

La nutrición de los primeros 1000 días de vida es clave para prevenir obesidad y otras enfermedades asociadas



BOLETÍN 99

- Los primeros mil días desde la concepción y hasta los dos años de vida, son clave para prevenir obesidad infantil y adulta.
- En la infancia se marcan los hábitos alimenticios para la vida adulta.

Los primeros mil días de una persona desde su concepción y hasta los dos años de vida son clave para la salud, toda vez que es donde se previenen padecimientos como la obesidad y otras enfermedades asociadas a la hipertensión, diabetes y colesterol.

La Mtra. Lorena González González, Jefa del Departamento de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, señaló que es un periodo crítico en el cual la dieta va a tener un efecto muy importante para el crecimiento del menor, así como para el desarrollo del tracto digestivo, sistema inmune, cerebro y metabolismo.

Diversas investigaciones han demostrado que según como sea la dieta en los primeros dos años de vida, se marca una tendencia de si el individuo va a desarrollar enfermedades cardiovasculares en su vida adulta.

A este respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que los primeros 6 meses del infante deben ser de lactancia materna exclusiva y posterior a ello, cambiar a la fase de ablactación, donde viene la introducción de alimentos sólidos de manera gradual y paulatina, con la intención de que el niño obtenga más nutrientes.

En esta etapa, además, se recomienda iniciar con frutas y verduras para luego incorporar proteínas como carne de res y pollo, a la par de que el tracto intestinal y el riñón del bebé adquieren mayor madurez para poder metabolizar los nutrientes que va recibiendo.

La dieta de los menores debe ser rica en nutrientes pero baja en calorías, por lo que se sugiere no suministrar bebidas procesadas y endulzadas, no añadir azúcar o miel al biberón y evitar agregar sal a los alimentos.

La especialista expresó que, si los niños adquieren el gusto por la comida dulce, al crecer tendrán mayor predilección por el azúcar y eso derivará en obesidad; por lo que si se les acostumbra desde pequeños a consumir frutas y verduras se abona directamente a prevenir este tipo de padecimientos.

Así mismo, se propone posponer la ingesta de alimentos como el pescado, chocolate, huevo y frutos secos hasta después del año con la intención de evitar el desarrollo de alergias.

La Mtra. puntualizó que niños obesos serán adultos obesos, por lo que se necesita de un equipo multidisciplinario y mayor responsabilidad de los padres para prevenir la obesidad infantil y adulta.

---000--- Ciudad Universitaria 16 de abril de 2022