



**DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO DE 0-7 AÑOS**

# **FACTORES QUE INCIDEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL DESARROLLO INFANTIL**

## FACTORES QUE INCIDEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL DESARROLLO INFANTIL

El estado nutricional y el desarrollo infantil están influenciados por múltiples factores biológicos, sociales y ambientales. La obesidad, la desnutrición y las alteraciones del sueño constituyen riesgos importantes que pueden afectar la salud física, emocional y cognitiva de los niños desde etapas tempranas. Este documento reúne información actualizada sobre estos factores, sus causas, consecuencias y el impacto que generan en la calidad de vida infantil, con el propósito de contribuir a una comprensión integral que permita orientar estrategias de prevención y atención oportuna.

### Obesidad

Según Ferrer et al. (2020), uno de los factores más relevantes es el exceso de peso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como una acumulación excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud. Este problema está en aumento durante la infancia, tanto en países industrializados como en desarrollo. La obesidad implica riesgos psicológicos, biológicos y sociales, generando aislamiento y baja autoestima en los niños, lo cual repercute en sus relaciones personales, familiares y escolares. También puede desencadenar problemas de salud a corto, mediano y largo plazo, como enfermedades ortopédicas, respiratorias y cutáneas, así como hipertensión arterial, alteraciones en los lípidos plasmáticos, resistencia a la insulina y diabetes mellitus tipo 2.

Las primeras etapas de la vida, tanto intrauterina como posnatal, tienen una influencia decisiva en la salud futura. Factores fetales y nutricionales pueden influir en la programación del organismo y favorecer la acumulación de tejido adiposo. Un escaso desarrollo muscular, la diabetes gestacional y la hipertensión materna se relacionan con un mayor riesgo de resistencia a la insulina, obesidad y diabetes en etapas posteriores. Además, alteraciones epigenéticas durante el desarrollo embrionario y perinatal podrían incrementar la probabilidad de obesidad y síndrome metabólico en la edad adulta (Ferrer et al., 2020).

El periodo neonatal y posnatal también resulta clave para el desarrollo de la obesidad, influenciado por aspectos sociales, culturales y biológicos, como el peso al nacer y los antecedentes familiares. A pesar de los esfuerzos para prevenir el sobrepeso, la mayoría de las intervenciones se han centrado en niños y adolescentes, resultando limitadas. Dado el papel de los factores de riesgo desde la etapa prenatal en el desarrollo de enfermedades crónicas, este trabajo busca determinar la frecuencia de sobrepeso y obesidad en escolares y su relación con dichos factores (Ferrer et al., 2020).



Se recomienda revisar el siguiente video, especialmente a partir del minuto 5, donde se aborda la obesidad infantil:

Quirónsalud. (2021, 21 de diciembre). Estrategia INFASEN. Infancia con sentido [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5K59pgTkkQ>

### Otros factores según Uribe, Arce y Navarrete (2019):

- ✓ **Factores genéticos:** Predisposición hereditaria al sobrepeso.
- ✓ **Estilo de vida:** Dietas con alto contenido calórico y graso, combinadas con inactividad física.
- ✓ **Entorno familiar:** Hábitos alimentarios inadecuados en el hogar.
- ✓ **Factores prenatales:** El consumo de tabaco o alcohol durante el embarazo puede afectar el peso al nacer.
- ✓ **Bajo peso:** Enfermedades como infecciones recurrentes o tuberculosis pueden generar pérdida de peso.

### Desnutrición

La falta de acceso a alimentos nutritivos puede ocasionar un peso corporal insuficiente. Según UniProyecta (2022), la desnutrición es una carencia crónica o aguda de nutrientes que impacta negativamente la salud, el bienestar y el rendimiento físico y mental. La OMS la define como un estado nutricional anormal derivado de un desequilibrio en la ingesta de energía y nutrientes.

Entre las causas de la desnutrición se encuentran la alimentación deficiente, enfermedades, trastornos del metabolismo y dificultades en la absorción de nutrientes. Esta condición puede presentarse como retraso en el crecimiento, pérdida de peso, debilidad muscular y dificultades de aprendizaje. A nivel mundial, más de 150 millones de niños menores de cinco años padecen desnutrición crónica, y cada año mueren cerca de tres millones por esta causa. En total, se estima que contribuye al fallecimiento de más de 3,5 millones de niños en este grupo de edad (UniProyecta, 2022).

En los países en desarrollo, la situación es aún más preocupante: un 70 % de los niños menores de cinco años sufre de desnutrición crónica, en su mayoría por una alimentación deficiente. También se relaciona con enfermedades y trastornos de absorción. La OMS indica que la desnutrición ocurre cuando el cuerpo no recibe suficientes nutrientes esenciales, y puede afectar especialmente a niños y adultos mayores. Sus síntomas incluyen pérdida de peso, fatiga y debilidad general (UniProyecta, 2022).

La desnutrición puede clasificarse como aguda o crónica. La primera ocurre en un corto periodo de tiempo y puede ser reversible, mientras que la segunda se extiende durante años y suele tener efectos permanentes en el desarrollo. Sus causas van desde la mala alimentación hasta enfermedades como diabetes o infecciones, y también influyen factores sociales como el estrés o la ansiedad. Entre sus consecuencias se encuentran mayor vulnerabilidad a enfermedades, retraso en el crecimiento y debilitamiento del sistema inmunológico. En adultos, puede generar anemia y problemas digestivos (UniProyecta, 2022).

Para prevenir la desnutrición, es necesario garantizar el acceso a una dieta balanceada. En los casos ya diagnosticados, el tratamiento debe incluir suplementos nutricionales y mejorar tanto la calidad como la cantidad de alimentos consumidos (UniProyecta, 2022).

## Factores que pueden alterar el sueño

Según la Clínica EM (2023), el sueño es un estado natural de descanso esencial para la recuperación física y mental. Durante este proceso, el organismo lleva a cabo funciones vitales como la reparación celular, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la consolidación de la memoria. Estas funciones están reguladas por el ritmo circadiano y por neurotransmisores que controlan los ciclos de sueño y vigilia.

El sueño se divide en dos fases: No-REM (movimientos oculares no rápidos) y REM (movimientos oculares rápidos). Cada una cumple funciones específicas. El sueño No-REM favorece la regeneración celular y el crecimiento, mientras que el sueño REM se vincula con la maduración cerebral y el procesamiento emocional (Clínica EM, 2023).

Durante la primera infancia, el sueño es esencial para el desarrollo integral. En esta etapa, el cerebro atraviesa una maduración acelerada, y el sueño contribuye en distintos aspectos:

- ✓ **Desarrollo físico:** Entre los 0 y 7 años, el sueño estimula la liberación de la hormona del crecimiento (GH), fundamental para huesos y tejidos. También refuerza el sistema inmunológico, lo que protege frente a infecciones.
- ✓ **Maduración cerebral y cognitiva:** Durante el sueño se consolidan aprendizajes y experiencias. En la etapa REM, se fortalecen las conexiones neuronales que mejoran el lenguaje, la memoria y la capacidad de resolver problemas, lo cual resulta crucial para el rendimiento académico.
- ✓ **Regulación emocional:** Un sueño adecuado permite mayor control de las emociones y del comportamiento. Su interrupción puede producir irritabilidad, hiperactividad y problemas de atención, afectando la convivencia familiar y social.

## Factores que pueden alterar el sueño

La Clínica EM (2023) identifica varios factores que interfieren con la calidad y duración del sueño:

- ✓ **Fisiológicos y hormonales:** Desequilibrios en la producción de melatonina, y condiciones como la menopausia, enfermedades tiroideas o metabólicas, pueden alterar el ciclo del sueño.
- ✓ **Psicológicos:** El estrés, la ansiedad o la depresión dificultan el descanso, al generar mayor actividad cerebral que impide la relajación.
- ✓ **Ambientales:** Ruido, exceso de luz, temperaturas extremas y colchones incómodos inciden directamente en la interrupción del sueño.
- ✓ **Condiciones médicas y medicamentos:** Enfermedades crónicas, apnea del sueño o problemas neurológicos interfieren con el descanso, al igual que algunos medicamentos con efectos secundarios que afectan el ciclo de sueño.



Se recomienda revisar el siguiente documento para profundizar en las alteraciones del sueño:

Álvarez, C. (2022). Alteraciones del sueño en trastornos del neurodesarrollo. Revista Médica Clínica Las Condes, 33(5), 490-501.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022001018>

## Bibliografía

- Clínica EM. (2023). Factores que intervienen en la calidad del sueño. Clínica EM. <https://clinicaem.com/factores-que-intervienen-en-la-calidad-del-sueno/>
- Ferrer Arrocha, M., Fernández Rodríguez, C., & González Pedroso, M. T. (2020). Factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y la obesidad en niños de edad escolar. Revista Cubana de Pediatría, 92(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312020000200004&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000200004&lng=es&tlng=es)
- Quirónsalud. (2021, 21 de diciembre). Estrategia INFASEN. Infancia con sentido [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Q5K59pgTkkQ>
- UniProyecta. (2022, 27 septiembre). Definición de desnutrición según la OMS. UniProyecta. <https://uniproyecta.com/definicion-de-desnutricion-segun-la-oms/>
- Uribe, M. C. O., Arce, D. C. O., & Navarrete, C. E. (2019). Factores de riesgo en el crecimiento y desarrollo de niños preescolares Cali 2018. <https://www.redalyc.org/journal/559/55964256021/html/>