

Consejos para alimentar a un niño en sus primeros 1.000 días



Muchos hemos escuchado sobre los primeros 1.000 días y su importancia, pero ¿qué son?

Estos 1.000 días inician con la concepción (270 días), primer año (365 días), segundo año (365 días). Este periodo se conoce como una ventana de oportunidad de desarrollar una vida sana y larga, la nutrición es un factor determinante para lograrlo.

Estos 1.000 días son el periodo más importante para el desarrollo del cerebro. Al cumplir los 2 años, el cerebro se ha desarrollado ya en un órgano completo que les va permitir a nuestros hijos aprender a hablar, leer y caminar. Por esta razón es tan importante una adecuada nutrición desde la concepción para lograr que nuestro hijo tenga todos estos nutrientes. La visión y audición, el lenguaje y las funciones cognitivas inician su desarrollo desde el útero y el 80% de las conexiones neuronales ocurren antes de cumplir los 3 años.

Además del desarrollo del cerebro se conoce que alteraciones en el crecimiento durante este periodo se asocian con un mayor riesgo de cáncer y enfermedades crónicas no transmisibles.

Es importante prestar atención a 3 aspectos:

1- Alimentación intrauterina (es decir en el embarazo): La madre debe obtener todos los nutrientes necesarios durante el embarazo para asegurar un crecimiento y desarrollo fetal óptimo, dentro de los nutrientes más importantes más importantes en el embarazo tenemos:

***El hierro**, lo que puede provocar bajo peso al nacer y anemia por deficiencia de hierro. Si el bebe recibe en el útero menor cantidad de hierro tendrá en el futuro alteraciones en el aprendizaje y la cognición.

***Ácido fólico:** para prevenir defectos en el tubo neural.

***Yodo:** su deficiencia disminuye el coeficiente intelectual en el niño y puede generar bajo peso al nacer.

Importante también en el embarazo alimentos fuentes de vitamina C (frutas cítricas), Vitamina E (nueces), Omega 3 (pescado y mariscos).

2- Lactancia Materna: Siempre lo ideal es la leche materna exclusiva hasta los 6 meses (esta le aporta al bebe grasas, hidratos de carbono, agua, proteínas, minerales y vitaminas) es un alimento completo para el desarrollo y crecimiento de nuestro hijo. La lactancia materna previene las ECNT y la obesidad en nuestros niños.

3- Alimentación complementaria: a partir de los 6 meses y hasta el primer año se inicia con la introducción de otros alimentos que complementan la leche materna o la fórmula infantil. Estos alimentos deben ser saludables e incluir de todos los grupos, es decir (proteínas, vegetales, frutas, grasas saludables, carbohidratos), sin agregar azúcar o sal y evitando algunos alimentos como la miel de abeja, palomitas o semillas, que deben evitarse por el peligro de atragantamiento, pero que, si se pueden integrar a la alimentación como mantequilla de maní, almendras y otras.

Si iniciamos con estos hábitos de alimentación saludable desde el embarazo vamos a lograr niños más sanos y con menor riesgo de enfermedades.

Dra. Cinthya Rodríguez

Nutricionista Pediátrica

Colegio de Profesionales en Nutrición