueve que el útero retorne a su tamaño habitual y disminuye la posibilidad de hemorragias; a nivel emocional, amamantar produce emociones de bienestar y amor para los dos (Díaz Aranda et al., 2023).

CUANDO LA LACTANCIA MATERNA NO ES POSIBLE: GUÍA DE FORMULAS

Pese a que numerosas mamás quieren dar el pecho a sus bebés, a veces resulta difícil continuar con esta práctica, el motivo más común es la falta de destreza con la técnica de agarre y colocación del lactante, aspectos que pueden causar molestias y dolor a la madre (Ballesta, 2023). La percepción



de que la producción de leche es insuficiente o el miedo a que el bebé no quede satisfecho también suele darse por una falta de información y de apoyo apropiado; el abandono de la lactancia se ve influido directamente por factores como un peso bajo, problemas de salud y el regreso al ambiente laboral. Sumado a esto la persistencia de mitos familiares genera inseguridad y desinformación, por ello el acompañamiento del personal de salud y el apoyo emocional de la familia son fundamentales para que la madre continúe amamantando con confianza (Fernández et al., 2023).

Las fórmulas infantiles son alimentos elaborados con el propósito de complementar la leche materna cuando el infante lo requiere, debido a que conforme el niño va creciendo sus necesidades alimenticias cambian, estas varían en función de la edad del infante. Algunas de ellas están pensadas para los primeros meses de vida, mientras que otras se emplean a partir de los seis meses en combinación con otros alimentos; hay varias presentaciones, por ejemplo, líquidas, en polvo o listas para tomar. Su composición puede ser con leche de cabra, soja, arroz o vaca, según lo que el niño necesite, existen fórmulas específicas para infantes con intolerancia a la lactosa, alergias, dificultades digestivas o prematuridad; es importante seleccionar la opción apropiada para el desarrollo y bienestar del bebé, aunque son una alternativa útil (Rodríguez Arzuaga, 2022).

Igualmente, las fórmulas para bebés fueron creadas con el objetivo de asemejarse al máximo a la leche materna y satisfacer los requerimientos nutricionales del recién nacido durante sus primeros meses de vida. Su empleo ha crecido con el tiempo porque algunas madres no pueden dar el pecho o requieren complementar la alimentación del niño, es crucial que su uso esté supervisado y dirigido por especialistas de la salud para garantizar que sea una alternativa apropiada y segura para el bebé. Las investigaciones indican que no hay una única fórmula ideal para todos los niños, puesto que cada uno tiene necesidades diferentes que deben tenerse en cuenta, sin embargo, la leche materna continúa siendo el mejor recurso para promover el bienestar y crecimiento del bebé (Pilatasig & Llangari, 2024).

TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO Y MANEJO DE DIFICULTADES COMUNES

Para que la lactancia materna sea exitosa y beneficiosa, es crucial que el agarre sea el adecuado, cuando el bebé se agarra correctamente al pecho, recibe la cantidad de leche que necesita para crecer y desarrollarse. Asimismo, un buen agarre fomenta la producción de leche y previene inconvenientes como el dolor o las grietas en los pezones, para conseguirlo, el bebé debe tomar no solo el pezón, sino también una buena parte de la areola. El contacto piel a piel tras el nacimiento ayuda a equilibrar la temperatura del bebé y favorece el lazo afectivo, durante la alimentación, es igualmente relevante mantener una postura apropiada y cómoda; la lactancia se vuelve una experiencia más apacible y gratificante cuando el agarre es adecuado (Rasetti, 2021).

Hay varias posiciones que favorecen la lactancia materna y contribuyen a un agarre óptimo, entre las cuales están la de cuna o sentada, acostada, crianza biológica, balón de rugby y caballito. Cada posición puede ser modificada en función de lo que requiera la madre y el bebé, particularmente en situaciones con bebés prematuros o cesáreas, que la madre se sienta a gusto y que el bebé esté cerca de ella es lo más relevante. Un buen agarre se produce cuando el infante abre bien la boca, y no solo toma el pezón sino también una gran parte de la areola; los labios deben estar evertidos (mirando hacia afuera), la nariz debe quedar desocupada para poder respirar y el mentón debe tocar el pecho; esta posición facilita la succión eficaz, evita el dolor en la madre y favorece una adecuada producción de leche (Rasetti, 2021).

El frenillo lingual corto, los pezones planos o invertidos son algunos de los elementos que pueden obstaculizar la lactancia. Amaterna, esto no impide que la madre pueda amamantar a su bebé, ya que hay distintas maneras de optimizar el agarre. Para fomentar la succión, se aconseja comenzar la lactancia con el contacto piel a piel; cuando el niño presenta un frenillo lingual corto, a menudo la madre siente dolor debido a que el agarre o la posición no son las apropiadas, por lo que incluso es posible emplear extractores de leche o pezoneras. Por eso, la asistencia de los médicos y familiares ayuda a que la madre tenga más confianza durante el proceso, la mayor parte de las dificultades relacionadas con la lactancia pueden ser superadas exitosamente con perseverancia y el apoyo apropiado.

CAPÍTULO III:

EXPLORANDO NUEVOS SABORES: INTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Esta investigación sobre la alimentación complementaria se enfoca en el tránsito de la lactancia exclusiva hacia la incorporación y exploración de alimentos sólidos, con énfasis en el advenimiento del método BLW y su desarrollo al método BLISS. El BLW propone que el bebé debe tener control sobre su propio proceso de alimentación, decidiendo qué y cuándo consumir los sólidos que le ofrecen; sin embargo, la alimentación de los bebés se fundamentaba tradicionalmente en purés proporcionados por los adultos. Durante este periodo, la leche materna continúa siendo el alimento fundamental del bebé; por lo tanto, se debe seguir con la ingesta de leche materna, ya sea a través de pecho o fórmula (Abascal Manzano, 2024).

Estos métodos se fundamentan en la noción de que, si un bebé se alimenta de acuerdo a sus necesidades durante la lactancia, podrá continuar haciéndolo cuando se le introduzcan alimentos sólidos.

- Beneficios identificados: Se ha demostrado una mejora en el auto-control del hambre y la saciedad, lo cual está asociado con un menor riesgo de sobrepeso a largo plazo; este procedimiento, además, fomenta el desarrollo de la autonomía y las capacidades motoras finas al posibilitar que el niño maneje la comida.
- Aceptación de sabores: Cuando los alimentos se introducen a los bebés lactantes de manera ordenada, en vez de mezclados como un puré, ellos son capaces de distinguir y reconocer mejor las texturas y los sabores, lo cual podría conducirlos a tener una alimentación más variada, nutritiva y saludable.

Fiallos-Brito y Villacrés-Gavilanes (2023) subrayan que la salud es relevante en la alimentación complementaria porque evita la obesidad en los niños, en este sentido, los primeros meses deben ser de lactancia exclusiva, pues luego la leche materna puede no ser suficiente. Un estudio reveló que los niños con obesidad tuvieron un tiempo de lactancia materna más breve en comparación con los niños de peso normal, asimismo, los niños con obesidad empezaron a consumir leche de fórmula y comida complementaria antes, lo que incrementó la probabilidad de que se vuelvan obesos en el futuro. Para prevenir problemas metabólicos en el futuro, es fundamental una adecuada incorporación de la alimentación complementaria; si esta es in-

correcta durante la niñez, puede tener un impacto negativo en la compostura corporal a largo plazo.

¿CUÁNDO Y CÓMO EMPEZAR? SEÑALES DE PREPARACIÓN DEL BEBÉ

La alimentación complementaria debe ser considerada como el instante en el que se incorporan alimentos distintos a la leche materna o de fórmula, con el objetivo de cubrir las crecientes necesidades del infante. Según el acuerdo de entidades como la asociación española de pediatría y el ESPGHAN, la franja ideal para iniciar este proceso se ubica entre las 17 y 26 semanas de vida (aproximadamente entre los 4 y 6 meses); iniciar antes o después de este lapso puede elevar el peligro de deficiencias nutricionales, como las de hierro, o hacer más difícil que se acepten en un futuro nuevos sabores y texturas (García, 2025).

El procedimiento para iniciar debe adoptar un enfoque progresivo que respete el ritmo de aprendizaje del niño, incorporando un alimento nuevo cada 2 o 3 días a lo largo de la semana. Esto permite observar posibles reacciones alérgicas que puedan suceder durante esos días, para favorecer la musculatura de masticación y no depender por mucho tiempo de purés, se recomienda añadir texturas grumosas o semisólidas lo más pronto posible; en este momento, el objetivo no solo es la alimentación, sino también estimular los sentidos del gusto, el olfato y el tacto mediante una amplia gama de exposición a los cinco sabores (umami, amargo, ácido, dulce y salado), prescindiendo siempre de añadir azúcar o sal en las preparaciones.

La decisión de comenzar este proceso no se fundamenta exclusivamente en la edad, sino también en hitos del desarrollo psicomotor que indican que el bebé está preparado para empezar. Los primeros indicios de que el bebé está listo son: la habilidad para permanecer sentado por sí mismo, con buen soporte en su cabeza; la capacidad para coordinar movimientos y llevar objetos a su boca deliberadamente; y lo más importante, que el reflejo de extrusión haya desaparecido. En este último punto es fundamental, pues demuestra que el pequeño niño ya no expulsa automáticamente los sólidos



que entran en su boca, lo cual le posibilita mover la comida hacia atrás y tragarla adecuadamente (Noguera, 2023).

PRIMEROS ALIMENTOS: TEXTURAS, CANTIDADES Y VARIEDAD

El inicio de la alimentación complementaria se marca con la introducción de los primeros alimentos sólidos, etapa en la que el niño, quien solo ha estado acostumbrado a la leche, empieza a experimentar con nuevos sabores, aromas y texturas; en esta fase, es común que surja la llamada neofobia alimentaria, término que se refiere al temor o rechazo hacia los alimentos completamente desconocidos para el bebé. Esta situación no es causada en primer lugar por un grito de “antojo”; si el rechazo persiste después de múltiples intentos de exploración alimentaria, puede convertirse en una selectividad de alimentos que reduce significativamente la dieta del bebé (Vitoria et al., 2022).

La técnica BLW fomenta que el niño coma de manera independiente desde el principio, aunque algunos especialistas advierten sobre los riesgos potenciales de asfixia o falta de hierro si no se planifica correctamente. Como respuesta a esto, se propone el método BLISS (Baby Led Introduction to SolidS), una versión mejorada que garantiza que cada comida contenga un alimento que proporcione energía de calidad, uno especialmente rico en hierro y uno de fruta o verdura; este método posibilita que el infante indague las texturas del puré con sus manitas, como si fueran sólidos, esto contribuye a su autonomía y a la inclusión en las comidas familiares a través de la imitación (Díaz Sanfuentes, 2021).

La cantidad de comida no debe ser obligatoria, sino que debe depender de cómo el bebé se autorregula y es capaz de reconocer sus propias señales de hambre y empacho, Vitoria et al. (2022) destacan que la alimentación es una experiencia que abarca varios sentidos; el infante “consume” empleando todos sus sentidos, tales como: toca, huele, saborea y, especialmente, mira antes de probar. Ofrece una amplia variedad de colores y

formas en sus platos para que cada momento sea divertido y educativo, evitando a su vez que la comida se vuelva una tarea tediosa para los padres e hijos; estimular la curiosidad y confianza del bebé al emplear platos que permitan observar fácilmente lo que hay en ellos.

ALIMENTOS A EVITAR Y PREVENCIÓN DE ALERGIAS

La alimentación complementaria durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo humano, y la lactancia materna exclusiva es el consejo más importante de la OMS hasta los seis meses de edad. Además, la comunidad científica ha revisado sus guías de manera significativa en lo que se refiere a las alergias alimentarias, cuya prevalencia ha crecido considerablemente en los países occidentales y que afecta incluso a un porcentaje de la población. La evidencia de la actualidad señala que la posposición de la exposición a alimentos potencialmente alergénicos no ha sido efectiva, aunque durante un largo tiempo se creía que esta estrategia de evitación protegía al niño (Salemi, 2020).

En contraste, la introducción temprana de alimentos como el maní y el huevo, especialmente entre los 4 y 6 meses de vida del niño, se considera arriesgada. Sin embargo, una investigación exhaustiva, tal como la investigación LEAP, ha demostrado que incorporar el maní antes de que el niño cumpla un año puede reducir hasta en un 86% las probabilidades de desarrollar alergias. Se recomienda que el niño consuma el huevo cocido para garantizar su seguridad, este nuevo método propone que la degustación de alimentos sólidos no debe ser una práctica innecesaria después de los seis meses, siempre que se continúe con la lactancia materna y se preste atención a las señales de hambre y empacho del niño, evitando así un entorno alimentario negativo.

La anafilaxia alimentaria es una reacción alérgica que puede ser mortal que requiere una respuesta inmediata, la prevención consiste en eludir la ingestión del alimento que desencadena los síntomas, identificarlos y tener epinefrina disponible para ser administrada de inmediato. Asimismo, se

aconseja alimentar al bebé con leche materna exclusivamente durante los primeros meses de vida y suplementarlo con vitamina D; actualmente, la introducción tardía de la alimentación complementaria es un asunto discutido; por ello, se sugiere que los alimentos que pueden causar alergias se incorporen suavemente a partir de los seis meses para disminuir el riesgo de alergias en el organismo (Rojo Gutiérrez et al., 2023).

ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EXITOSA Y DISFRUTABLE

Promover una alimentación complementaria eficaz implica más que añadir alimentos sólidos; es un enfoque social y educativo, este método no tiene que limitarse a ofrecer información pasivamente, sino que debe incluir un intercambio activo que examine las condiciones de cada cuidador, promoviendo decisiones meditadas que mejoren las prácticas constructivas en el desarrollo del niño Blanco Pérez (2022). Se recomienda un enfoque participativo que incluya talleres prácticos para hacer de esta experiencia algo agradable, en los que se fomente la creatividad, como el decorado de los platos y la elaboración de menús balanceados; esto transforma el hecho de alimentarse en una vivencia sensorial y visual que fortalece el aprendizaje mediante la práctica.

Desde una perspectiva argumentativa, la efectividad de estas acciones está estrechamente relacionada con la conexión entre el conocimiento y la satisfacción del cuidador; las madres con varios hijos parecen tener más capacidad para entender la sugerencia profesional, supuestamente porque han afrontado desafíos alimentarios antes. Por lo tanto, para alcanzar una transición exitosa, las instituciones de salud tienen que priorizar una educación relevante y diversa en alimentos, además de emplear mensajes claves que funcionen como recordatorios prácticos sobre la textura, frecuencia y cantidad, de este modo se reduce la tensión del cuidador y se promueve un ambiente favorable para el desarrollo saludable del niño (Villarreal Alarcón & Mendoza Zumba, 2025).



CAPÍTULO IV:

**NUTRICIÓN EN EL NIÑO 0 - 2
AÑOS: HÁBITOS SALUDABLES
PARA TODA LA VIDA**



En este caso, las fases iniciales de la alimentación tienen lugar durante los primeros mil días después de su concepción. Esto nos indica que desde el momento en que el niño está en el útero materno hasta que cumple dos años, existe una nueva y crucial oportunidad, en este periodo, la nutrición tiene un impacto directo tanto en el metabolismo del niño como en su desarrollo cerebral. Gutiérrez y Saavedra (2020) afirman que contribuyen a la transición de la lactancia materna exclusiva hacia el inicio de la alimentación complementaria, en la cual es importante adquirir un buen conocimiento nutricional, pues esto favorece no solo el crecimiento físico, sino también el desarrollo y maduración de las funciones cognitivas y ejecutivas.

La comodidad total y la protección de los alimentos dependen de elementos que se crean durante un procedimiento que permite combinar la elección de alimentos con buena calidad nutricional con prácticas higiénicas rigurosas. Villamil Parra et al. (2021) sostienen que para fortalecer la salud en los primeros años de vida es necesario asumir responsabilidades en los ambientes que fomenten el consumo de alimentos naturales y reduzcan el consumo de productos procesados, ya que estos pueden tener un impacto irreversible en el desarrollo físico y cognitivo; por otro lado, fomentar una alimentación apropiada y reforzar el sistema inmunológico, así como prevenir enfermedades a diferentes edades, contribuye a una mejor calidad de vida.

PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS: PROPORCIONES Y GRUPOS ALIMENTICIOS

Desde los seis meses, existen cantidades sugeridas en las que el plato del niño debe convertirse en una mezcla de colores y nutrientes, de acuerdo a estudios, la exposición temprana a una variedad de colores y texturas no solo ayuda a aprobar nuevos sabores, sino que también es fundamental para el desarrollo de la coordinación, tanto motora fina como masticatoria. Torres Gómez et al. (2024) nos indican que el ambiente saludable desde la primera infancia es el principal factor que impulsa el desarrollo de las funciones ejecutivas. Sobre las recomendaciones, la estructura debe estar fundamentada en una variedad de alimentos compuesta por diferentes tipos de alimentos, incluyendo cereales y granos, esto es importante porque son una fuente prioritaria de energía.

En lo que respecta a las grasas saludables, como los aceites vegetales, son fundamentales para la mielinización en las neuronas y para absorber vitaminas liposolubles; en cuanto a las proteínas, tienen gran relevancia para el desarrollo de los músculos y la recuperación tisular. Según lo que Calderón et al. (2023) señalan, es crucial para garantizar que estas porciones se cumplan y así evitar o prevenir deficiencias, ya sean nutricionales, tácticas o estructurales. El primer paso es identificar su origen y asegurarse de que no interfieran con el potencial de crecimiento del niño, para instruir a las familias acerca de la nutrición, es necesario presentar tácticas fundamentales para un desarrollo total más óptimo de cada niño desde sus primeras etapas.

LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES

Los macronutrientes desempeñan un papel crucial en el desarrollo completo de los niños durante sus primeros dos años de vida, el zinc y el hierro, entre otros nutrientes, son esenciales para diferentes procesos biológicos y para un desarrollo físico y cognitivo correcto. El riesgo de sufrir anemia, un trastorno que puede afectar la memoria, el aprendizaje y la concentración, se incrementa cuando hay una carencia de hierro; esto ocurre porque el cuerpo no tiene suficiente hierro para producir hemoglobina, que es la proteína encargada de llevar oxígeno a todas las células del organismo, incluyendo al cerebro. La inclusión de alimentos ricos en hierro en la alimentación del niño es fundamental, ya que los niveles bajos de hemoglobina pueden tener un impacto negativo en el desarrollo infantil (Zegarra Valdivia & Viza Vásquez, 2020).

Por otro lado, el desarrollo psicomotor está estrechamente vinculado con el estado de nutrición, Jara y Lepe (2023) demuestran que hay una conexión importante entre el desarrollo cognitivo y la calidad de la alimentación, lo que implica que, si los niños carecen de vitaminas esenciales, pueden sufrir retrasos en su crecimiento. Por lo tanto, la estrategia más eficaz para proteger el sistema nervioso en desarrollo del niño es el refuerzo natural mediante alimentos reales; esto fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción de nutrientes, lo que promueve una salud general óptima por un período prolongado que sea necesario para restablecer el progreso diario del infante.

Como anotación, es importante tener en cuenta que cada alimento es más nutritivo por porción, porque la calidad de lo que contiene es superior a las cantidades. Incorporar fuentes naturales de vitaminas es fundamental para crear un metabolismo





adecuado y cuidar su energía diaria y su capacidad de aprendizaje, según Freire y García (2023), evitar productos industrializados es la mejor manera de garantizar que el organismo del niño no tenga un desequilibrio nutricional. Por otro lado, debemos esforzarnos para que el niño sea más vigoroso y al final del día tenga una dieta balanceada, para que crezca feliz y sano con un potencial fuerte; una buena nutrición y un buen potencial son importantes porque posibilitan que cada niño se desarrolle de manera saludable, con actitudes físicas y cognitivas de calidad.

DESAFÍOS COMUNES EN LA ALIMENTACIÓN

La negación a texturas nuevas o la selección de alimentos son algunos de los retos más frecuentes, no obstante, la interacción entre el estado físico y el estado nutricional es dinámica; de acuerdo con Bustos Brian et al. (2024), una alimentación incompleta puede empeorar los trastornos en el desarrollo de la coordinación, lo cual hace imprescindible sostener una propuesta constante y persistente de comida saludable. Por esta razón, ofrecer alimentos de forma reiterada puede contribuir a que los niños se familiaricen poco a poco con la nueva experimentación de alimentos y el acompañamiento, lo cual puede fomentar una relación sana con la comida desde una edad temprana.

Para prevenir problemas de mala alimentación, ya sea por exceso o escasez, es necesario examinar la transición hacia una dieta adecuada. Ait Ammar & Meade Huerta (2022) señalan que la carencia de nutrición durante los primeros 1000 días es relevante porque tiene el potencial de alterar el término genético del niño, por lo tanto, las pruebas de economía accesibles deben priorizar los alimentos locales, que generalmente tienen más nutrientes. Asimismo, emplear productos autóctonos de la comunidad puede modificar prácticas sostenibles para garantizar una dieta saludable, por ende, educar a las familias es un factor crucial para prevenir nutrientes nuevos.

En definitiva, la lactancia materna sostenida y la implementación de alimentos continúan siendo recomendaciones constantes, González Castell et al. (2023) subrayan que la lactancia prolongada, combinada con la introducción gradual de alimentos sólidos, brinda una inigualable red de protección a nivel nutricional e inmunológico, preparando así al niño para una vida repleta de comodidad y aptitud para el aprendizaje. Por lo tanto, combinar la lactancia con la alimentación complementaria es beneficioso para un desarrollo óptimo del niño, ya que le brinda más oportunidades de estar sano, bien y tener capacidad para aprender en el futuro durante toda su vida a partir de los primeros años.

CAPÍTULO V:

EL ENTORNO SEGURO: CUIDADOS ESENCIALES PARA LA SALUD Y BIENESTAR



Los entornos seguros durante los primeros años de vida son lugares en los que los niños tienen la posibilidad de crecer, aprender y desarrollarse sintiéndose protegidos, valorados y respetados. No solo se trata de prevenir accidentes, sino también de fomentar un entorno cariñoso que propicie su bienestar físico, emocional y social, los niños son atendidos en estos lugares. El apoyo y la atención que requieren para examinar el mundo con seguridad, la familia, la escuela y la comunidad son esenciales para crear entornos que permitan crecer de manera sana y potenciar las habilidades desde el inicio de la vida (Saracosti, 2024).

Por otra parte, los ambientes seguros son fundamentales ya que brindan a los niños las condiciones imprescindibles para su desarrollo sano y equilibrado; un niño puede aprender con más confianza, expresar sus sentimientos sin restricciones y tener relaciones positivas con los que lo rodean si se siente protegido y acompañado. Asimismo, estos espacios promueven el fortalecimiento de valores, hábitos y competencias que serán significativos durante toda su vida; proporcionar un ambiente seguro desde la infancia temprana ayuda a desarrollar su autoestima, bienestar y habilidad para afrontar nuevos retos en el futuro (Guevara et al., 2023).

Formar hábitos de limpieza desde la primera infancia ofrece grandes ventajas para el bienestar y desarrollo de los niños, acciones como la higiene de la boca, el baño y el lavado de manos. Contribuyen a salvaguardarlos de enfermedades y a preservar una salud óptima. Asimismo, estas prácticas les posibilitan adquirir autonomía y aprender a hacerse cargo de su cuidado gradualmente; además, su confianza y autoestima se ven reforzadas, porque sentirse saludables y limpios tiene un impacto positivo en la forma en que se ven a sí mismos. Cuando estos hábitos se promueven desde la niñez, se transforman en prácticas perdurables que acompañan a las personas durante toda su vida, fortaleciendo su bienestar y una convivencia más sana con aquellos que lo rodean (Arismendis, 2020).

HIGIENE BÁSICA: BAÑO, CAMBIO DE PAÑAL Y CUIDADO DENTAL

En la primera infancia, la higiene tiene un rol fundamental porque contribuye a que los niños se mantengan sanos y promueve su bienestar integral. Es fun-

damental fomentar prácticas de limpieza que ayuden a mantener una buena salud, ya que su organismo todavía está en desarrollo durante esta etapa, medidas sencillas, como lavarse las manos, tomar baños con frecuencia y tener limpios los objetos y áreas que se utilizan cada día, ayudan a disminuir el riesgo de infecciones. Además, la higiene no solo tiene que ver con el cuidado físico, sino que también afecta el bienestar integral y la calidad de vida de los niños, por esta razón, el hecho de que se les enseñe estas prácticas desde la infancia contribuye a que crezcan con salud, seguridad y una conciencia más alta acerca del cuidado de sí mismos (Atochero & Rivero, 2020).

De la misma manera, el baño no solo es una actividad que se limita a mantener limpio al recién nacido; también representa un momento de atención, calma y vínculo emocional con la madre. Durante esta rutina, el bebé recibe muestras de cariño y atención cercana, lo que le proporciona confianza y seguridad; el contacto físico, las caricias y la interacción durante el baño ayudan a fortalecer el vínculo emocional entre los dos, lo que propicia una relación más íntima. Además, este espacio posibilita que la madre conozca de forma más adecuada a su hijo y responda mejor a lo que necesita, así, el baño favorece no únicamente la salud física del bebé, sino también su crecimiento emocional y el fortalecimiento de la relación madre-hijo (Niachimba, 2024).

Por otra parte, una de las tareas más relevantes para el cuidado diario del bebé es tener una higiene apropiada durante el cambio de pañal, sustituir el pañal a tiempo evita las irritaciones, los inconvenientes y las infecciones cutáneas posibles, proporcionando así más comodidad y bienestar. Es imprescindible limpiar con cuidado la zona íntima durante este proceso, usando productos apropiados para su piel sensible, además, el cuidador debe lavarse las manos adecuadamente después de realizar el cambio, con el fin de eliminar gérmenes y evitar la propagación de enfermedades; esta práctica simple mejora las medidas de higiene y ayuda a generar un entorno más seguro y sano para el niño (Paredes et al., 2023).

Asimismo, la salud bucal es significativa en los primeros años de vida porque favorece el bienestar y el desarrollo integral de los infantes, desde el momento en que surge el primer diente, mantener una higiene dental con-





tribuye a evitar problemas como las caries y otras afecciones bucales. En consecuencia, una buena salud bucal promueve la alimentación, el habla y la autoestima, por eso, es fundamental que los padres sigan y transmitan de forma continua hábitos de higiene bucal. Además, se aconseja visitar al dentista regularmente para prevenir y detectar a tiempo cualquier problema. Así, los niños tienen la posibilidad de crecer más saludables y disfrutar de una calidad de vida superior (Humeres Flores et al., 2020).

La familia, por otro lado, desempeña un papel esencial en la adquisición de hábitos de higiene porque es el primer entorno donde los niños establecen rutinas de cuidado personal; los padres, a través de la práctica cotidiana, enseñan acciones como cepillarse los dientes, lavarse las manos y mantener la higiene corporal. Los niños adoptan de manera natural estas actividades cuando se llevan a cabo continuamente en casa, a su vez, el apoyo familiar fortalece el trabajo que realizan los docentes en las escuelas. Cuando existe una buena comunicación entre el hogar y la institución educativa, los hábitos saludables se mantienen con mayor facilidad, de esta manera se contribuye al bienestar y desarrollo integral de los niños (Chila et al., 2025).

SUEÑO REPARADOR: RUTINAS Y ENTORNOS PROPICIOS

El sueño es un elemento crucial en la vida de los niños, pues les posibilita crecer y desarrollarse sanamente, cuando es adecuado contribuye al desarrollo cerebral, a un aprendizaje más sólido y a una buena salud física y emocional. Asimismo, un descanso apropiado ayuda a que los niños experimenten mayor seguridad y tranquilidad en su ambiente; además, fomenta la relación afectiva con sus cuidadores y padres, creando confianza y bienestar. Los niños que poseen hábitos de sueño saludables son capaces de manejar sus emociones con mayor eficacia y encarar las tareas cotidianas con más vigor, por lo tanto, es esencial que las familias fomenten prácticas de descanso que sean respetuosas con las necesidades individuales de cada niño (Porto, 2024).

Los hábitos que se llevan a cabo antes de irse a dormir son esenciales para la salud de los niños en la primera infancia, para generar un entorno de

calma y confianza, es útil realizar actividades simples como leer un cuento, escuchar música tranquila o tomar un baño relajante. Estas prácticas facilitan que los niños se preparen tanto física como emocionalmente para el descanso, igualmente, irse a dormir y despertar a la misma hora diariamente contribuye al establecimiento de rutinas de sueño saludables. Un descanso apropiado les otorga energía, optimiza su estado de ánimo y refuerza su habilidad para aprender, por esta razón, es crucial que las familias fomenten rutinas estables que favorezcan el crecimiento y desarrollo integral de los niños (Ponce & Pinargote, 2023).

Por otra parte, un ambiente seguro es aquel donde los niños pueden desarrollarse en un entorno de cuidado, respeto y protección. En la familia se aprende sobre valores, se desarrolla la confianza y se establecen relaciones sanas, los niños se sienten valorados y seguros cuando les brindan atención a sus necesidades, afecto y comprensión; estos entornos, a la vez, contribuyen a evitar circunstancias de violencia, abuso o negligencia que pueden perjudicar su desarrollo, además, propician el desarrollo emocional, social y físico de los niños al posibilitar que se expresen con libertad y seguridad; es por esto que es relevante que la escuela, la comunidad y la familia colaboren para proporcionar seguridad y favorecer una infancia y un desarrollo completo en felicidad (López, 2024).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR Y FUERA DE EL

La seguridad infantil es esencial durante los primeros años de vida, porque posibilita que los niños se desarrollen en un ambiente donde se sientan protegidos y sin riesgos, no solo se trata de prevenir accidentes, sino también de proteger su bienestar social y emocional para que puedan crecer de forma saludable. La casa y la escuela tienen que proporcionar espacios seguros para que los niños tengan la oportunidad de indagar, aprender y expresarse con confianza, del mismo modo, el respeto, la orientación y el cariño refuerzan su sentido de protección. La responsabilidad de cuidarlos es compartida por la familia, los maestros y la comunidad. Esto ayuda a que se desarrolle su autoestima y su autonomía, de esta manera, los niños tienen la posibilidad de gozar de una infancia feliz y sana (Sotolongo et al., 2022).

Los niños pequeños, por su naturaleza curiosa, disfrutan de investigar todo lo que los rodea, por tanto, si no se toman las precauciones necesarias, el hogar puede transformarse en un sitio propenso a varios accidentes. Cuando los niños comienzan a andar, una de las circunstancias más comunes son las caídas, además, pueden quemarse si se acercan a utensilios de cocina o líquidos calientes. Las intoxicaciones suceden cuando los niños consumen productos de limpieza o fármacos, puede existir el peligro de asfixia debido a objetos pequeños o comida que pueden obstaculizar la respiración; los cortes pueden ocurrir al manejar objetos con filo. Por ello, es crucial que los adultos estén atentos y supervisen para salvaguardar su bienestar y seguridad (Mateos & Pérez, 2020).

Evitar accidentes en la primera infancia necesita de la atención y el compromiso de los adultos, dado que los niños son naturalmente curiosos y desean investigar todo lo que ven a su alrededor, es esencial brindarles un ambiente seguro en el que puedan crecer sin peligros. Mantener su supervisión constante ayuda a prevenir circunstancias de riesgo, además, es crucial mantener fuera del alcance productos de limpieza que no estén bien guardados, medicamentos y objetos peligrosos. Estos simples actos pueden tener un impacto significativo, al proteger ventanas, escaleras y otros lugares de riesgos, se contribuye a su seguridad; de este modo, los niños tienen la posibilidad de crecer, jugar y aprender con más tranquilidad y bienestar (Santos et al., 2020).

Por consiguiente, la intervención de los adultos es crucial para proteger la seguridad y la salud de los niños cuando se presenta una emergencia, lo primero que se debe hacer ante un accidente es mantener la calma, verificar cómo está el niño y cerciorarse de que el sitio no presente ningún peligro. Cuando se tiene un conocimiento básico de primeros auxilios, es posible ofrecer asistencia urgente a la espera de que llegue el médico, estos pasos contribuyen a evitar problemas y a calmar el malestar del niño, por lo que es fundamental que los adultos conozcan cómo reaccionar frente a circunstancias como quemaduras, heridas, caídas o atragantamientos. No llevar a cabo acciones inapropiadas que puedan empeorar la situación, una respuesta apropiada, rápida y segura puede contribuir a que el menor se recupere mejor (Cahuana, 2026).

CAPÍTULO VI:

DESARROLLO INTEGRAL: ESTIMULACIÓN Y VÍNCULO AFECTIVO



El desarrollo completo de un niño no solo está relacionado con la nutrición, sino también con las experiencias que vive desde el embarazo y a lo largo de su nacimiento y primera infancia. En este período, su cerebro se desarrolla rápidamente, por lo que es fundamental que el niño desarrolle sus capacidades en esos años, todo esto debe ir acompañado de estímulos y del mantenimiento de lazos afectivos con sus padres o parientes; los padres o la madre son la compañía más importante para un niño porque ellos le ayudarán a gestionar y equilibrar sus emociones a lo largo de su desarrollo.

El vínculo afectivo y el apego son fases sensibles para un niño; por ende, deben surgir de forma espontánea, respetando sus interacciones y conexiones con los demás. Un apego seguro favorecerá que el niño obtenga un desarrollo cerebral óptimo y una buena salud mental, para seguro es una responsabilidad social, desde otro punto de vista, porque somos todos esos elementos que tienen un impacto importante en su desarrollo.

Somos lo que los niños perciben al integrarse a un mundo ya establecido, de esta manera, podemos afirmar que la estimulación temprana los prepara para enfrentar esa realidad y que los vínculos afectivos adoptados durante su crecimiento son lo que les permite comprenderlo y asimilarlo.

EL PODER DEL JUEGO: ESTIMULACIÓN TEMPRANA PARA EL DESARROLLO COGNITIVO

Los estudios indican que las interacciones tempranas benefician la autoestima y el establecimiento del vínculo emocional, la estimulación en los primeros años de vida influye en el área cerebral, mientras que la ausencia de estimulación puede evidenciar una insuficiencia en el desarrollo de sus habilidades, ya sean estas motoras, cognitivas o del lenguaje; en estas circunstancias, afirmamos que el progreso de las habilidades del niño dependerá en gran medida del estímulo que obtenga; sus capacidades no se desarrollan espontáneamente, sino a través de un estímulo diario previo (Ojeda et al., 2024).

La estimulación temprana capacita a los niños para enfrentar el ambiente que los rodea, aunque las investigaciones indican que se aprende desde que están en el vientre materno, a través de estímulos provenientes de su

entorno exterior. Teniendo en cuenta que los primeros maestros de un bebé son sus padres, la manera en que estos preparen al niño y lo ayuden a crecer dentro de la sociedad influirá en su autonomía y personalidad. Un estímulo temprano apropiado y óptimo garantiza el desarrollo de las habilidades futuras del niño, por ende, se emplea el juego como un instrumento de estimulación esencial para un desarrollo apropiado en las áreas social, emocional, sensorial y cognitiva (Victoria et al., 2025).

Para fomentar el desarrollo cognitivo de un niño, es importante la estimulación temprana durante su infancia; una estimulación apropiada desde su nacimiento le beneficiará en términos de plasticidad cerebral y sensibilidad. La estimulación temprana desde el nacimiento del niño es fundamental para que este pueda desarrollarse en distintos ámbitos, como los sensoriales, emocionales, sociales y cognitivos; es sabido que el cerebro de los niños se desarrolla en un 80% desde su nacimiento hasta los cinco años. Por lo tanto, la estimulación apropiada durante sus primeros años de vida es crucial para garantizar que se desarrollen sus habilidades (Caguas & Torres, 2023).

La estimulación temprana es fundamental para el desarrollo integral del niño, pues consiste en un conjunto de experiencias que refuerzan los ámbitos emocional, social, motor, cognitivo y lingüístico. Se puede afirmar que el niño alcanza un potencial excelente cuando su estimulación es holística e involucra diversas áreas de trabajo, sin experimentar presión alguna. Aunque la estimulación no debe ser forzada por el cuidador, sí debe estar guiada por él, es importante que el niño se sienta en un entorno enriquecedor y próspero, propiciando así un ambiente de aprendizaje natural que fluya con facilidad (Ávila & Cazarez, 2024).

CREANDO UN VÍNCULO SEGURO: AMOR, APEGO Y COMUNICACIÓN

La capacidad del ser humano para crear lazos afectivos con quienes lo rodean se convierte en una necesidad para su entorno, la conexión afectiva entre madre e hijo se inicia en el momento en que el feto está en el vientre

materno y persiste tras su nacimiento. Esta relación se manifiesta a través de diferentes gestos de cariño y ofrece confianza y seguridad, elementos cruciales para un desarrollo óptimo y un aprendizaje efectivo, sin embargo, hay varios factores que pueden influir en este vínculo, como la edad, la forma de parto o el contacto, además de otros aspectos cognitivos y emocionales con los que la madre debe lidiar.

El amor se puede describir como un lazo emocional que está fundamentado en emociones tales como el respeto, la atracción o el afecto; este vínculo afectivo puede expresarse de diversas maneras; en este caso, se basa en la relación familiar entre madre e hijo, lo cual es un aspecto crucial en la vida humana y que, si es interferido por elementos negativos del entorno, podría impactar su desarrollo y crecimiento. Para el bienestar físico y emocional de los hijos, es necesario y apropiado que exista una buena relación entre padres e hijos (Brown, 2023).

Las relaciones que se establecen entre padres e hijos no son simplemente lazos afectivos, sino que también incorporan aspectos de índole biológica, social y psicológica; el vínculo afectivo se va desarrollando en función de las experiencias vividas, las cuales tienen un impacto en la estructura del cerebro que está en formación. Un apego seguro se manifiesta en el desarrollo de la personalidad, la regulación emocional, el respeto y las habilidades sociales del individuo; en cambio, un apego inseguro se evidenciaría como problemas conductuales y de regulación emocional en sus experiencias futuras (Burbano et al., 2025).

El contexto familiar, la genética, la socialización y, sobre todo, la relación con el cuidador (que puede ser su madre, su padre u otro pariente) pueden tener un impacto en el desarrollo de las diversas habilidades durante los primeros años de vida. Se sabe que el vínculo afectivo se va formando a través de las conexiones establecidas en diferentes interacciones, el niño asume comportamientos que observa y que son semejantes a los de sus cuidadores; percibe a este como una figura de apego emocional, es decir, como alguien que le proporciona seguridad y confianza; es su refugio seguro (Rimascca et al., 2025).



Es preciso que el cuidador otorgue un trato apropiado, además de empatía, amor y respeto, para establecer una relación afectiva y segura en la infancia. Así se logrará que el niño o niña se sienta valorado y escuchado, cuando el cuidador se comunique con respeto y amor, los niños desarrollarán una autoestima positiva y aprenderán a comunicarse de forma clara, fluida y espontánea; estos diversos vínculos emocionales son la fase que define la obtención de sus habilidades y su conexión con los diferentes entornos (Arrieta & García, 2024).

DESARROLLO DEL LENGUAJE Y HABILIDADES SOCIALES

Para el aprendizaje y la comunicación futura del niño, es esencial el desarrollo del lenguaje en la primera infancia; para ello, es imprescindible estimular al niño desde temprana edad. Una gran parte de que el niño logre desarrollar sus capacidades lingüísticas y pueda comunicarse eficazmente con quienes lo rodean depende de esto, del mismo modo, la falta de estímulos, el ambiente que lo rodea, la ausencia de cariño por parte del cuidador principal y no permitirle expresarse pueden tener un impacto en las interacciones y el desarrollo del lenguaje infantil (Tinoco et al., 2024).

La familia es la primera maestra de un niño, la educación que recibe es fundamental para su desarrollo, el impacto que ejerce sobre él en esta fase es muy significativo, dado que todo lo que ve, oye y aprende se convierte en parte de sí mismo.

La familia se convierte en el ambiente principal del niño, donde se forman sus bases; es su agente de socialización y, por lo tanto, un factor determinante en su desarrollo emocional, comunicativo, social y cognitivo; es esencial que exista comunicación continua entre el niño y la familia para que el niño pueda expresar lo que siente y así desarrollar sus capacidades sociales (Lageyre et al., 2023).

Aunque comprendemos que el desarrollo del lenguaje se produce a través de la interacción entre el niño y sus cuidadores principales, así como su entorno, además de las experiencias vividas que sirven como recursos para

fomentar estas acciones, también es importante señalar que esta habilidad se desarrolla a través de estímulos esenciales para que el niño adquiera competencias sociales, de razonamiento, comprensión y adquisición de distintos conocimientos. Es fundamental que el niño esté rodeado de un entorno enriquecedor en términos de lenguaje, donde pueda escuchar, hablar e interactuar con naturalidad y fluidez, el desarrollo de esta habilidad es esencial para su crecimiento integral en el futuro (Monrroy, 2025).

El niño desarrolla un sinfín de habilidades, como el desarrollo del lenguaje y las habilidades sociales, a través de la estimulación temprana. Estas habilidades se desarrollan mediante la interacción con su entorno, lo que fomenta su autonomía y personalidad, son un conjunto de valores que se desarrollan a través de la convivencia e interacción con el medio.

Desarrollar estas capacidades permite al niño sostener diálogos con otras personas, ofrecer soluciones pacíficas y apropiadas a los problemas y evitar comportamientos desagradables; las habilidades sociales son el método más eficaz para aprender a desenvolverse en su entorno (Vásquez et al., 2025).

El desarrollo de habilidades sociales es la combinación de conductas o actitudes que permite a los niños relacionarse adecuadamente con su ambiente; a través de esta capacidad, el niño podrá sostener relaciones interpersonales y comportarse respetuosamente en el futuro, manteniendo una actitud positiva ante los problemas a resolver. Estas habilidades se desarrollan gradualmente a través de las experiencias cotidianas, la habilidad le posibilitará la regulación de sus comportamientos y emociones en el futuro. A través de la educación y la práctica que obtenga con el paso del tiempo, será capaz de comunicarse con sus pares de forma efectiva y afectiva (Ramírez et al., 2020).

MANEJO DE EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS EN LA PRIMERA INFANCIA

Es importante incluir la educación emocional durante los primeros años de vida para evitar problemas de salud mental y conductuales en el futuro, y así fomentar su bienestar. La educación emocional del niño contribuirá a

evitar distintos trastornos de conducta o emocionales en su vida de adulto, la expresión de las emociones varía en cada individuo, ya que depende de la personalidad de cada uno. A través de la educación emocional, conseguimos reaccionar mejor ante posibles dificultades, comprender nuestras emociones, saber expresarlas y controlarlas, y sobre todo ser empáticos y considerados con los demás (Sisalema et al., 2025).

El manejo de emociones fundamentales, tales como la tristeza, el miedo, la alegría, la ira y la vergüenza, forma parte de cada individuo. Sin embargo, estas pueden verse afectadas por diversas circunstancias o situaciones vividas que impactan nuestro ánimo, el educador, a través de diversas prácticas educativas, es el responsable de formar y asistir en la autorregulación en el ámbito educativo. Una relación adecuada supone tener una comunicación respetuosa y afectiva con los demás; así, las interacciones con otros ayudarán a canalizar las emociones, el control de las emociones puede manifestarse en varias dimensiones, como la organización y el apoyo emocional, entre otras (Mujica, 2023).

El control y la gestión de las emociones, así como la conducta durante la infancia, se desarrollan a través de estímulos en los primeros años de vida y del desarrollo de varias habilidades mencionadas previamente. Esto ayuda a fortalecer las capacidades emocionales futuras y a manejar diversas situaciones que puedan surgir, la participación de la familia y el entorno social es esencial para su crecimiento, puesto que este refleja los comportamientos observados. Una adecuada estimulación y relación con sus cuidadores primarios le brindan seguridad; por lo tanto, logrará mostrar conductas positivas y autorregulación del comportamiento (Artunduaga et al., 2022).

Los que tienen el papel más importante en la estimulación y el desarrollo durante la primera infancia son los educadores, los cuidadores principales y la sociedad en general, quienes ejercen una influencia directa. Es crucial proporcionar al niño ambientes seguros, educativos y estimulantes para que pueda alcanzar su desarrollo cognitivo, motor, emocional y social; esto se verá reflejado en sus habilidades emocionales y sociales, como la empatía, el respeto, la responsabilidad y sobre todo la autorregulación; estas son beneficiosas para que a futuro puedan manifestarse en cómo gestiona sus emociones y su comportamiento con las personas a su alrededor.



CAPÍTULO VII:

DESAFÍOS Y SOLUCIONES: PROBLEMAS COMUNES EN NUTRICIÓN Y CUIDADOS

El desarrollo integral de la salud y el cuidado infantil implica reconocer que los primeros años de vida no son solo una etapa más del desarrollo, sino de fundamentos invisible donde edifica todo el potencial de un ser humano ya que en este periodo de crecimiento acelerado donde el cuerpo y la mente devoran el entorno, exigiendo un equilibrio de nutrientes para esculpir en el futuro del niño por lo tanto la desnutrición o el exceso de alimentos no nutritivos alteran este balance, el daño trasciende lo físico y se convierte en una huella silenciosa que el adulto que si no llega a un cuidado de nutrientes es factible que su salud no será la mejor en su vida, estos desafíos nos obliga a mirar más allá del plato de comida a reflexionar.

MALNUTRICIÓN Y SUS CONSECUENCIAS EN LA PRIMERA INFANCIA

No introducir nutrientes en la etapa inicial del niño puede provocar tanto la obesidad y el sobrepeso como la desnutrición crónica, una de las teorías más criticadas a nivel global. A lo largo de los primeros años del niño, cuando el cerebro y el cuerpo experimentan un rápido crecimiento que requiere un aporte adecuado y equilibrado de macronutrientes y micronutrientes. Cuando este equilibrio se quiebra debido a dietas inadecuadas o rutinarias, los procesos fisiológicos se ven alterados, García (2021) nos advierte que las creencias tempranas pueden hacer más frágiles las estructuras y los obstáculos del cuerpo de un niño

En esta línea, existen secuelas de una nutrición inadecuada en periodos cruciales que pueden volverse irreversibles y persistir hasta la edad adulta, la desnutrición en los primeros periodos de la infancia que modifica la estructura cerebral del niño y puede provocar sinapsis, lo cual tiene un impacto directo en su capacidad cognitiva futura, tanto en términos de rendimiento académico como de regulación emocional. Por otra parte, el incremento de la obesidad infantil se debe al exceso de azúcares y alimentos ultraprocesados, que alteran el metabolismo del niño y provocan enfermedades crónicas a una edad muy temprana, Bonvecchio et al. (2024) señalan que “la malnutrición por defecto o exceso durante los primeros años de vida afecta de modo estructural la capacidad de desarrollo biológico a largo plazo” (p.12). Por lo tanto, abordar y afirmar que la malnutrición necesita un análisis completo que trascienda el mero hecho de ingerir alimentos habituales también

debe centrarse en la calidad del entorno de cuidado. Las intervenciones más efectivas son las que brindan a las familias la información necesaria sobre cómo realizar transiciones apropiadas hacia una alimentación complementaria rica en nutrientes y mitigar el riesgo de que los niños crezcan con retraso; en cuanto a esto, Gutierrez (2025) nos indica que la instrucción nutricional directa a las madres reduce considerablemente los niveles de anemia ferropénica en poblaciones desfavorecidas.

ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: IDENTIFICACIÓN Y MANEJO

El diagnóstico apropiado de las intolerancias y alergias alimentarias en la niñez es fundamental, ya que asegura la seguridad nutricional y el bienestar diario del niño. Es fundamental comprender que, a pesar de que a menudo se confunden, la alergia implica una respuesta inmunológica que puede ser severa, mientras que la intolerancia metabólica impacta el sistema digestivo sin activar las defensas del cuerpo. Observar de manera continua a los padres cuando aparecen los primeros síntomas, como cólicos inexplicables o cambios en las deposiciones, es uno de los motivos iniciales para prevenir problemas más graves; según Rius et al. (2022), el retraso en la detección de reacciones inmunológicas modifica la mucosa intestinal y afecta la absorción de nutrientes esenciales.

Una de las estrategias fundamentales para el manejo práctico de esos términos consiste en la negación segura del alimento causante, evitando así volver a caer en restricciones extremas que puedan dar lugar a carencias nutricionales. La sustitución debe hacerse bajo la supervisión de un profesional cuando se sospecha de alergias comunes, por ejemplo, a la proteína de la leche de vaca o al huevo, para conservar un balance más adecuado entre calorías y micronutrientes. En cuanto a esto, Naranjo (2025) afirma que “la gestión eficaz de las alergias alimentarias en los niños depende de que los padres realicen una lectura crítica del etiquetado nutricional y del diseño de dietas sustitutorias para evitar la desnutrición oculta” (p.23).

El acompañamiento del pediatra o de los expertos en nutrición y la educación familiar se vuelven fundamentales para el tratamiento a largo plazo. El aprendizaje de la reconstrucción de mitos sobre la nutrición previene visitas

innecesarias a urgencias, dado que muchas de ellas son reacciones alérgicas a alimentos en niños y tienden a resolverse naturalmente con el progreso del sistema digestivo e inmune. No obstante, el procedimiento de la preferencia absoluta tiene que proporcionar opciones alimenticias atractivas y diversas para que el niño pueda gozar de los alimentos, ya que, como señalan Sánchez & Erraez (2024), aislar al niño en términos alimentarios puede tener efectos psicológicos negativos y generar rechazo hacia los momentos de comida.

ENFERMEDADES COMUNES EN NIÑOS: PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

Las dolencias que suelen ser infecciosas, como las respiratorias agudas y las diarreas, continúan siendo una de las razones principales por las que los niños experimentan dolor y buscan la ayuda de un médico pediatra. Estos episodios pueden ocurrir en secuencia; sin embargo, son parte del desarrollo infantil, para prevenir y evitar complicaciones, se necesitan estrategias adecuadas. En primer lugar, la higiene básica, que incluye la desinfección de superficies y el lavado frecuente de las manos, disminuye notablemente la propagación de bacterias en el entorno familiar o escolar; Calderón et al. (2020) lo identifican como la barrera principal más eficaz para prevenir que se propague a gran escala el rotavirus.

En nutrición, el cumplimiento riguroso del esquema de vacunación también tiene lugar simultáneamente y funciona como una eficaz barrera para reducir la posibilidad de contagiarse con virus o bacterias. El niño tiene que tener una alimentación adecuada en la que reciba nutrientes importantes, como el zinc y las vitaminas A, que contribuyen a la mucosa intestinal y respiratoria y lo vuelven resistente ante el impacto de estos virus. En relación con la prevención a nivel comunitario, García y Pinto (2025), sostienen que la intervención preventiva más rentable para disminuir la morbilidad por enfermedades infecciosas en niños menores de cinco años es la combinación entre una lactancia materna prolongada y una inmunización a tiempo.

Cuando surgen estos síntomas, principalmente el cuidador debe reaccionar de manera rápida y calmada al mismo tiempo, esto se debe a que la prioridad inmediata en el manejo de estos casos, sobre todo los más pequeños,



es prevenir la deshidratación mediante la administración de soluciones, como rehidratar por vía oral y mantener una alimentación normal sin utilizar medicamentos no prescritos por un médico especialista. En este sentido, (Reátegui et al. (2023) subrayan que el empleo indiscriminado de antibióticos por parte de los padres no solo resulta ineficiente frente a los virus comunes, sino que también aniquila la microbiota intestinal del bebé y extiende el tiempo que se prolongan las diarreas.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL? SEÑALES DE ALARMA

Identificar con precisión los problemas de salud transitorios o urgentes es, sobre todo, una habilidad que el padre adquiere como cuidador. Es necesario observar al niño, ya que en situaciones como cuadros febriles pueden alertar, por ejemplo, si un niño menor de tres meses presenta fiebre alta o si en niños más grandes la fiebre no desciende después de 48 horas, es necesario acudir a una evaluación pediátrica de inmediato, según Machuca y Cuenca (2025); en los bebés lactantes, la fiebre aislada puede ser el único signo observable de una infección bacteriana severa encubierta.

Además, en afecciones respiratorias y en el estado de conciencia, requiere una intervención urgente porque puede volverse mucho más grave en cualquier situación; comprobar si el niño respira normalmente o averiguar cuál es su situación de problemas respiratorios. En cuanto a esto, Dueñas y Núñez (2021), alertan que “las dificultades para respirar o la deshidratación grave en el hogar no son reconocidas a tiempo y constituyen el mayor riesgo para que las enfermedades comúnmente simples en los niños empeoren” (p.32), asimismo, si se rechaza por completo la ingesta de líquidos, es una señal de deshidratación inminente.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, mantener una comunicación confiable con el médico especialista brinda seguridad a la familia como consultor. Es útil aprender a observar el tono de piel del infante, su actividad y disposición para jugar, ya que esto permite identificar síntomas físicos y resolver las dudas de los cuidadores. Lo más apropiado es consultar con un profesional, Romo (2023) concluye que validar las inquietudes de la madre a tiempo puede evitar hasta el 40% de las hospitalizaciones graves debido a complicaciones en el hogar.

CAPÍTULO VIII:

EL ROL DE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD: UN EQUIPO PARA EL DESARROLLO



El funcionamiento de las capacidades del niño depende en gran medida de su familia y de la comunidad, las familias en este rol constituyen un ambiente educativo esencial, creando una comunidad de respeto, amor, empatía y solidaridad que es indispensable para aprender, enseñar y transmitir valores sociales. En otras palabras, para garantizar el crecimiento de los niños, es fundamental fortalecer este papel; esto se debe a que durante la etapa educativa la familia es esencial, ya que los niños desarrollan habilidades de exploración y socialización, y sobre todo, adquieren la habilidad de autorregularse (Charrupe-Rodríguez et al., 2024).

PADRES INFORMADOS, NIÑOS SANOS: LA EDUCACIÓN PARENTAL

Los padres y cuidadores de los niños o lactantes deben estar al menos informados sobre el comienzo y la introducción de la alimentación complementaria, mediante talleres, pláticas y capacitaciones que se iniciarán desde el periodo prenatal. En esta etapa, serán los profesionales de la salud pública quienes proporcionen a los padres o cuidadores asesoría para iniciar las recomendaciones básicas o prácticas relacionadas con la incorporación de alimentos saludables en este proceso; la alimentación complementaria debe implementarse adecuadamente durante los primeros dos años de vida (Medina, 2023).

La falta de conocimiento por parte de los padres, la cual es elevada en relación a la alimentación complementaria para niños, puede ser un factor decisivo, esto se debe a que existen problemas como la anemia y la desnutrición infantil, los cuales influyen en el peso y la altura del niño. Es fundamental que los padres entiendan la importancia de conocer sobre alimentación complementaria, por lo tanto, Segovia (2022) explica lo esencial que es comprender la importancia de cuidar a los niños para prevenir enfermedades como la anemia, las infecciones, el peso y la talla adecuada, entre otras. Es aquí donde se fomenta la charla o los talleres ofrecidos por los profesionales sanitarios, en la educación sobre alimentación, los padres tienen que trabajar juntos con los niños para que estos desarrollen su conocimiento y conciencia acerca de hábitos alimentarios saludables, fomentando una buena salud y alimentos nutritivos. Según Russo (2020), otro elemento relevante que tiene un impacto es la actividad física, cada vez son más los niños que no hacen ejercicio o se quedan sedentarios, prefiriendo jugar a videojuegos en lugar de participar en juegos al aire libre. Esto ocurre porque los padres no fomentan el juego cooperativo y, por lo tanto,

cada vez menos niños tienen esta oportunidad; además, la obesidad infantil es un factor significativo que se ve influenciado por la escuela, la familia y el estilo de socialización amigable.

APOYO FAMILIAR Y REDES DE CUIDADOS

En cuanto a la relación socioemocional, los cuidadores y padres de familia suelen desempeñar un papel importante en el establecimiento y aprendizaje de estos lazos afectivos saludables para continuar fomentando relaciones cercanas y respetuosas.

Estas pueden ser expresadas a través de gestos como una sonrisa, un abrazo, un beso o una caricia, que actúan como estímulos para los niños pequeños, en otro orden de cosas, Madero et al. (2021) promueve la creación de actividades lúdicas que vinculan estos estímulos para fortalecer los lazos con sus redes de apoyo, como padres, hermanos y cuidadores, siempre que se use un lenguaje verbal apropiado y correcto para la maduración del niño, lo cual favorece un desarrollo mental y social sobresaliente.

Por otra parte, es crucial considerar el componente de la alimentación complementaria con la ayuda de las redes de cuidado, ya que estas desempeñan un papel esencial en el proceso de la alimentación complementaria porque contribuyen al desarrollo y al bienestar adecuado del niño. Estas redes de cuidado, además, incluyen a abuelos, hermanos, padres y otros parientes que participan en la preparación, distribución y acompañamiento de la comida (Arevalo, 2024), de igual manera, el cuidado familiar brinda confianza y seguridad tanto al niño como al cuidador principal, reforzando hábitos nutricionales apropiados que tienen el potencial de mantenerse durante toda la vida.

Cuando la problemática del cuidado contemporáneo se presenta en una sociedad donde las familias están interconectadas y el trabajo de las mujeres con sus quehaceres diarios no es priorizado, es aquí donde se debe considerar que tanto hombres como mujeres deben asumir las tareas de cuidado y necesidades que surgen en el hogar. La escasez de tiempo de los padres, las largas jornadas laborales, la crianza a través de redes sociales y el escaso apoyo de las redes familiares son otros problemas que se presentan aquí. Estos conflictos pueden complicar la atención apropiada a las necesidades del niño y la adopción de prácticas adecuadas para su cuidado y alimentación complementaria (Mejía–Arauz, 2020).

LA COMUNIDAD COMO ALIADA: PROGRAMAS Y RECURSOS

En la primera infancia, los programas educativos son esenciales porque estimulan que las familias participen, según Nanne et al. (2022), estos programas deben impulsar condiciones apropiadas para el óptimo desarrollo y aprendizaje de los niños a quienes se dirigen. Aquí, los protocolos de acceso universal y gratuidad promueven la equidad social y ayudan a cerrar las brechas, sobre todo para la niñez de la comunidad más favorecida; la educación de la primera infancia debe ser inclusiva, sin distinción de género, nacionalidad, estatus socioeconómico o necesidades especiales.

Este programa de estimulación infantil tiene como objetivo determinar los requerimientos de atención y cuidado para los niños de las madres que trabajan, estudian o buscan trabajo y de los padres solteros. Está enfocado en fomentar la creatividad e integración de las estancias infantiles, así como la capacitación constante del personal a diferentes niveles con el fin de asegurar un servicio de alta calidad para cuidar y atender a los pequeños; el cuidado es un elemento fundamental para promover su uso. Además, este programa quiere asistir a las familias ofreciendo emotivas charlas sobre cuidados. (López Estrada, 2020).

Los programas de estimulación temprana incluyen como parte esencial la capacitación para los padres, porque proporciona a estos instrumentos y tácticas para promover un desarrollo completo de sus hijos en el ambiente familiar. De acuerdo con Vásquez et al. (2024), estos programas tienen la finalidad de fomentar la participación familiar, incrementando su capacidad y confianza para asegurar que los niños desarrollen sus habilidades cognitivas, lingüísticas, motoras y socioemocionales; en contextos de recursos limitados, además, juegan un papel significativo en la reducción de desigualdades y en la promoción de mejores oportunidades para el desarrollo de los niños.

POLÍTICAS PÚBLICAS Y SU IMPACTO EN LA PRIMERA INFANCIA

Las políticas públicas dirigidas a la primera infancia reconocen la importancia fundamental de los primeros años de vida para el desarrollo integral de los niños. Por eso, los gobiernos han puesto en marcha políticas para garan-



tizar su bienestar, educación, salud, protección y participación en la sociedad, según Ciordia (2020), desde estos puntos de vista, esas políticas tienen como finalidad garantizar una atención integral que promueva el desarrollo social, físico, emocional y cognitivo desde los primeros años. Además, sostienen que invertir en la primera infancia ayuda a reducir las desigualdades sociales y a potenciar el desarrollo humano en las sociedades.

Para garantizar el cumplimiento de derechos fundamentales, especialmente los relacionados con la salud, la alimentación y el desarrollo integral, las políticas públicas centradas en la primera infancia son una herramienta fundamental. La seguridad alimentaria ha cobrado importancia en este escenario debido a las dificultades económicas, culturales y sociales que enfrenta la población infantil; la implementación de programas y tácticas estatales tiene como objetivo garantizar que los niños accedan a una alimentación adecuada y nutritiva, lo cual promueve su desarrollo emocional, físico y cognitivo. En cuanto a este tema, Carreño et al. (2022) sostienen que estas políticas reconocen a la primera infancia como un colectivo que necesita protección particular; por esta razón, necesitan acciones específicas y continuas que contribuyan a disminuir las desigualdades y mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, las políticas públicas dirigidas a la primera infancia son fundamentales para fomentar el desarrollo completo de los niños y las niñas, pues reconocen que su crecimiento se ve influido por elementos biológicos, culturales, psicológicos y sociales. Según Barba et al. (2025), los primeros años de vida son fundamentales para poner las bases del bienestar, la salud y el aprendizaje en el futuro, en consecuencia, las acciones del gobierno deben estar alineadas con la familia y la comunidad mediante estrategias interdisciplinarias que refuercen la defensa de los derechos, el acceso directo a servicios de alta calidad y el desarrollo de las capacidades de los niños; de este modo se fomenta un desarrollo apropiado e integrador.

CONCLUSIONES

El libro, después de un análisis exhaustivo de la obra completa, cumple rigurosamente con el objetivo inicial que se estableció en la introducción: mostrar cómo los factores emocionales, nutricionales y ambientales interactúan sinérgicamente para determinar el futuro cognitivo, social y biológico del niño durante sus primeros años de vida. Proporciona una contribución teórica importante al fusionar la neurociencia del desarrollo con la ciencia de la nutrición, ofreciendo a su vez un marco práctico y metodológico valioso para las familias, educadores y profesionales sanitarios que buscan orientar el proceso de crianza desde la evidencia científica y respetando la autodeterminación infantil.

Los hallazgos significativos de este estudio indican que las explicaciones de este texto se centran, sobre todo, en la necesidad de sugerencias para situaciones económicas concretas en comunidades. Estas sugerencias establecen vías para un desarrollo extremo donde el acceso a alimentos locales densos y micronutrientes sea alto en áreas donde existen barreras estructurales, esto da pie a futuras líneas de investigación que podrían evaluar estas metodologías desde una perspectiva más amplia en contextos con alta vulnerabilidad social, especialmente en comunidades con escasa capacidad económica y alimentaria.

En resumen, la relevancia de esta investigación se encuentra en que es un elemento esencial en el que se considera que las perspectivas futuras sobre este asunto apuntan a un valor clave de esta obra: su llamado a una acción integradora sobre la primera infancia. Esta no puede seguir viéndose como una labor aislada y dispersa por parte de los padres, sino como un pilar estratégico para la salud pública y la equidad social, la inversión en estos primeros vínculos vitales es el medio más eficaz para restablecer desigualdades históricas y asegurar que cada niño desarrolle su máximo potencial y obtenga los beneficios de una sociedad más igualitaria, saludable y conectada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abascal Manzano, A. (2024). Los nuevos métodos de alimentación complementaria: Baby-led weaning y baby-led introduction to solids. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/33116>
- Ait Ammar, R., & Meade Huerta, P. (with Universidad de Zaragoza). (2022). Influencia de la nutrición en los primeros 1000 días de vida. Revisión bibliográfica. Universidad de Zaragoza.
- Amaral, A. B., Azeredo, V. M. G. de O., Pereira, L. A., & Rinaldi, A. E. M. (2026). Knowledge and actions for the promotion and protection of breastfeeding by primary health care professionals in Uberlândia, 2022. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 35, e20240245. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S2237-96222026v35e20240245.en>
- Arevalo, A. D. (2024). Descripción de las Prácticas de Alimentación y la Red de Apoyo que Perciben las Madres con Hijos Diagnosticados con Anemia en Edades de 6 a 59 Meses que Asisten al Hospital San Juan de Dios del Municipio de Floridablanca Durante un Semestre. <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/10142>
- Arismendis, M. J. (2020). Hábitos de higiene en los niños del nivel inicial. <https://hdl.handle.net/20.500.12874/64861>
- Arrieta, E., & García, E. (2024, noviembre). Construcción de Vínculos a través de la Comunicación Efectiva en la Crianza Temprana. https://anydoctor.translator.tools/mart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=b85617f9d09490afa2a11c1b5451aa19&sourceFileName=https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bits-treams/b7c27086-ee82-40a0-bfc5-81a6e70dc348/content&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update
- Artunduaga Pérez, E., Bermúdez, A. L., Romero, N., & Bonelo, D. (2022). Estrategias didácticas y pedagógicas para el manejo de las emociones en la primera infancia. [https://repositorio.unbosque.edu.co/assets/dspace/visor/index.html?pdf=aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3Jpb3Y5bmJvc3F1ZS5lZHUuY28vc2VydmVyL2FwaS9jb3JlL2JpdHN0cmVhbnRlbnQ=](https://repositorio.unbosque.edu.co/assets/dspace/visor/index.html?pdf=aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3Jpb3Y5bmJvc3F1ZS5lZHUuY28vc2VydmVyL2FwaS9jb3JlL2JpdHN0cmVhbXN0cmVhbnRlbnQ=)
- Atochero, A., & Rivero, S. C. (2020). Reflexiones desconfinadas para la era posCOVID-19. *AntropiQa* 2.0.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=768210>

Ávila, D., & Cazarez, J. (2024, abril 9). Estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 2 a 3 años. https://anydoctranslator.toolsmart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=a3826eeef3aa6a2482b8715acfd96c4f&sourceFileName=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9541108.pdf&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update

Ballesta, A. (2023). Lactancia materna: Factores que influyen sobre el amamantamiento y modelos predictivos. https://ruidera.uclm.es/items/f3b0af21-1eef-42bf-959a-06e34961786c?appgw_azwaf_jsc=1pXej7eJb6ZC4cuPiuEVX8KDY-mwkS7kYG80HBurMtwVsfpbsqMrXUQzU-XM9Sw2c-AocV8wQyczg52ZaB4MMMU4Hg3nIGVBQBTzPdvdz_5ZrbbgjfbFGS5qi99KYEue2KyZZkYdNPuhdgKmpM1VFnoOy42f00Un3LHwBK9M-FTppfzH_18c4FumSZ93f6zpOUzkMx7ulPx_ewKHtTM3edz5b9eldt-Lizjlo6GwY6kv96aqT75BJTpLERYMr6wxoRrognH5tDSoYidavFXPe6gIkdurDy7kAzFn1XrXYWQIYPY34njhfPHKG8bOfYOYdyjy2UIXY3hMbvA3wUeQRg

Barba, P. de S. D., Cañadas-Pérez, M., Suárez-Lozano, M. T., & Chiappero, T. I. (2025). Políticas públicas para la primera infancia en los países latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 23(1), 1-27. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.23.1.5958>

Blanco Perez, K. T. (2022). La alimentación saludable en las familias. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/49155>

Bonvecchio, A., Lozada-Tequeanes, A. L., Kim-Herrera, E., Pacheco-Miranda, S., Unar-Munguía, M., Rivera-Dommarco, J., Brero, M., Sachse, M., & López-González, A. (2024). Atención a la salud y nutrición durante los primeros mil días. *Salud Pública de México*, 66(4), 359-367.

Brown, E. (2023). La psicología del amor: Cómo construir relaciones saludables y satisfactorias. Greenbooks editore.

Burbano, M. V. T., Cercado, L. E. R., Castillo, I. A. V., & Zambrano, O. S. V. (2025). Construyendo Vínculos Saludables: Neurociencia del Apego y las Relaciones Familiares. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 6377-6393. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16346

Bustos Brian, Garcia Carlos, & Villamizar Amalia. (2024). Trastorno del de-

sarrollo de la coordinación en la infancia: Interacción con la condición física y estado nutricional. Developmental coordination disorder in childhood: Interaction with physical condition and nutritional status. *revecuatneurol - Revista Ecuatoriana de Neurología*. https://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/trastorno-desarrollo-coordinacion-infancia-interaccion-condicion-fisica-estado-nutricional-developmental-coordination-disorder-childhood-interaction-physical-condition/

Cahuana, P. R. (2026). Conocimientos y actitudes en primeros auxilios frente a accidentes del hogar en madres de menores de cinco años del Puesto de Salud Pasaje Tinguña Valle, Ica - 2024. <https://hdl.handle.net/20.500.13028/7194>

Calderón, M. J. S., Paccha, K. G. V., Carranza, L. S., & Vaca, Á. F. M. (2023). Conocimiento y prácticas de alimentación complementaria de madres estudiantes con niños menores de dos años. *Journal of Science and Research*, 8(II CICS). <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3114>

Calderón, Peñaranda-Correa, F., Marín-Urbe, A., Calderón-Bejarano, H., Peñaranda-Correa, F., & Marín-Urbe, A. (2020). La práctica pedagógica en la atención integrada de las enfermedades prevalentes de la infancia desde la perspectiva de Basil Bernstein. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(2). <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e336762>

Carreño, M. T., Gallego Henao, L. E., & Moreno Amaya, D. A. (2022). Políticas públicas en materia seguridad alimentaria para la primera infancia, una mirada desde la eficacia. *Revista Ratio Juris*, 17(35), 435-465.

Charrupe-Rodríguez, A. M., Mora-Ramírez, M. A., & Suárez-Hernández, Y. K. (2024). El rol de la familia en los procesos de inclusión educativa. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 12(3), 195-194.

Chila, M. A. C., Perero, T. J. C., Panchana, G. B. O., Ortiz, A. N. P., Tomalá, K. M. R., Soriano, A. L. S., & Villarreal, R. E. P. (2025). Promoción de hábitos de vida saludable y estrategias de salud infantil. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 4(3), 139-153. <https://doi.org/10.69516/tdjc0406>

Giordia, C. (2020). Las políticas públicas de protección de la infancia y la juventud. Sus efectos desde la perspectiva de los jóvenes destinatarios. *Runa*, 41(2), 87-104. <https://doi.org/10.34096/runa.v41i2.7292>

- Delgado, K. N. C., Morillo, A. I. P., Herrera, E. R. Y., & Bedón, A. N. B. (2020). PRIMERA INFANCIA: ESTUDIO RELACIONAL DE ESTILOS DE CRIANZA Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS. *Revista Cognosis*. ISSN 2588-0578, 5(1), 61-78. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i1.2016>
- Díaz Aranda, D. L., Leyva Yataco, L., Ordoñez Cora, G., Zárate Cáceres, C. R., & Enriquez Nateros, L. (2023). Evaluación de la Efectividad de la Lactancia Materna Exclusiva en la Prevención de Enfermedades Crónicas en la Madre y el Bebé. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 8(8 (AGOSTO 2023)), 2538-2551.
- Díaz Sanfuentes, V. (2021). BLUK [Universidad del Desarrollo. Facultad de Diseño]. <http://hdl.handle.net/11447/5989>
- Dueñas, P. A., & Núñez, G. A. (2021). Diseño de una estrategia pedagógica para el paciente pediátrico y su familia desde los Cobos Medical Center con el objetivo de facilitar el entendimiento sobre el curso, cuidado en casa y signos de alarma de las enfermedades más prevalentes en pediatría. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/6914>
- Espinoza, R. E. G., Paredes, M. D. N., Philco, A. S. E., & Yagual, D. F. G. (2025). Nutrición en el Desarrollo cognitivo de niños de 3 a 4 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 5210-5229. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18157
- Fernández, G., D' Amanto, M., Neira, L., Morales, R., Barrientos, L., & Vera. (2023). Factores que afectan la práctica de lactancia materna exclusiva en un centro de referencia: Un estudio de casos y controles. 37(2).
- Fiallos-Brito, E. J., & Villacrés-Gavilanes, S. C. (2023). Lactancia materna y alimentación complementaria en relación con la obesidad infantil. *Revista Información Científica*, 102. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551774301044>
- Freire, J., & García, A. (2023). Alimentación complementaria y neurodesarrollo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9678-9695. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5084
- García. (2021). Significados de las vivencias en cuidados gestacionales de mujeres con hijos de bajo peso al nacer a término en el marco de las políticas públicas. <http://hdl.handle.net/20.500.11907/3316>
- García, E. N. (2025). NUTRICIÓN EN EL NIÑO SANO. <https://colegioenfermeriaburgos.com/wp-content/uploads/2025/09/Nutrici-n-en-el-ni-o-sano.pdf#page=27>

- García, G. M., & Pinto, G. P. (2025). Intervenciones de atención primaria de salud en la prevención y control de la desnutrición infantil crónica en menores de 5 años: Revisión sistemática de la literatura. *FACSALUD-UNEMI*, 9(17), 205-212. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol9iss17.2025pp205-212p>
- Gondim, E. C., Scorzafeve, L. G. D. da S., Santos, D. D. dos, Henrique, N. C. P., Pereira, F. de M., & Mello, D. F. de. (2022). Correspondencia entre el conocimiento materno sobre el desarrollo infantil y el cuidado de los niños menores de un año. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3675. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1518-8345.5967.3674>
- González Castell, L. D., Unar-Munguía, M., Bonvecchio-Arenas, A., Ramírez-Silva, I., & Lozada-Tequeanes, A. L. (2023). Prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en menores de dos años de edad en México. *Salud Pública de México*, 65, s204-s210. <https://doi.org/10.21149/14805>
- Guevara, G., Tablada, G., Gurumendi Rodríguez, G. A., & Duran, S. (2023). La seguridad integral en los niños de Educación Inicial. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 8(Extra 2), 171-184.
- Gutierrez. (2025). Implicaciones de las políticas públicas alimentarias en los hábitos de alimentación y el estado nutricional de niños de primaria con malnutrición en el municipio de San Pablo del Monte, Tlaxcala, México [Working Paper]. Dr. Moïse Lindor. http://repositorio.uatx.mx:8443/jspui/handle/DSyTI_UATx/2060
- Gutierrez, P., & Saavedra, J. (2020). Nutrición Materno Infantil. Ergon. https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=pU_cDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=related:jiV_zxcyBwQJ:scholar.google.com/&ots=ECXb_5uSpF&sig=5DsiAXTV5X9DcHXOqiVKAeFezpk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Humeres Flores, P., Guzmán Orellana, D., Madrid Canales, C., Fredes Ziliani, A., & Mustakis Truffello, A. (2020). Cuidado de la salud oral en la primera infancia: La perspectiva de sus madres-un estudio cualitativo. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 13(2), 62-66. <https://doi.org/10.4067/S2452-55882020000200062>
- Jara, N., & Lepe, N. (2023). Relación entre el desarrollo psicomotor y funciones ejecutivas en la primera infancia de niños/as de 3 a 5 años. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 31(3), 55-61.

<https://doi.org/10.46997/reveducatneurol31300055>

Jesús Palacios, Elsa Castañeda. (2021). Primera infancia (0-6) y su futuro. https://www.academia.edu/35938865/Primera_infancia

Lageyre, A. T., Ramirez, A. B., & Hidalgo, R. R. (2023, agosto 26). La familia y el desarrollo del lenguaje en la primera infancia. https://anydoctranslator.toolsmart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=1cb1c37ab76ffcff363029bd0040c2ea&sourceFileName=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9936600.pdf&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update

Lleny Luisa Monrroy. (2025). Desarrollo del Lenguaje Oral en la Primera Infancia. https://anydoctranslator.toolsmart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=7e477fd42c384e3b2ff61f73ee77f792&sourceFileName=http://repositorio.escuelatarapoto.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14268/259/M_Lleny%2520Monrroy_R_2025.pdf?sequence=1&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update

López Estrada, S. (2020). Hacia la (re) privatización del cuidado infantil en México. Las modificaciones al Programa de Estancias Infantiles Sedesol. Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México, 6. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91852020000100103&script=sci_arttext

López, J. A. (2024). Construyendo entornos seguros: Promoviendo los derechos y la protección de los niños y las niñas en el municipio de Valdivia. <https://hdl.handle.net/10495/41194>

Machuca, P. D., & Cuenca, K. M. (2025). Valoración del estado nutricional en preescolares mediante el uso de la cinta MUAC y curvas de crecimiento OMS. Escuela de Educación Básica Víctor Manuel Albornoz Cabanilla, Cuenca-Ecuador, año lectivo 2024-2025. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46427>

Madero, K., López, D. M., Ruidiaz Gómez, K., & Rivera-Gómez, J. (2021). Aplicación de prácticas clave: Lactancia materna, alimentación complementaria, micronutrientes, desarrollo mental y social de niños menores de 5 años. Archivos de Medicina (Manizales), 21(1), 92-102. <https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3876.2021>

Mateos, J., & Pérez, J. R. (with Universidad de Zaragoza). (2020). Programa de prevención de lesiones no intencionales en la primera infancia di-

rigida a padres y cuidadores. Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/101452/files/TAZ-TFG-2020-948.pdf>

Medina, E. (2023). Relación del estado nutricional y conocimientos sobre el inicio de alimentación complementaria de padres y cuidadores de niños menores de 2 años en 2 guarderías de la ciudad de Azogues, Ecuador. Obtenido de Repositorio de la Universidad de las Americas: [https://dspace](https://dspace....)

Mejía-Arauz, R. (Ed.). (2020). Organización familiar en la vida urbana.: Un análisis de su impacto en el desarrollo en la infancia media (1.a ed.). ITESO. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1tcf2sx>

Mónica Caguas, Jhonny Torres. (2023, abril 10). Estimulación temprana y desarrollo cognitivo. https://anydoctranslator.toolsmart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=fb168f0a2d94917132340a6eec424d2c&sourceFileName=https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/5482/13509&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update

MSP, 2022. (s. f.). Recuperado 12 de mayo de 2026, de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/06/directrices_cicslm_sistema_nacional_de_salud0076837001653426525.pdf

Mujica-Stach, A. M. (2023). Primera infancia en América Latina: Manejo de las emociones e interacciones de collided en pospandemia. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 8(2), 89-105. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v8i2.5843>

Nanne, I., Bonilla Jarquín, A. M., Chévez Reinoza, C. I., de la Cruz Padilla, A. S., Guzmán Taveras, L. N., Paz Delgado, C. L., & Zúñiga Arrieta, S. (2022). Buenas prácticas de atención y educación en la primera infancia en Centroamérica y República Dominicana. *Revista Espiga*, 21(43), 426-474.

Naranjo, G. A. (2025). Percepciones y prácticas de los cuidadores sobre la introducción temprana de alimentos alergénicos en la alimentación complementaria, su efecto en el desarrollo de alergias y estado nutricional de los niños en consulta externa de pediatría de la ciudad de Ambato, Centro Médico Naranjo, del mes de julio a agosto del 2025 [masterThesis, Quito: Universidad de las Américas, 2025]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18222>

Niachimba, C. K. (2024). Guía de cuidados del recién nacido dirigido a ma-

dres
primerizas.
<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/44357>

Noguera, D. (2023). ¿Cómo alimentar MEJOR a mi bebé? Editorial Autores de Argentina.
https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=80nLEAAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=COMO+Y+CUANDO+EMPEZAR+LA+ALIMENTACION+EN+EL+BEBE&ots=Wst9BHBMKy&sig=tJcJwUXsmEPmuT2DEA6QK16Ylfg&redir_esc=y#v=onepage&q=COMO%20Y%20CUANDO%20EMPEZAR%20LA%20ALIMENTACION%20EN%20EL%20BEBE&f=false

Ocaña Noriega, J. R., & Sagñay Llinin, G. S. (2020). La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional, 5(12), 240-251.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042554>

Ojeda, S. C. E., Urquizo, C. P. B., Allauca, J. L. L., & Moyano, M. V. V. (2024). La Falta de Estimulación Temprana en Niños de 0 a 6 Años. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(2), 8371-8384.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11489

Ortega Albarracín, J. F., Quizhpe Zambrano, D. V., Barzallo Ochoa, T. P., & Espinoza Durán, R. F. (2023). Desarrollo pondoestatural y psicomotor en niños alimentados con leche materna en comparación con los alimentados con leche de fórmula: Physical growth and psychomotor development in breast-fed children compared to formula-fed children. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.366>

Paredes, Y. L. R., Guzmán, J. F. H., Bermeo-Córdova, B., & Hernández, E. E. A. (2023). Preparación de madres primerizas para el cuidado efectivo del recién nacido: Una perspectiva sobre conocimientos, habilidades y actitudes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(2), 10297-10316. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6120

Pilatasig, D. S., & Llangari, M. I. (2024). El Abandono de la Lactancia Materna Exclusiva y el Uso de Fórmulas Lácteas. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(1), 4859-4883.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9822

Pincay, A. G. P., & Soledispa, M. F. O. (2025). Factores Nutricionales y Desarrollo Psicomotor en la Primera Infancia: Revisión Sistemática de Estudios 2020-2025. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(3), 6455-6475. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18279

- Ponce, M., & Pinargote, E. (2023). Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la Educación Inicial. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional, 8(4 (ABRIL 2023)), 830-850.
- Porto, A. (2024). Sueño infantil y apego: Desarrollo de vínculos saludables. Cómo mejorar el descanso de las familias. Estrategias basadas en evidencia. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. <https://www.aacademica.org/000-048/636>
- Ramírez, A. A., Martínez Suárez, P. C., Cabrera Mejía, J. B., Buestán Andrade, P. A., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio Carpio, M. G. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4068522>
- Rasetti, L. (2021). Gaceta Médica de Caracas—Home Page. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=0367-4762&lng=es
- Reátegui, M., Bernabé-Barreto, A., Vilchez-Villarreal, N., Noriega-Arce, N., Romani-Romani, F., Reátegui-Díaz, M., Bernabé-Barreto, A., Vilchez-Villarreal, N., Noriega-Arce, N., & Romani-Romani, F. (2023). Anemia y comunicación verbal efectiva en niños de 9 a 36 meses. Andes pediátrica, 94(4), 462-474. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v94i4.4314>
- Regalado, L. O. B. (2024). Importancia del estado nutricional de la niñez en su desarrollo cognitivo. Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud, 7(2), 191-197. <https://doi.org/10.5377/alerta.v7i2.17862>
- Rimascca, I., Quispe, M., Jara, G., & Contreras, C. (2025, noviembre 2). Apego seguro en la primera infancia: Revisión sistemática de la literatura. https://anydoctranslator.toolsmart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=6c4dd447ed315fe166b7cb284fdb5857&sourceFileName=https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/download/4205/4742&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update
- Rius, J. M., Marcilla Vázquez, C., Molini Menchón, N., Felipe Almira, E., & Silvestre Beneyto, R. (2022). Resurgimiento de los casos de bronquiolititis aguda tras la declaración del final del estado de alarma. Anales de Pediatría, 96(6), 544-547. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.01.005>

- Rodríguez Arzuaga, M. (2022). Fórmulas lácteas infantiles en polvo: Efecto de la composición, el procesamiento y el almacenamiento sobre las propiedades tecnológicas y funcionales [Doctor en Ciencias Exactas, área Ciencias Biológicas, Universidad Nacional de La Plata]. <https://doi.org/10.35537/10915/139989>
- Rodríguez, O., Rodríguez, E., & Barrera, L. (2024). La leche humana_un amor químico_Manual de bases conceptuales y teóricas.pdf. <https://libros-accesoabierto.uptc.edu.co/index.php/editorial-uptc/catalog/view/445/301/8278>
- Rojo Gutiérrez, M. I., Moncayo-Coello, C. V., Rojo Gutiérrez, M. I., & Moncayo-Coello, C. V. (2023). Prevención de la alergia alimentaria. *Revista alergia México*, 70(4), 293-296. <https://doi.org/10.29262/ram.v70i4.1314>
- Romo, D. (2023). Efecto de una intervención educativa para fortalecer el conocimiento de las madres de niños menores de 5 años, sobre signos de alarma en enfermedad diarreica aguda. <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/2416>
- Russo, S. (2020). La educación alimentaria de los niños. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 517-528.
- Salemi, C. (2020). Ventana óptima de introducción de alimentos y prevención de alergias alimentarias en lactantes de alto riesgo. *Anales venezolanos de nutrición*, 33(1), 51-60. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000100051
- Sánchez, P. V., & Erraez, Z. O. (2024). Conocimientos y actitudes del personal que labora en los Centros de Desarrollo Infantil de dos cantones pertenecientes al Azuay con respecto a la seguridad alimentaria pospandemia 2023-2024. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/44762>
- Santos, L. M., Rojas, Á. M., & Laverde, A. P. (2020). Accidentalidad en la infancia: Principales riesgos y prevención. En D. E. Forero, *Prevención de la enfermedad y la muerte en el embarazo y la primera infancia: Un aporte desde la psicología del consumidor* (pp. 273-295). Fundación Universitaria Konrad Lorenz. <https://doi.org/10.14349/9789585234420.9>
- Saracostti, M. (2024). Chile tiene futuro desde sus territorios: Desafíos del futuro de la niñez. Documento de trabajo.

- Segovia, M. E. (2022). La nutrición y su papel en la salud oral de la primera infancia. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec:8080/handle/123456789/2711>
- Sisalema, A., Villavicencio, V., & Merino, C. (2025). Estrategias de educación emocional en las aulas de la primera infancia. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(2), 9-19. <https://doi.org/10.70625/rlice/140>
- Sotolongo, M. M., Borges Fundora, L., & Alfonso Amaro, Y. (2022). Preparación familiar para la prevención de accidentes en el hogar durante la primera infancia. *Revista Salud y Desarrollo (ReSaDes)*, 6(1), 1-14.
- Thalia Huarcaya taibe. (s. f.). Nutrición y aprendizaje en la primera infancia. Recuperado 13 de mayo de 2026, de <https://metaflip.metabiblioteca.com/?pdf=https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e490e14e-ab01-4f29-8a27-bd32c7f4c269/content?authentication-token=null>
- Tinoco, E. R., Farías, R. C., Mendoza, N. J., Remache, P. E., Hurtado, S. M., & Chanaluisa. (2024). Desarrollo del Lenguaje en la Primera Infancia: Técnicas Efectivas para Educadores de Educación Inicial. https://anydoctranslator.toolsmart.ai/es-ES/pdf-pro/translate?fileId=29db2579727b1dab140c930886cc90a7&sourceFileName=https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/download/316/300&position=google_academia_translateplugin_translate_bar_translate&utm_source=plugin_chrome_update
- Torres Gomez, M. A., Alvarez Araneda, N., Chestin Cartsens Vasquez, Pozo Pozo, C., & Muñoz Mesa, M. A. (2024). Ambientes Saludables en la Infancia Temprana. La clave para el desarrollo de Funciones Ejecutivas Healthy Environments in Early Childhood. The key to the development of Executive Functions. *revecuatneurol - Revista Ecuatoriana de Neurología*. https://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/ambientes-saludables-infancia-temprana-clave-desarrollo-funciones-ejecutivas-healthy-environments-early-childhood-key-development-executive-functions/
- Valeria Arenas, J. B., & Sara Cano, K. C. (2024). Prácticas de cuidado implementadas por familia, cuidadores y adultos significativos. <https://metaflip.metabiblioteca.com/?pdf=https://dspace.tdea.edu.co/server/api/core/bitstreams/67ef2458-2c56-43fc-91cf-5fe9ae391dd2/content?authentication-token=null>
- Vanegas, C. T., Barón, W. S., & Perdomo, J. M. R. (2021). Educación y aten-

ción a la primera infancia: Concepción y síntesis histórica. Revista Boletín Redipe, 10(3), 159-176. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i3.1226>

Vásconez, L. A. C., Condor, A. L. A., Cerón, C. P. C., & Ante, E. M. S. (2025). Psicomotricidad en el desarrollo de habilidades sociales en la primera infancia. Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual «ALCON», 5(5), 302-325. <https://doi.org/10.62305/alcon.v5i5.873>

Vásquez, R. P. C., Aguirre, G. A. R., Asencio, V. J. R., & Alvarado, J. M. M. (2024). Formación en estimulación temprana para el desarrollo de las habilidades en las áreas cognitiva, lenguaje, motora y social en infantes de cero a tres años. Ciencia y Educación, 5(6), 20-33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11640992>

Victoria, Y., Ortega, E., & Morales, P. (2025). Revolución en la Estimulación Temprana: IA para el Desarrollo Cognitivo Infantil a través de Programas Personalizados. Espila, 7(1), 4-12. <https://doi.org/10.61454/n9f9dj52>

Villamil Parra, R. A., Rueda Gomez, A. L., Robelto Arias, G. E., Ordoñez Chaparro, M. J., Guzman Silva, M. P., Gutierrez, V. G., Maldonado, A. S., & Cruz, E. G. (2021). Fortalece el estado de salud y nutrición de jóvenes y niños. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.9789587815948>

Villarroel Alarcon, G., & Mendoza Zumba, C. A. (2025). Conocimiento y satisfacción de la consejería nutricional sobre la alimentación complementaria en madres de niños de 6 a 8 meses, Lurigancho, 2024. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/474b4920-b61d-4864-9855-576992adb16a>

Vitoria, I., Martínez, D., & Vélez, V. (2022). La alimentación del niño pequeño. *Plataforma*. https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=wzdcEAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=primeros+alimentos+de+los+bebés+texturas+&ots=YKBiuTiwkd&sig=V8h9Q8Tgyfy0R7VTegHuOTte3JE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Zegarra Valdivia, J. A., & Viza Vásquez, B. M. (2020). Niveles de Hemoglobina y Anemia en Niños: Implicancias Para el Desarrollo de Las Funciones Ejecutivas. Revista Ecuatoriana de Neurología, 29(1), 53-61. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol29100053>

COLECTIVO DE AUTORES



KENYER LISSETTE

Alejandro Parrales

Bachiller técnico en contabilidad



Kenyer04alejandro@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0004-8283-4961>



RAQUEL EDITH

Rodríguez Columba

Contador bachiller en ciencias de
comercio y administración



raquelLrodriguez19@yahoo.com



<https://orcid.org/0009-0008-7502-5268>



ROXANA EVELYN

Suárez Vera

Bachiller en ciencias de la Contabilidad



ro_ux1510@hotmail.com



<https://orcid.org/0009-0005-6646-4451>



JESSICA MABEL

Veliz Saltos

Bachiller en Ciencias



velizjessi8@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0006-5106-3433>



DIANA CAROLINA

Amaya Macao

Licenciada en nutrición y dietética. Máster en
Nutrición clínica del niño y adolescente.



amayacarolina1995@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0000-1746-0546>

Nutrición y cuidados: bases para una infancia saludable ofrece una guía integral para comprender la importancia de la alimentación, el cuidado y el acompañamiento durante la primera infancia. La obra aborda la lactancia materna, el uso de fórmulas infantiles, la alimentación complementaria, los hábitos saludables, la higiene, el sueño, la prevención de accidentes, la estimulación temprana, el vínculo afectivo y el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño. Además, analiza problemas frecuentes como malnutrición, alergias, intolerancias y enfermedades comunes, orientando sobre señales de alarma y búsqueda de apoyo profesional. Con un enfoque educativo y familiar, el libro promueve decisiones informadas para favorecer una infancia sana, segura y plena.

ISBN: 978-9907-822-22-9



9 789907 822229