

Los primeros 1.000 días

¿Por qué son tan importantes?



Porque en España, casi la mitad* de niños y niñas padecen sobrepeso u obesidad



*4 de cada 10 niños y niñas

(Según Estudio ALADINO 2015 en niños y niñas de 6 a 9 años)

Por eso, recuerda que en los primeros 1.000 días de tu bebé (embarazo, lactancia y los 2 primeros años):

la alimentación, la actividad física y otros hábitos saludables son claves para el desarrollo neurológico, del sistema inmune y su crecimiento.

270 días

Embarazo



Lleva una alimentación saludable

En el embarazo contribuye al control de tu peso y el de tu bebé.

Come pensando en los 2 pero no comas por 2!

Cuida que la alimentación sea segura durante tu embarazo

Infórmate, pincha en la fruta y la ensalada y déjate aconsejar



Realiza una actividad física moderada

Pincha en la zapatilla y mira como se hace:



¡Importante!: no te canses. Debes poder mantener una conversación mientras se realiza la actividad.

Di adiós a los hábitos nocivos



En estos 1.000 días, la alimentación de la madre y del bebé (a partir de los 6 meses) debe ser siempre variada, equilibrada y en cantidades adecuadas:



Alimentos frescos y de temporada

(frutas, verduras, cereales, legumbres, pescados...)



Alimentos con altos contenidos en sal, azúcares y grasas

¡Consulta el etiquetado nutricional!

Y para la sed: **agua**



365 días

Primer año de vida

1/6 MESES



Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de tu bebé

es la mejor prevención. Le aporta las primeras defensas frente a enfermedades infecciosas, reduciendo el riesgo

de obesidad y otras enfermedades crónicas en el futuro.

La lactancia materna beneficia a los dos

favorece la salud del bebé, creando un vínculo afectivo y disminuyendo el riesgo de diabetes tipo 2,

cáncer de ovario y cáncer de mama de la mujer.

Si se utilizan otros alimentos para lactantes y niños de corta edad

(siempre por recomendación de los profesionales sanitarios)

lee en la etiqueta nutricional el contenido de azúcares, sal y grasas.

El mantenimiento de la lactancia materna es una labor de todos:

la familia, los amigos y el entorno laboral.

6/12 MESES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos nacionales e internacionales recomiendan que los lactantes sean amamantados en exclusiva durante los primeros seis meses y junto con otros alimentos complementarios hasta los dos años de edad o más.

A partir de los 6 meses de edad, las necesidades nutricionales de un bebé aumentan

para facilitar su rápido crecimiento y desarrollo.

Los bebés deben experimentar con una amplia variedad de sabores

y alimentos saludables y nutricionalmente adecuados: sigue los consejos de tu pediatra para la introducción de alimentos durante esta etapa.

365 días

Segundo año de vida

Es muy importante que le incorpores a la mesa familiar y al ocio activo.

Porque de forma divertida aprenderá y adquirirá hábitos saludables. No olvides que lo que aprende hoy le beneficiará mañana y perdurará a lo largo de toda su vida.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

aecosan

agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

estrategia **naos**

¡come sano y muévete!