

## Gracias por esos 1.000 días



El *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*, a través de la [AECOSAN](#), ha lanzado una campaña con la que quiere transmitir información y recomendaciones para las mujeres gestantes, las madres, los padres, el entorno familiar y social y los profesionales sanitarios, con el fin de sensibilizar de la importancia de tener unos **hábitos de vida saludables durante el embarazo y los dos primeros años de vida del bebé**. Lo que se haga en los mil primeros días del bebé será un gran paso para su salud. El eslogan de la campaña es ***“Gracias por esos 1.000 primeros días”***.

En esos 1.000 días se incluye el embarazo y los 2 años primeros años de vida del bebé (incluida la lactancia). Es un periodo clave en el que hay una gran oportunidad de prevenir obesidad y diversas enfermedades ya desde los inicios de la vida porque hay probabilidad conseguir efectos positivos para la salud que perduren durante la vida adulta.

Según el último estudio *ALADINO*, un 41,3 por ciento de la población infantil tiene exceso de peso (23,2 % de prevalencia de sobrepeso y 18,1 % de obesidad). Aunque estas cifras siguen siendo altas, el porcentaje de niños con sobrepeso se ha reducido significativamente (descenso de 3 puntos de 2011 a 2015) y la prevalencia de obesidad se ha estabilizado.

## **Importancia del entorno en la promoción de la salud**

Es por ello que una de las líneas estratégicas del *Ministerio de Sanidad*, a través de la *Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)*, es el fomento de hábitos de vida saludables, especialmente de una alimentación saludable y la promoción de la actividad física.

En este sentido, la AECOSAN, en línea con la *Organización Mundial de la Salud*, quieren poner en valor con esta campaña la importancia del entorno familiar, laboral y social, para facilitar los hábitos saludables de las madres y padres. También destaca el apoyo de los profesionales sanitarios relacionados con las embarazadas y los bebés en esta promoción de hábitos saludables, ya que suponen un gran referente a lo largo de toda la vida, y especialmente durante la infancia y la juventud.

Desde la Estrategia NAOS se trabaja en línea con las recomendaciones de la OMS y de la UE y se impulsan acciones en distintos ámbitos (escolar, familiar, comunitario, empresarial, laboral, sanitario) y sinérgicamente con distintos sectores públicos y privados, dando prioridad al entorno infantil, adolescente, mujeres gestantes y a los grupos de población más vulnerables. Por eso en el desarrollo de esta iniciativa se tiene en cuenta la integración en los diversos ambientes y entornos.

### **Tres etapas: EMBARAZO, PRIMER AÑO Y SEGUNDO AÑO**

En la campaña se dividen esos 1.000 primeros días en 3 etapas:

#### **A. 270 días: Embarazo**

- Lleva una alimentación saludable, en el embarazo contribuye al control de tu peso y el de tu bebé.
- Come pensando en dos ¡pero no comas por dos!
- Cuida que la alimentación sea segura durante tu embarazo.
- Realiza una actividad física moderada. ¡Importante!: no te canses. Debes poder mantener una conversación mientras se realiza la actividad.
- Di adiós a los hábitos nocivos.

#### **B. 365 días: Primer año de vida**

- Lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros 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. 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. El mantenimiento de la lactancia materna es una labor de todos: la familia, los amigos y el entorno laboral.
- 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.
- 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.

### **C. 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.

En esos 1.000 días la alimentación de la madre y del bebe (a partir de los 6 meses) debe ser siempre variada, equilibrada y en cantidades adecuadas. Tomando productos frescos y de temporada y con poca sal, grasas y azúcares. Sin olvidar realizar una actividad física adecuada a cada etapa.

La campaña incluye un spot, una infografía, una cuña de radio y cartelería. Se difundirá en medios online desde hoy 16 de octubre hasta el 30 de octubre. (Descarga [pdf de Infografía](#))

Todos los materiales se pueden descargar en este enlace:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/aecosan\\_...](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/aecosan_...)

*Fuente: Nota de Prensa. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 16 de octubre de 2017*

---

**Fecha de publicación:** 18-10-2017

---