

Después

Regístrase



Secciones 

**LA NACIÓN**



xcastro@inamu.go.cr 



Publicidad

Salud

## Nuevas guías impulsan mejoras en alimentación de niños durante sus primeros 1.000 días de vida

Estudio revela que en Costa Rica solo 39,7% de menores recibe alimentación mínima aceptable para desarrollo óptimo; expertos recomiendan medidas desde el embarazo para disminuir enfermedades

Por Irene Rodríguez

11 de agosto 2021, 12:21 PM

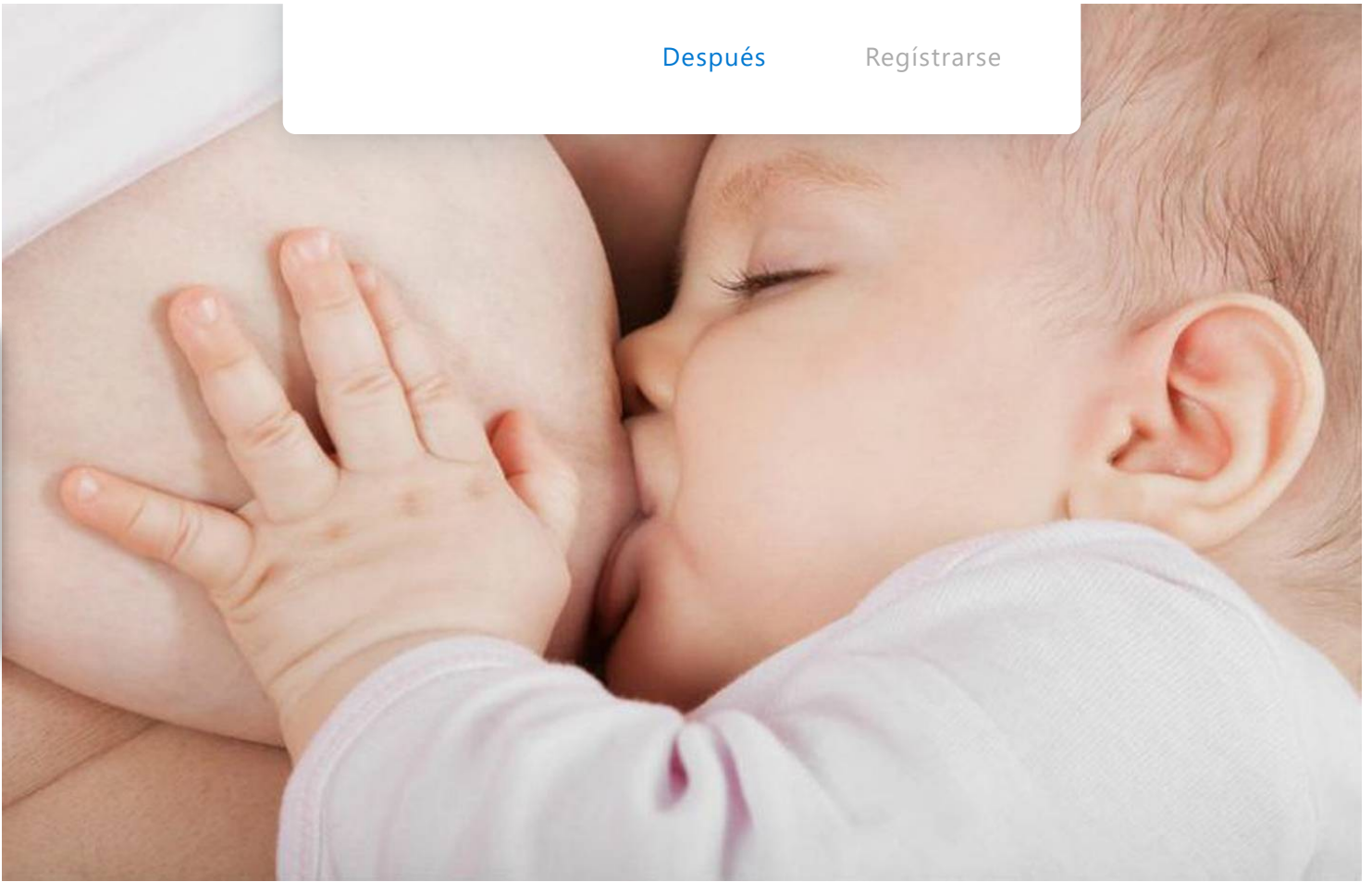
Publicidad



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



Tomar solo leche materna durante los primeros seis días de vida de un ser humano mejora su nutrición, su desarrollo y previene futuras enfermedades. Foto: Shutterstock

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

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

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

Publicidad



Regístrase a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Por esta razón, nuestro  
Alimentos para los Pri

Después

Regístrase

Guías Basadas en

Este documento aborda la alimentación de la madre durante su embarazo, la lactancia en los primeros seis meses de vida de un niño y cómo alimentar a las personas entre los seis meses y dos años.

Luego de esta fecha, el menor puede ingerir lo mismo que consume toda la familia.

Las personas pueden encontrar textos, videos y consejos.

Publicidad

“Es un período crítico; debemos trabajar como sociedad para que las guías sean un instrumento de uso continuo. Debemos, entre otras cosas, dar las herramientas para promover la lactancia materna”, manifestó Daniel Salas, ministro de Salud.

Este documento fue elaborado por la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, conformada por el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el Colegio de Profesionales en Nutrición, la Universidad de Costa Rica (UCR), el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (Inciensa) y se contó con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



**(Video) País lanza Guías Alimentarias para primeros 1.000 días de vida** Este documento explica cómo debe alimentarse la mujer durante el embarazo y cómo nutrir a su hijo los primeros dos años.

[ [Mala alimentación roba salud y calidad de vida](#) ]

## Primer paso: reconocer las deficiencias

Cecilia Gamboa, coordinadora de la Secretaría de la Política de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud y coordinadora de las Guías Alimentarias, señaló que la primera parte del proyecto consistió en hacer un diagnóstico para saber dónde estaban las deficiencias en Costa Rica.

Publicidad

Se identificaron tres problemas:

1- Solo un **27,5% de las personas 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,



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

3- Solo el 39,7% de las

óptimo. “Esto se refier

combinación con la lactancia , dijo Camba.

Después

Regístrase

ra su desarrollo

los seis meses, en

[ [Prevenir enfermedades sí es posible con una alimentación variada y natural](#) ]

## Alimentación en el embarazo

Desde la concepción, el bebé comienza a nutrirse de lo que su madre consume.

“Hay factores biológicos que se forman en el vientre y siguen con la lactancia. Si una mujer come sanamente en su embarazo, protege a su hijo de enfermedades”, manifestó la nutricionista Xinia Fernández.

La dieta de la madre, si es insuficiente o excesiva, puede provocar mala nutrición en su bebé.

“Si una mujer está malnutrida, el organismo del bebé se acostumbra a tomar todo lo que tiene a su alcance”, explicó la especialista.

Dentro de los consejos están:

- Consuma huevos, lácteos y pescado cocinado. Es saludable y no causa alergias en su bebé.
- Coma platillos con poca grasa, azúcar y sal.
- No es necesario comer el doble, pero sí comer una mayor variedad de alimentos saludables, como frutas y verduras.
- Recuerde tomar a diario hierro y ácido fólico.
- Cuando coma fuera de casa, prefiera comidas horneadas o asadas. Evite las comidas rápidas.
- No se brinque tiempos de comida. No olvide las meriendas.

[ [Estereotipos influyen en mala alimentación de adolescentes ticos](#) ]

## Lactancia materna

- Los primeros seis meses de vida la leche materna debe ser el único alimento, sin incluir otras comidas o líquidos.

- Cuando regrese al tra



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

- Amamante todo el tiempo

Después

Regístrase

- No hay horarios; alim

[ [Nutrición y alimentación sostenible](#) ]

## A partir de los seis meses

- Lo ideal es que la lactancia prosiga, acompañada de otros alimentos que se introducen poco a poco a la dieta.

- La leche materna proveerá el 50% de los nutrientes.

- Se recomienda dar al bebé de todos los grupos de alimentos. Trate de introducir alimentos fuente de hierro, como verduras con hojas verdes, leguminosas y porciones pequeñas de carnes.

- Provea un plato colorido y lleno de diferentes opciones de alimentos.

[ [Estar tanto tiempo en casa puede causar desequilibrios en la alimentación de niños, campaña busca evitarlo](#) ]

### Reciba el boletín: **Bienestar**

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

xcastro@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

alimentación

nutrición

mil días

1.000 días

primera infancia

embarazo

lactancia

dos años

Ministerio de Salud

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FAO

Guías Alimentarias



### Irene Rodríguez

Periodista en la sección El País. Máster en Salud Pública con Énfasis en Gerencia de la Salud en la Universidad de Costa Rica. Ganó el Premio Nacional de Periodismo Científico del Conicit 2013-2014, el premio Health Systems Global 2018 y la mención honorífica al Premio Nacional de Periodismo de Ciencia, Tecnología e Innovación 2017-2018.



RECOMENDAMOS



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



**Petro sigue favorito para presidenciales de Colombia, pero baja intención de voto**



**Cultivos de cáñamo en Guápiles dejaron de evaluarse por baja productividad en flores**



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. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase

**Reciba el boletín:**

## Bienestar

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

xcastro@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

## ÚLTIMAS NOTICIAS

**Consejo de Educación conocerá propuesta para eliminar FARO este jueves 9 de junio**

**Proyecto residencial Azenza Towers invertirá \$15 millones en construcción de segunda etapa**

**Eros Ramazzotti anuncia concierto en Costa Rica con su tour 'Batito Infinito'**

**Los nueve errores al conducir que gastan más gasolina**

**EE. UU. advierte que acciones de Irán pueden agravar crisis nuclear y aislarle más**

**Vía Libre, Víctor Kapusta, Gaviota y más: 'los buenos viejos tiempos' de la música tica revivirán este fin de semana**

**Lewandowski, Mané y Pogba, nombres que suenan con fuerza para el mercado de fichajes**

**OIEA advierte que retiro de cámaras puede acabar con la negociación sobre programa nuclear iraní**

**FMI recortará sus previsiones de crecimiento mundial para 2022**

**IAFA y Ministerio de Salud realizan encuesta sobre consumo del tabaco**

Publicidad



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.



[Después](#)

[Regístrase](#)



© 2022 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](#)

[El Empleo](#)  
[Printo](#)



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Finitea

Fussio

Después

Regístrase

### Términos y condiciones

Políticas de privacidad

Condiciones de uso

Estados financieros

Reglamentos



### Servicio al cliente

Contáctenos



Centro de ayuda



Planes de suscripción



**LA NACIÓN**

Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)