

Los primeros 1000 días de mi bebé



¿Sabes qué son los primeros 1000 días de tu bebé y por qué son tan importantes?

Libera Tu Salud se ha dado a la tarea de buscar la información más relevante de este tema, para que obtengas las mejores recomendaciones para la salud de tu bebé en sus primeros años de vida.



Los primeros 1000 días, es la etapa de más crecimiento de tu bebé en su vida.

Comienzan desde el día de la concepción y terminan cuando tu bebé cumple dos años.

Este se divide en dos etapas: **la primera etapa, cubre todo el embarazo desde la concepción hasta el nacimiento (270 días) y la segunda etapa, cubre del nacimiento hasta los dos años de edad (730 días).** Ambas etapas son críticas en el desarrollo de tu bebé, ya que implican cambios trascendentales para su salud y determinan los beneficios nutrimentales e inmunológicos, que a tu bebé le servirán por el resto de su vida.

Dicho esto, es de suma importancia la división de las etapas, ya que las dos son muy distintas en el caso de la nutrición, pero igual de importantes.

Recomendaciones para la primera etapa (concepción-nacimiento)

Las recomendaciones de esta etapa son para la madre, ya que su nutrición correcta es la clave para el desarrollo óptimo del bebé.

Desde que se planea el embarazo y durante el mismo, la madre debe de suplementarse* con los siguientes suplementos:

Acido fólico:
4 mg/día

Hierro:
30 mg/día de
hierro elemental

Yodo:
220-300
µg/día

Calcio:
1,000
mg/día

Zinc:
15 mg/ día

* Aquí recuerda que es importante consultar a tu ginecólogo, ya que no todas las mujeres tienen los mismos requerimientos.

Otras recomendaciones importantes de la primera etapa:

Dependiendo de tu peso antes de la concepción, aumentar solamente los kilos recomendados para lograr un embarazo saludable:

A

Si tienes un peso saludable antes del embarazo, puedes aumentar: 9-12 kg en total.

B

Si tienes un bajo peso antes del embarazo, puedes aumentar: 12-15 kg en total.

C

Si tienes sobrepeso u obesidad antes del embarazo, pueden aumentar: 7-9 kg en total

D

No consumir alcohol y no fumar (ni pasivamente)

E

Llevar una dieta balanceada, completa y nutritiva.

Recomendaciones para la segunda etapa (0-2 años)

A

Lactancia materna exclusiva, los primeros 6 meses de vida.

B

Comenzar la alimentación complementaria al medio año de vida.

C

Introducir frutas y verduras.

D

Promover los buenos hábitos de nutrición y estilo de vida saludable en tu bebé.

Si quieres leer sobre la leche materna y la alimentación complementaria, te invitamos a leer nuestros artículos
“La leche materna: élixir invaluable”
en la herramienta de
<<Dietas y programas>>
y “ La alimentación complementaria para el bebé entre otras cosas...”
en <<Tips de vida diaria>>.

Libera Tu Salud, cuidando tu salud y la de tu bebé.

