

¿Qué pasa en los siguientes 1000 días?

Recuerda los hábitos saludables que has fomentado y que han reforzado el crecimiento de tu bebé hasta ahora, e imagina emocionada el desarrollo que le espera en los próximos meses. Los 1000 primeros días de tu bebé marcan el momento en que fue concebido hasta su segundo cumpleaños. En solo 1000 días más cumplirás casi cinco años, y puede que lo saludes en la puerta del cole. Te felicitamos por haber llegado tan lejos. Gracias a ti y a tu cuidadosa forma de criarlo pronto se convertirá en un saludable y feliz alumno de preescolar.

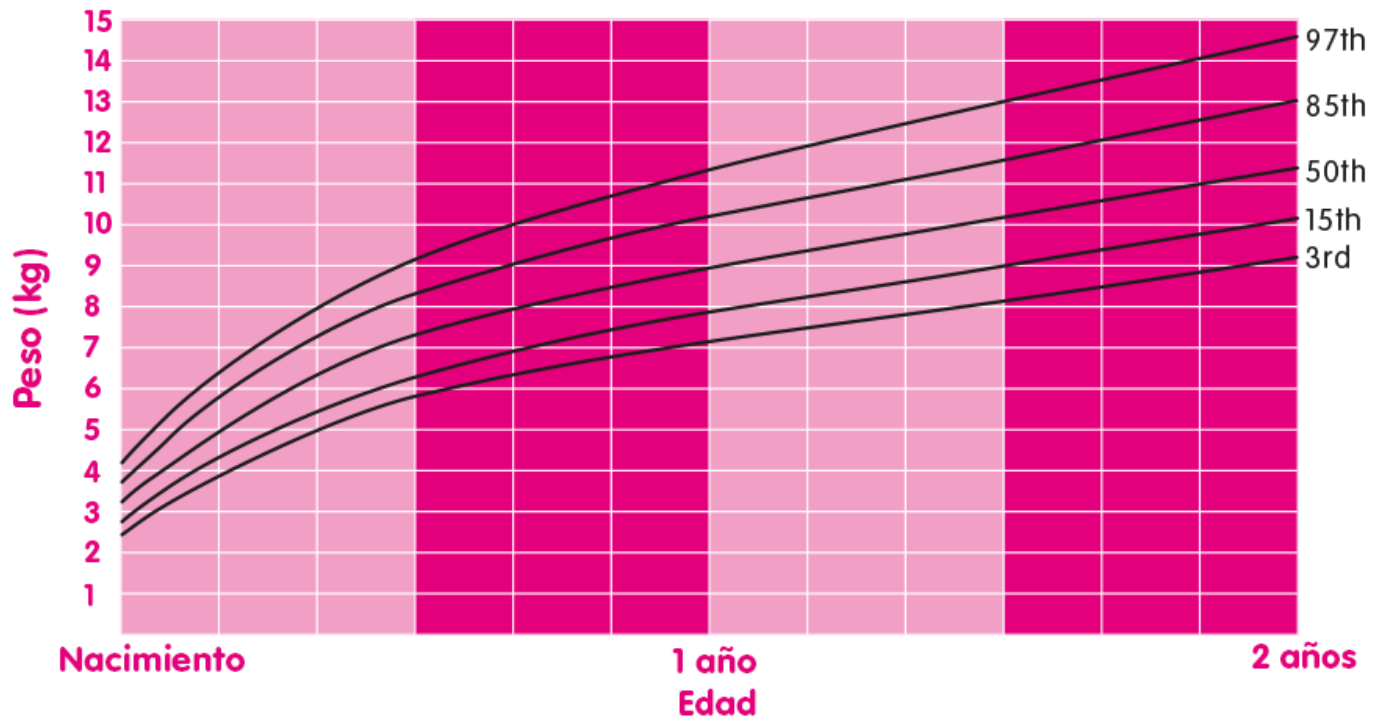
Alimentos para el desarrollo del cerebro Han pasado muchas cosas durante los 1000 primeros días de tu bebé. Ha experimentado un enorme crecimiento, tanto por dentro como por fuera. Cuando nació, su cerebro era solo un cuarto del tamaño del cerebro de un adulto, pero cuando cumpla tres años, habrá crecido un 80%! Seguirá necesitando grasas saludables para el desarrollo de su cerebro, así que sigue ofreciéndole alimentos como aguacates, huevos y pescado azul, como el salmón. La nutrición para un crecimiento saludable es clave durante estos primeros años, por lo que la llegada de sus dientes de leche está perfectamente programada. Puedes esperar ver aparecer sus primeros molares y caninos durante su segundo año, y un juego completo de dientes de leche para su tercer cumpleaños. La asfixia sigue siendo un riesgo antes de llegar a esa edad, así que continúa cortando su comida en trozos pequeños del tamaño de un bocado. Dos por dos

Con un crecimiento tan rápido en los dos primeros años de tu bebé, puede que te preguntes cuándo terminará. A lo mejor te han dicho que puedes estimar la altura que tendrá como adulto doblando su altura a los dos años. Aunque este método existe desde hace mucho tiempo, no hay ningún estudio que demuestre que es totalmente exacto. En cambio, una forma más fiable de controlar el crecimiento de tu bebé es utilizar tablas de crecimiento. El crecimiento es importante. Algunos padres creen que cuanto más grande sea el bebé, mejor. Sin embargo, un bebé grande no es necesariamente un bebé más saludable. De hecho, algunos estudios han demostrado que el sobrepeso durante los primeros años puede continuar durante la infancia. Por ejemplo, un estudio demostró que un niño con sobrepeso a los 18 meses de edad, tenía un riesgo casi tres veces mayor de tener sobrepeso a los seis años. Las tasas de obesidad en niños y adolescentes, en la mayoría de las zonas y países del mundo, han aumentado en los últimos 40 años. En 2016, 50 millones de niñas y 74 millones de niños de 5 a 19 años de edad en todo el mundo eran obesos. Se trata de un aumento significativo con respecto a 1975, cuando 5 millones de niñas y 6 millones de niños eran obesos, lo que hace que sea considerada una epidemia mundial. Sin embargo, el problema no es solo el sobrepeso: en el otro extremo del espectro de peso están los niños con bajo peso. En 2016, había 75 millones de niñas y 117 millones de niños de la misma edad en todo el mundo que tenían un peso inferior al normal de forma moderada o grave. Aunque el Programa de Nutrición de los Primeros 1000 Días se ha centrado en el crecimiento saludable y en evitar que los niños tengan sobrepeso, tener un peso inferior al normal sigue siendo un problema de salud en muchas regiones del mundo.

Registrar el crecimiento El crecimiento es un indicador muy importante de la salud en general, por lo que se mide cada vez que tu bebé visita a su pediatra. Las tablas de crecimiento se utilizan para registrar el peso, la longitud y la circunferencia de la cabeza de los niños, y para controlar los cambios en estas mediciones a lo largo del tiempo. Por lo tanto, es importante que entiendas cómo leerlas. Debido a que los niños y las niñas crecen a ritmos ligeramente diferentes, cada uno de ellos tiene sus propias tablas de crecimiento. Cuando se lee una tabla, la atención se centra en el ritmo de crecimiento de tu hijo a medida que crece. Por lo tanto, cinco medidas registradas a lo largo del tiempo son mucho más útiles que una sola, ya que te muestran el ritmo de crecimiento en comparación con las curvas del gráfico. El crecimiento no es como las notas en la escuela. El objetivo no es obtener un sobresaliente con una puntuación de 100. Las curvas de percentiles del gráfico muestran dónde se compara el crecimiento de tu hijo con el de otros niños de la misma edad. Según la Organización Mundial de la Salud, el peso medio de una niña de 21 meses es de 10,8 kg. Si lo registras en una tabla de crecimiento, esta niña estará en el percentil 50, lo que significa que el 50% de las niñas de su edad pesan más y el 50% de las niñas de la misma edad pesan menos. Si esto representa a tu bebé, continúa realizando el seguimiento de su altura y peso en sus controles pediátricos. Si el crecimiento de tu hijo te preocupa, habla con tu pediatra. Si aún no tienes una copia de las tablas de crecimiento de tu hijo, a continuación te mostramos unas tablas en blanco. Puedes usarlas para trazar el peso y la estatura de tu hijo desde el nacimiento hasta los dos años de edad. Así-

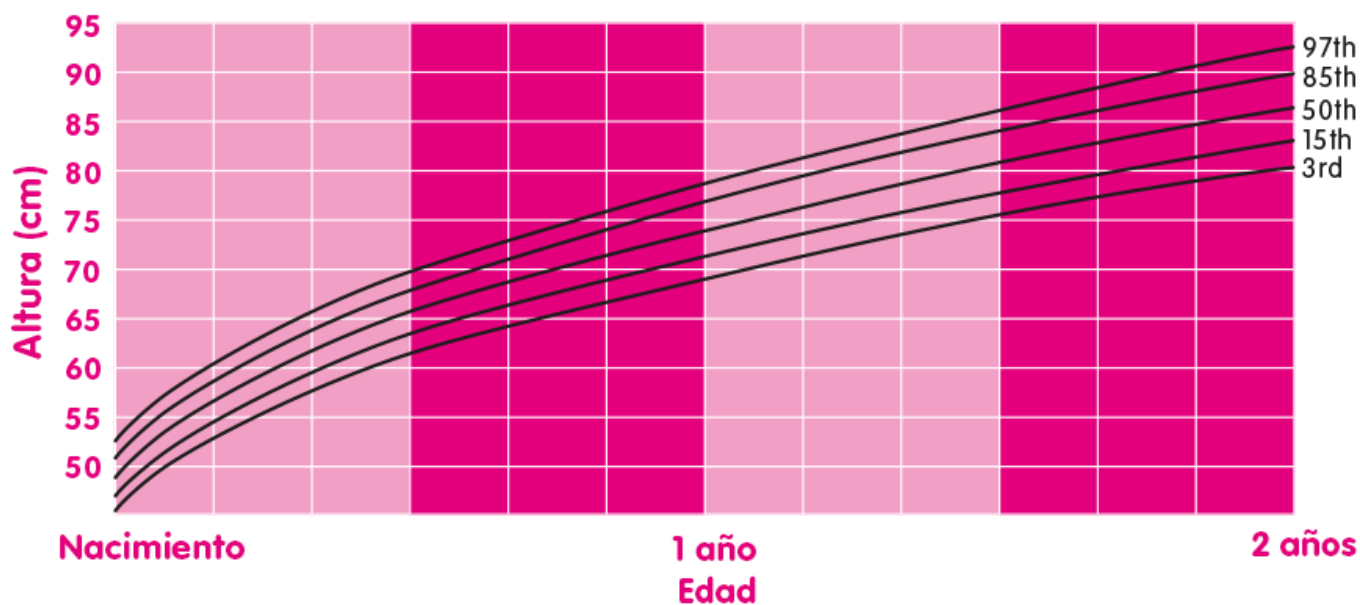
podrías ver qué percentil ha registrado tu pequeño hasta ahora.

Peso por edad NIÑAS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)



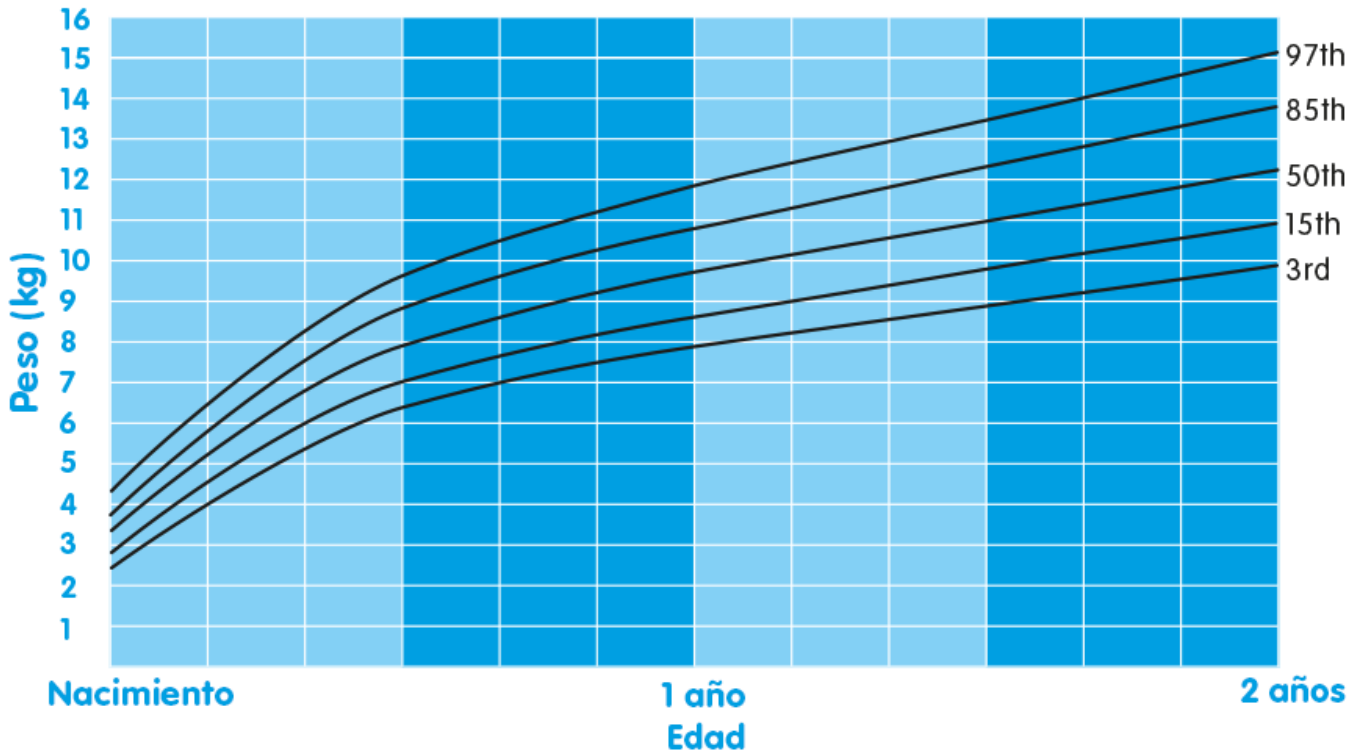
Adaptado de los estándares de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud 2006, Peso por edad NIÑAS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)

Altura por edad NIÑAS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)



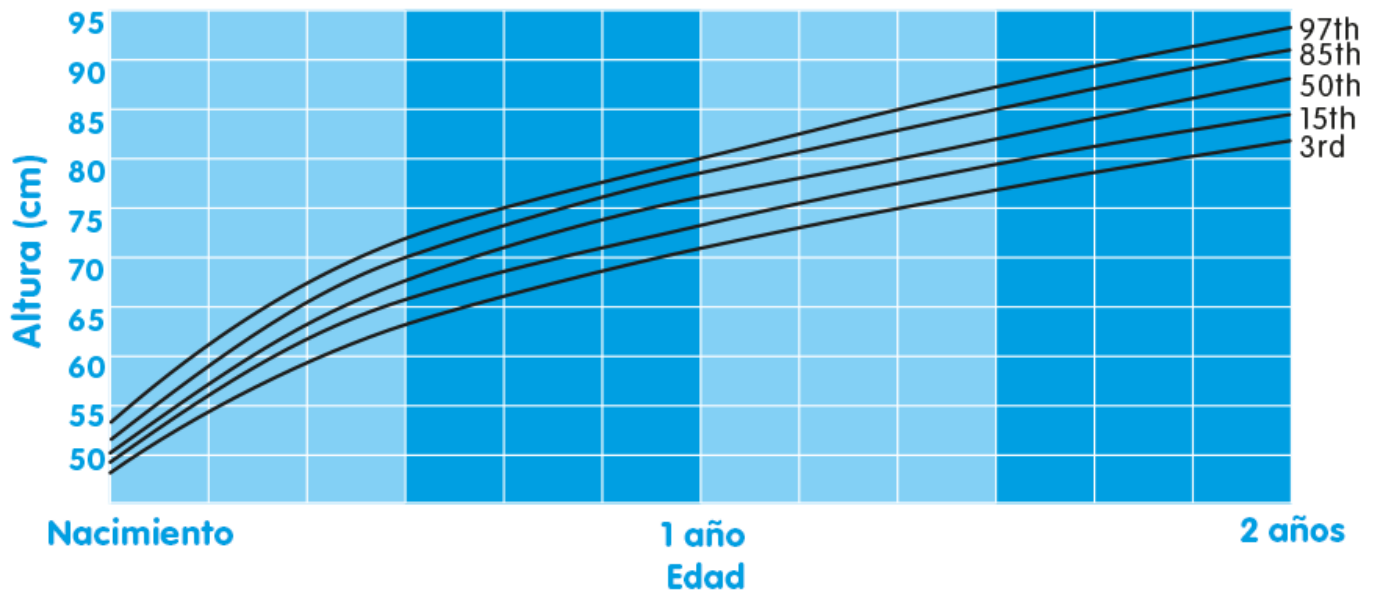
Adaptado de los estándares de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud 2006, Altura por edad NIÑAS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)

Peso por edad NIÑOS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)



Adaptado de los estándares de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud 2006, Peso por edad NIÑOS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)

Altura por edad NIÑOS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)



Adaptado de los estándares de crecimiento infantil de la Organización Mundial de la Salud 2006, Altura por edad NIÑOS: desde el nacimiento hasta los 2 años (percentiles)

Tablas de crecimiento en la práctica Imagina a una niña de dos años llamada Amy, cuyo peso y altura han sido registrados usando las tablas de crecimiento. Las mediciones de Amy se han registrado regularmente en las tablas de altura y peso por edad desde su nacimiento, cuando pesaba 3,2 kg y medía 49 cm de altura. Para su primer cumpleaños, su peso había aumentado a 9 kg y su altura a 74 cm. A los 18 meses, había aumentado de manera constante hasta 10,2 kg y 81 cm, y hoy pesa 11,4 kg y mide 86 cm de altura. Analizando los gráficos anteriores, esto significa que Amy ha permanecido de manera constante en el percentil 50 tanto para la altura como para el peso. Recuerda que todos los niños son diferentes, y está bien que tu pequeño esté por encima o por debajo del promedio del percentil 50, siempre y cuando tu pediatra indique que su ritmo de crecimiento es correcto. En el camino correcto Como has estado siguiendo los consejos del Programa de Nutrición de los Primeros 1000 Días, es probable que tu pequeño progrese con un crecimiento saludable. Te felicitamos por darle el mejor comienzo en la vida. Tu trabajo ahora es continuar con lo aprendido en los siguientes 1000 días y más allá. ¡Pronto llegarán tiempos emocionantes!