



**Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.**  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

**Nos reunimos el 10 de Septiembre del 2014 en el auditorio del Hospital Real San José para presentar nuestra sesión del mes, esta vez con el título “ Los Primeros mil días “, tema que desarrolló de manera extraordinaria la Doctora Elisa García Morales, Pediatra Neonatólogo, adscrita al Servicio de Neonatología del Hospital Civil de Guadalajara.**

**Después de presentar el muy basto y rico Curriculum de la Doctora García, hicimos una pequeña introducción definiendo el periodo de los primeros mil días del Humano, que comprenden desde la gestación ( 270 días ) hasta los 24 meses ( 730 días ), período crucial en el desarrollo del niño y en la salud del futuro adulto. Estos primeros días se consideran una ventana de oportunidad desde el punto de vista nutricional en el infante y es el periodo en que somos particularmente sensibles a la interacción con el medio ambiente. Este intercambio temprano puede dejar una impronta que modifique la expresión de los genes y ayude a promover nuestras potencialidades o por el contrario inhiba nuestro desarrollo y aumente el riesgo de sufrir enfermedades.**

**Inició la plática la Doctora señalándonos los objetivos de esta y que fueron primero el definir los primeros mil días, describir los eventos claves en este periodo, después discutir la importancia de la nutrición materna e infantil durante periodos sensibles del desarrollo del niño y describir el papel de los profesionales de la salud en contribuir a una nutrición materna e infantil óptima.**

**Nos mencionó la Doctora que somos lo que comemos y que el estilo de vida y la nutrición pueden ejercer efectos definitivos en períodos fundamentales del desarrollo.**



**Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.**  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

Los niveles de hormonas y neurotransmisores en general son capaces durante los períodos tempranos de desarrollo de pre programar el cerebro e influir en la presencia de patologías en la edad adulta, por lo que el cimiento del bienestar físico, emocional e intelectual se da en los primeros mil días de vida, por esta razón todos los que nos involucramos en este tiempo, debemos ejercer acciones para sustentar trayectorias de crecimiento y que tengan como resultado un desarrollo ideal.

La mala alimentación durante la etapa temprana de vida puede afectar el desarrollo cerebral y conductual de forma permanente, existen factores de riesgo como desmedro, deficiencia de yodo, anemia, desnutrición intrauterina, estimulación inadecuada, oportunidades limitadas de aprendizaje que dañarán al niño y por el contrario, factores de protección que tienen un gran efecto positivo, como el amamantamiento, la educación materna, la suplementación de Hierro, Zinc, DHA, Yodo, Folatos, Proteínas. La sobre nutrición, tanto in útero, como postnatal, también ejerce un efecto dañino sobre los infantes por predisponerlos a Sobrepeso/Obesidad, Síndrome metabólico, Diabetes, Hipertensión o Enfermedad cardiovascular.

El estado nutricional materno antes y después de la concepción influye en la evolución del crecimiento y desarrollo del feto, si es inadecuado existe el riesgo de nacimientos prematuros, desnutrición in útero, diabetes gestacional, macrosomía, defectos del tubo neural, anemia.



Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

Nos mencionó la Doctora que el período más crítico es durante la organogénesis, y es un tiempo en que en nuestro medio frecuentemente las mujeres no saben que están embarazadas y retardan la ayuda profesional para la suplementación por ejemplo de ácido fólico que ha demostrado su eficacia en la reducción del riesgo de defectos del tubo neural, o el hierro que si se encuentra en niveles bajos se asocia a un incremento del riesgo de restricción de crecimiento fetal y peso bajo al nacer. El sobre peso materno antes de la concepción también tiene repercusiones pues aumenta el riesgo del niño de presentar sobrepeso u obesidad en la vida adulta, situación que nos mostró la Doctora de manera muy clara con las curvas de porcentaje de niños obesos en diferentes países y que se han incrementado de manera exponencial con el paso de los años. Existen estudios que claramente relacionan la ganancia de peso de la madre gestante con el IMC en los niños de 9-14 años, encontrándolo muy por encima de los promedios. Nos relató la Doctora Elisa que el embarazo trae consigo demandas nutricionales adicionales para la madre para poder satisfacer las necesidades del feto en crecimiento, por lo que la ingesta y el estado nutricional de la madre antes del nacimiento del niño desempeñan papeles muy importantes en la calidad del ambiente intrauterino, el crecimiento y desarrollo fetal, el resultado del embarazo, la salud de la madre después del parto y la salud del niño a lo largo de su vida. Los requerimientos de micronutrientes, energía y proteínas en la madre gestante se incrementan hasta en un 50% desde el primer trimestre del embarazo, por lo que es muy recomendable la administración de suplementos con múltiples micronutrientes desde el periodo prenatal.



**Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.**  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

La superficie placentaria responde al estado nutricional de la madre y la amplitud de esta se relaciona directamente con patologías del adulto como alteraciones coronarias (supresión de la maduración de fibras cardiovasculares), falla cardíaca crónica (alteración estructural en el miocardio), hipertensión o cáncer de pulmón. Algunos alimentos como pescado/ácidos grasos n-3 en el periodo prenatal, se han relacionado con mejor IQ verbal en los niños a los 8 años de edad. Nos mencionó también que hay países con problemas muy importantes de obesidad en mujeres en edad fértil, entre las que destacan las de Tonga con un porcentaje del 70%, México presenta un 35% y el país con menos obesidad es Etiopía seguido por Japón.

A partir del nacimiento el estándar de oro para la alimentación infantil es la leche materna, la Organización Mundial de la Salud recomienda que los infantes deben ser alimentados exclusivamente al seno materno durante los primeros seis meses de vida para alcanzar un crecimiento, desarrollo y salud óptimos, después recibir alimentos complementarios adecuados en adición al amamantamiento hasta los dos años de edad.

La alimentación al seno materno se ha asociado a disminución en otitis media, gastroenteritis, infecciones de vías aéreas inferiores, dermatitis atópica, asma, obesidad (cada mes de amamantamiento reduce en un 4% el riesgo de obesidad en la edad adulta), diabetes 1,2, leucemia, síndrome de muerte súbita y claramente un incremento en los puntajes de desarrollo cognitivo, IQ verbal, capacidad de lectura, escritura, habilidades analíticas y



**Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.**  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

de razonamiento, por lo que debemos insistir en su utilización durante los dos primeros años de vida.

Recordar que los nutrientes presentes en la leche materna contribuyen a un rápido desarrollo cerebral/neural en el lactante. La OMS demostró que los niños de menos de 24 meses de todas las regiones del mundo crecen siguiendo patrones similares cuando su nutrición y salud son óptimas y las necesidades de cuidado son satisfechas.

La alimentación con fórmulas enriquecidas con proteínas en los lactantes conlleva a efectos a corto plazo en el niño como son aumento en los aminoácidos circulantes, insulina y factor de crecimiento similar a la insulina I, ganancia de peso y a largo plazo aumento en el riesgo de síndrome metabólico.

Recordar que la introducción de alimentos complementarios puede disminuir el ritmo de crecimiento del niño, por lo que debemos ser muy cuidadosos en la edad que lo indicamos y el tipo de alimentos que sugerimos. También debemos reconocer a los niños quisquillosos con los alimentos que tienen de 2 a 4 veces más posibilidades de presentar peso subnormal.

Con todo lo anterior nos sugiere la Doctora García Morales ofrecer una orientación práctica a los padres de cómo alimentar a sus hijos, aprovechando los momentos en que nos involucramos con la familia como son el periodo prenatal que muy pocas veces tenemos oportunidad de atender, durante el parto y en el periodo inmediato a este, durante el periodo postnatal, específicamente seis semanas después del parto,



**Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.**  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

durante el contacto para las inmunizaciones, durante las visitas regulares del niño sano y durante las visitas por patologías. Debemos evaluar en cada momento el crecimiento del niño, obtener una historia de la alimentación, observar un amamantamiento y evaluar la salud del niño y la condición de la madre. Debemos invitar a los padres a usar un registro del crecimiento de sus niños para monitorear su trayectoria. En cada visita orientar sobre los principios de la alimentación complementaria de manera práctica, proporcionando detalles de cuándo, dónde y cómo se debe alimentar a los niños. Hablar de requerimientos por día a diferentes edades, diferentes texturas de acuerdo a la edad y capacidades, frecuencia de los alimentos, cantidad promedio en cada comida, etc.

Concluyó la plática la Doctora Elisa con las siguientes conclusiones:

- 1.- Los primeros mil días representan un periodo sensible durante el cual ocurren procesos cruciales del crecimiento y desarrollo, que sientan las bases para el bienestar físico, emocional e intelectual del niño.
- 2.- Una nutrición apropiada antes, durante el embarazo y en los dos primeros años de vida pueden contribuir a un crecimiento físico y mental óptimos, ejercer efectos positivos sobre la salud, el metabolismo y el bienestar general del niño a lo largo de su vida.
- 3.- Los médicos y otros profesionales de la salud están en una posición privilegiada para contribuir a una nutrición óptima desde la concepción hasta los 24 meses de edad.



Grupo de Pediatría Privada del  
Colegio de Pediatría de Jalisco A.C.  
“Unidos por la ciencia y la infancia”

---

Después de agradecer a la Doctora su presentación invitamos a los Pediatras que nos acompañaron a hacer algún comentario o pregunta y estas fueron muy interesantes y numerosas, a todas ellas contestó la Doctora Elisa correcta y amablemente. Terminamos la sesión entregándole un reconocimiento por su Exposición y pasamos a degustar el ambigú generosamente ofrecido por el laboratorio Nestlé.

*Dr. Héctor Antonio López Méndez*