



Los primeros 1,000 días de vida: nutrición, hábitos y contención enfocados en elevar la calidad de vida

The firsts 1,000 days of life: nutrition, habits and containment focused in raise quality of life

Américo Durán Gutiérrez*

Recientemente han tomado gran relevancia los estudios sobre el impacto que la nutrición tiene en la gestación, en la infancia temprana, así como en la expectativa de la salud física y neurológica que el ser humano tendrá en el futuro.¹ Los conceptos de la medicina han evolucionado en materia de prevención, recalando por parte de la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), la importancia de los primeros 1,000 días de vida de los seres humanos, desde la propia concepción (día cero), el embarazo a término (270 días), la lactancia (180 días o primeros seis meses), el inicio de la alimentación complementaria de los seis meses hasta los dos años de edad (550 días), suman en total 1,000 días de vida que representan una ventana única e irrepetible de oportunidad en el aspecto nutricional y de desarrollo del cerebro. En este periodo hay tres esferas importantes a tomar en cuenta, **Nutrición, Hábitos y Contención** (entorno psicosocial). La importancia de proteger al ser humano en sus primeros 1,000 días de los 28 mil en promedio que durará su vida humana es una cuestión de educación pero sobre todo de respeto a la propia evolución humana, simplemente si cuidamos a la mujer embarazada en estas tres esferas, **NHC**. Estamos haciendo el bien a la madre, al bebé que viene en camino y a los hijos de ese bebé ya que incluso antes de nacer se están formando las células propias de su propia descendencia. Es decir: impactamos en tres generaciones distintas,² un momento crucial en donde el estomatólogo moderno y actualizado debe intervenir.

Mujer embarazada. Desafortunadamente no es común que una mujer embarazada acuda a una simple revisión dental y mucho menos que acuda a un dentista a recibir recomendaciones sobre nutrición y hábitos, así como el cuidado que puede proporcionar al bebé dentro del vientre materno, hay un tema en especial que llama la atención que se denomina **Impronta Hedónica**, que no es más que los placeres que se imprimen en el cerebro del bebé y que se que-

darán grabados para toda la vida, es decir, los antojos de la madre y las necesidades del bebé, esto quiere decir que aquí inicia la verdadera ventana de oportunidad para poder brindarle al futuro bebé un excelente aporte nutricional³ y no imprimir en sus gustos primitivos, placeres tan difíciles de superar como el gusto por lo dulce. Una madre embarazada debe vigilar su alimentación por dos grandes razones, nutrición del binomio e impronta por los gustos y los hábitos de ella y del bebé. Obviamente esto impactará en el desarrollo, o no, de patología a nivel estomatognático y sistémico.

Lactancia. La lactancia deberá ser fomentada y, de manera exclusiva hasta los primeros seis meses de vida, habrá madres que inicien con alimentación complementaria o fórmulas antes y ahí habrá que cuidar que el bebé no consuma alimentos procesados o de bajo aporte nutricional,³ también la implementación de hábitos alimenticios, horarios y de higiene bucal, de manera enfática cuando existen los dientes. La higiene con gasa o esponja no tiene un valor clínico real y es más probable que esto origine barrido de la flora habitual del bebé que interactúa con la leche materna y es benéfico, en este sentido el cepillado dental debe ser con cepillo y en los dientes, valga la redundancia.

Introducción a la alimentación complementaria. El término ablactación ya no deberá ser utilizado debido a que éste significa separación definitiva de la leche, lo mejor es decir introducción a la alimentación complementaria y en este punto las re-

* Estomatólogo Pediatra. Instituto Nacional de Pediatría.

comendaciones de los estomatólogos son cruciales para evitar la aparición de procesos cariosos en los niños, alimentos sanos libres de azúcares agregados o azúcares ocultos lo más naturales posibles y de manera más puntual la iniciación de la higiene bucal en cuanto aparezcan los dientes; recomendaciones enfocadas en el desarrollo nutricional y neurológico de los niños.^{3,4} Y éstas deberán ser formuladas por estomatólogos actualizados inmersos en una visión de salud global.

REFERENCIAS

1. Bellieni CV. The golden 1000 days. J Gen Pract. 2016; 4: 2-4.
2. Esteban Carmuega, TEDx Rosario. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=kcfiQQmsRQw>
3. The First 1000 Days recipe Book, all the ingredients you need recipes supplied by Never Maguire and Irish Dietitians 8-22.
4. <https://www.first1000days.ie/recipe-book/>

Dirección para correspondencia:
Dr. Américo Durán Gutiérrez
E-mail: dr_americo@hotmail.com