

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



3 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas  
Temática Libre III

PONENCIA 2



### Nutrientes críticos en los primeros 1000 días de vida

María Cecilia Llaver Mucarcel<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina.

\*[cllaver@umaza.edu.ar](mailto:cllaver@umaza.edu.ar)

Los 1000 primeros días son días de oportunidades para el niño, donde tenemos en cuenta desde el momento de la gestación hasta los 2 años de vida.

En este lapso de tiempo se encuentran afectados el crecimiento y desarrollo del niño. Por ello es importante establecer estrategias de prevención para promover el crecimiento apropiado, que aseguren el completo potencial de desarrollo físico y neurocognitivo y disminuyan el riesgo de desarrollo de enfermedad metabólica.

Todos los órganos son particularmente susceptibles durante este período a factores externos, como el entorno fisiológico materno en el útero, la leche materna y la incorporación de alimentos.

El aumento acelerado, en el presente siglo, de las enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes y la

obesidad, no sólo resultan de inadecuados estilos de vida en escolares y adultos, sino también un reflejo de la influencia de factores que operan en el ambiente intrauterino y las primeras etapas de la vida, que de alguna manera “programan” la respuesta fisiológica y el comportamiento humano ante los retos del mundo moderno a lo largo de la vida.

Hay algunos estudios que demuestran que los adultos que sufrieron bajo peso o desnutrición en los primeros mil días, tienen menos estatura, como así también otras mediciones antropométricas. En muchos estudios se ha hallado que el hecho de haber sufrido desnutrición, en las primeras etapas de la vida, se asocia con menor capital humano.

Es por lo anteriormente dicho que es tan importante la nutrición durante la gestación, teniendo en cuenta la necesidad de cada nutriente en la etapa adecuada de crecimiento intrauterino.

Existen distintas deficiencias de micronutrientes que tienen un impacto en el desarrollo neurológico: la deficiencia de folato en el período periconcepcional puede causar defectos de nacimiento graves conocidos como defectos del tubo neural, con retraso mental y alta mortalidad.

Alrededor del 35% de las personas de todo el mundo están en riesgo de deficiencia de yodo. La deficiencia grave de yodo durante el embarazo puede causar bocio, abortos involuntarios, aumento del riesgo de mortalidad infantil y anomalías congénitas como el cretinismo, afectando la función y el desarrollo cognitivo, por lo que es la principal causa de daño cerebral prevenible en el mundo.

La deficiencia de hierro es la carencia nutricional más común en el mundo. El rápido crecimiento del feto neonatal humano tiene una elevada exigencia de hierro y es más vulnerable que el crecimiento del cerebro en la infancia tardía. Los datos últimos, y no muy recientes de Argentina, muestran un alto porcentaje de mujeres embarazadas con anemia. Situación que se repite en varios países de Latinoamérica.

Muchos estudios en seres humanos han encontrado que la deficiencia de hierro tiene un efecto perjudicial sobre el aprendizaje, la memoria y el comportamiento afectivo y social.

La OMS recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente con leche materna los primeros 6 meses de vida para lograr un crecimiento, desarrollo y salud óptimos. De acuerdo a la OMS, en el mundo, los niños/as de seis meses alimentados exclusivamente con leche materna no llegan al 40%.

El estudio de Situación de la Lactancia Materna en Argentina (Ministerio de salud de la nación, 2011) muestra que:

- El 60% de los bebés de 2 meses reciben Lactancia Materna Exclusiva, proporción que se reduce al 45% al 4<sup>o</sup> mes y al 30% a los 6 meses de edad.

- Los niños que han sido exclusivamente amamantados han demostrado tener un riesgo de muerte de sólo el 12% en comparación con aquellos que no lo fueron.
- Al año de vida, 1 de cada 2 niños es amamantado, mientras que a los 2 años, la tasa es de 1 de cada 4, lo que muestra una caída considerable y sostenida.
- Estas cifras demuestran que las tasas de lactancia son altas al comienzo, pero van disminuyendo a medida que el bebé crece por razones no médicas que podrían ser evitadas con un mayor apoyo a la mamá para mantener la lactancia.
- Hay beneficios de la lactancia sobre el capital humano ya que algunos estudios la asocian de manera consistente con un mayor rendimiento en las pruebas de inteligencia en niños y adolescentes.

Se sabe que la Lactancia materna y el líquido amniótico comparten patrones de sabor con los alimentos ingeridos por la madre, lo que sugiere que la leche humana podría ser un "puente" entre las experiencias con los sabores *in utero* y los alimentos sólidos.

Estudios realizados durante el embarazo (líquido amniótico) y lactancia (LH) mostraron que la exposición temprana a estos alimentos determinarían su preferencia a futuro.

La variedad de sabores habla de mayor variabilidad en la dieta y su contenido nutritivo, lo que lleva a lograr una alimentación más balanceada.

La alimentación complementaria oportuna tendrá sus consecuencias si se inicia prematuramente o tardíamente.



## conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

