



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Salud

## ¿Por qué es crucial velar por la alimentación y desarrollo del bebé en los primeros 1.000 días?

Son varios los estudios que han hablado sobre la importancia de estos 1.000 días de vida, ¿qué los hace tan importantes? ¿qué debe tomarse en cuenta?

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

3 de julio 2023, 02:00 p.m.

La alimentación de un niño mientras se encuentra en el vientre materno y hasta que cumple dos años es vital para su desarrollo. Esta etapa se conoce como los primeros 1.000 días.

La forma como se alimente la madre durante el embarazo y el seguimiento que se dé al niño en esta etapa son decisivos, no solo en términos de nutrición, sino también en cuanto al afecto y protección que el pequeño reciba de su familia.

Publicidad

Desde hace más de una década, diferentes [investigadores internacionales han hablado sobre lo crucial](#) de esta etapa para evitar la desnutrición, la obesidad, las enfermedades crónicas y los problemas en el desarrollo.

“La malnutrición en esta etapa lleva secuelas para el resto de la vida”, afirmó Robert Black, uno de los científicos que más ha estudiado el tema.

PUBLICIDAD

JAECOO - Patrocinado

**Aventura**

Cotiza aquí >

JAECOO - Patrocinado

**Aventura**

Cotiza aquí >

Zigor Campos Goenaga, especialista mexicano en ginecoobstetricia y perinatología, opina igual que Black. *La Nación* conversó con él durante su visita a Costa Rica para participar en el XXIV Congreso Nacional de Obstetricia y Ginecología.

¿Por qué los primeros 1.000 días son decisivos para una persona?

¿Por qué los primeros 1.000 días son decisivos para una persona?

Esta nota resume algunas de sus principales ideas:

Publicidad

## Lo más temprano posible



Campos destacó que un punto importante es la etapa antes de la concepción, un periodo que está antes de los 1.000 días. Lo ideal sería que la mujer llegara a consulta antes, cuando esté planeando su embarazo, para así ganar tiempo.

“¿Qué ganamos ahí? Que si tienes algún problema de hipertensión, diabetes, hipotiroidismo, algún problema endocrinológico, estés bien. Y también ahí se comenzaría la suplementación para que el bebé pudiera tener esos nutrientes desde el inicio del embarazo”, manifestó.

El especialista indicó que hay enfermedades de adulto que tienen su origen desde muy temprano en la vida, pero que se manifiestan varias décadas después. Los embarazos “tormentosos” y malnutridos, advirtió, están relacionados con bebés que de adultos tienen más riesgo de enfermedades metabólicas.

**LEA MÁS: [Nuevas guías impulsan mejoras en alimentación de niños durante sus primeros 1.000 días de vida](#)**



La lactancia materna exclusiva, desde el nacimiento hasta cumplir los seis meses, es el ideal para cualquier bebé. No en todos los casos es posible, pero los especialistas hablan de hacer todo lo necesario para lograrlo.

## Embarazo no es ‘comer por dos’



Campos aclaró que uno de los mitos que se tienen sobre la alimentación es cuando se les dice a las mujeres “coma por dos”.

“Antes se decía que una mujer debía aumentar entre 7 y 11 kilos durante el embarazo. Y eso no es así. Hoy se sabe que no todas las mujeres lo logran pero, además, quienes tienen sobrepeso no pueden estar en descontrol”, afirmó.

“Cuando me dicen ‘comer por dos’ yo les pregunto: ‘¿y si vas a tener trillizos, vas a tener que comer por cuatro?’”, comentó.

El experto indicó que la clave es comer normal y suplementarse con lo debido para que el bebé tenga un buen desarrollo. Para eso es necesario suplementarse con ácido fólico, hierro e incluso Omega 3.

“Hay elementos que no vamos a poder llenarlos con la dieta, y por eso es necesario suplementar. Se necesita todo el embarazo, pero las primeras 13 semanas es trascendental el ácido fólico y el hierro y ya después de la semana 14, el Omega 3”, aseguró.

En estos momentos es, precisamente, cuando el bebé más va a requerir de la mamá para tener la formación de los órganos.

“Son órganos que tienen que formarse y desarrollarse y la alimentación de la madre durante el embarazo es vital. Por eso, en los bebés que nacen antes de tiempo es todavía más grave cuanto más temprano se da el nacimiento”, aseveró.

## Cuando ya el bebé nace



La lactancia materna es el alimento ideal para todo bebé, recordó Campos. Esto no es factible en todas las circunstancias, pero se procura que se haga en la medida de lo posible, y que la leche materna sea el alimento exclusivo del infante.

“Los primeros seis meses están en una ventana inmunitaria en donde no les puedes poner algunas vacunas. Entonces, la protección de la lactancia es lo que va a proteger a ese niño”, destacó.

En Costa Rica, un [estudio realizado por el Ministerio de Salud en 2021](#), señaló que solo un **27,5% de los menores de dos años recibieron lactancia materna exclusiva** en sus primeros seis meses de vida.

Además, el 52,9% de las mujeres dan lactancia en la primera hora de vida, lo que disminuye el riesgo de infecciones y muerte neonatal. Después de ese periodo, pueden irse agregando otros alimentos, según recomendación del pediatra.

Si el bebé nace a término esto será suficiente en alimentación, pero también es necesario vigilar su desarrollo y ver si hay aspectos fuera de lo normal. En esto, la asesoría y el acompañamiento del pediatra es vital.

Con los prematuros, esto depende mucho de dos factores: la edad gestacional que tenía cuando nació y el peso con el que vino al mundo. Conforme a esos dos factores serán las recomendaciones.

“La tenacidad de la madre es lo que saca adelante al bebé. Ese apego a las recomendaciones médicas y a su hijo ayudan”, concluyó.



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

---

### Reciba el boletín: Bienestar

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

1.000 días mil días primera infancia nutrición alimentación



**Irene Rodríguez**

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.

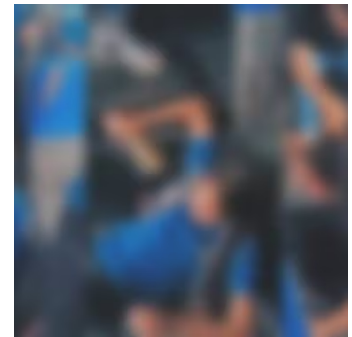


**LE RECOMENDAMOS**

**CCSS separa a director de Hospital Calderón Guardia denunciado por presunto alcoholismo**



**Detenido menor que agredió a compañera dentro de bus en San Carlos**



**Papá de hermanos asesinados en Alajuelita: ‘Cuando llegué vi a las novias de ellos revolcándose en el suelo llenas de sangre’**

**★ EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

## Lo más leído

**Avión de Avianca realiza aterrizaje de emergencia en Madrid: la ventanilla del piloto se rompió**

---

**Detenido menor que agredió a compañera dentro de bus en San Carlos**

---

**CCSS separa a director de Hospital Calderón Guardia denunciado por presunto alcoholismo**

---

**¿Cuáles son las carreras con más dificultad para conseguir trabajo?**

---

**Consulte la lista oficial de los premios del Gordito de medio año**

---

Publicidad



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

#### Sobre nosotros

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

#### Negocios

- Todo Busco
- Parque Viva
- Paute con nosotros
- Printea
- Fussio

#### Términos y condiciones

- Políticas de privacidad
- Condiciones de uso
- Estados financieros
- Reglamentos

#### Servicio al cliente

- Contáctenos
- Centro de ayuda
- Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)