

# ¡Felices 1.000 días para tu bebé!

¿Sabías que al completar el Programa de nutrición de los primeros 1000 días, habrás aprendido cómo ayudar a que tu hijo tenga un crecimiento y desarrollo saludables? A medida que tu pequeño se acerca a su segundo cumpleaños, también se acerca al día 1000 desde que comenzó su vida dentro de ti. Desde un diminuto óvulo fertilizado hasta el niño que ahora ves caminar y hablar, ha recorrido un largo, muy largo. ¡Y también! A través de este programa, has aprendido desde la lactancia materna y la alimentación complementaria, hasta la alimentación con cuchara y la alimentación receptiva. Al hacer que tu pequeño adopte el hábito de una alimentación saludable en una etapa temprana de su vida, aumentarás sus posibilidades de convertirse en un niño que consume una dieta variada. Además, sus hábitos alimenticios saludables pueden promover un adecuado crecimiento ahora y en el futuro. Los hábitos saludables comienzan temprano. Los científicos han descubierto que los patrones dietéticos se establecen tempranamente. Las investigaciones han revelado que entre los 18 y 24 meses, las dietas de los niños pequeños comienzan a establecerse y pueden imitar ciertos hábitos alimenticios saludables o no saludables que se observan en niños mayores y adultos. Los niños pequeños que desarrollan malos hábitos alimenticios, como consumir demasiadas bebidas azucaradas y no consumir frutas y verduras esenciales, tienen más probabilidades de continuar con estos hábitos a medida que envejecen. Desde el nacimiento hasta los cuatro años, y especialmente en los primeros dos años, las dietas de los bebés y niños pequeños pasan rápidamente de la leche entera a los alimentos de la familia, explica Kathleen Reidy, DrPH, RD, Jefa de Ciencias de la Nutrición. Las investigaciones muestran una mayor ingesta de dulces, con una menor ingesta de frutas y verduras, a medida que los niños crecen. Establecer patrones de alimentación saludables para los niños a una edad temprana puede conducir a mejores hábitos a medida que los niños pasan a la edad preescolar y escolar. La imagen global de los estudios científicos en México, Rusia y los EE. UU. han revelado algunas mejoras, junto con algunas preocupaciones en los patrones de alimentación de los bebés y niños pequeños. En general, alrededor del 75% de los niños consumieron frutas o verduras el día de la encuesta dietética. Desafortunadamente, el 25% no consumió fruta o verdura. Y, en los EE. UU., la verdura más popular entre los niños pequeños y preescolares eran las papas fritas. Quizás con ofertas más frecuentes, y si los niños vieran regularmente a un padre modelando una alimentación saludable, elegirían otras verduras favoritas (como las zanahorias) en lugar de las papas fritas. Si bien demasiados niños consumen demasiada sal, dulces y bebidas azucaradas, en los últimos años se ha demostrado una disminución en el consumo de jugos (en EE. UU.) Y bebidas endulzadas con azúcar (en México). Estos cambios son alentadores. Aunque algunos niños pequeños pueden tener deficiencias en la ingesta de nutrientes, como vitamina D o fibra, todavía hay tiempo para hacer cambios. La buena noticia para tu pequeño es que también has hecho un recorrido por el Programa de Nutrición de los Primeros 1000 días. Has aprendido sobre la importancia de la nutrición para el crecimiento y desarrollo saludables de tu pequeño. Reconoces el valor de las comidas familiares compartidas y la oportunidad de ser un modelo de alimentación saludable para tu pequeño. El programa te ha enseñado el valor de practicar la alimentación receptiva, incluido el respeto a las señales de hambre y saciedad. Entiendes por qué tu niño necesita una alimentación variada que está compuesta de todos los grupos alimenticios para mantenerse saludable hoy, mañana y en futuro.

Sources Colchero MA, Molina M, Guerrero-Lopez CM. After Mexico implemented a tax, purchases of sugar-sweetened beverages decreased and water increased: Difference by place of residence, household composition, and income level. *J Nutr* 2017; 147(8):1552-7. Deming DM, Afeiche MC, Reidy KC, et al. Early feeding patterns among Mexican babies: findings from the 2012 National Health and Nutrition Survey and implications for health and obesity prevention. *BMC Nutrition* 2015. DOI 10.1186/s40795-015-0035-5 Mura Paroche M, Caton SJ, Vereijken C, et al. How infants and young children learn about food: A systematic review. *Front Psychol* 2017; 8:doi.10.3389/psyg.2017.01046. Reidy KC, Deming DM, Briefel RR, et al. Early development of dietary patterns: transitions in the contribution of food groups to total energy intake. Feeding Infants and Toddlers Study, 2008. *BMC Nutrition* 2017; 3(5): doi 10.1186/s40795-016-0124-0. Russia FITS Summary Publication 2018 (not for distribution) Welker EB, Jacquier EF, Catellier DJ, et al. Room for improvement remains in food consumption patterns of young children aged 2-4 years. *J Nutr* 2018; 148(9S):1536S-1546S. Last revised: December, 2018