

## ¿Qué son los primeros 1000 días? 'Por qué tienen tanto impacto?

---

Los primeros 1000 días de vida son una ventana de oportunidad, la más importante en la vida de las personas, para construir salud.

Esta etapa abarca desde el inicio del embarazo hasta los dos años de vida (270 días de embarazo + 365 días del 1er año de vida + 365 del 2do año de vida=1000 días). Durante este tiempo, se forman la mayoría de los órganos, tejidos y el potencial intelectual y emocional de cada persona. ¿Por qué tienen tanto impacto? El cerebro del bebé se desarrolla a una velocidad única y se definen las huellas con impacto para el resto de su vida. En esta etapa se programará la Salud Futura. Una buena nutrición y cuidado en estos días no solo ayuda ahora, sino que define la salud física y el funcionamiento de nuestro cuerpo para toda la vida, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares en la adultez. Lo que hagamos en esta etapa será para "Toda la Vida": Lo que se gana o se pierde en nutrición, afecto y estimulación durante este tiempo es difícil de cambiar después. Los pilares de este concepto son la Nutrición de la Embarazada: La salud del bebé empieza en la panza. Una madre bien nutrida es la base de un bebé sano.

Lactancia Humana: Es la primera vacuna y el mejor alimento, esencial para el sistema de defensas.

Amor y Estimulación: El cerebro necesita estimulación, juegos y cariño para crecer fuerte, no solo comida. "Cuidar los primeros 1000 días es construir una sociedad saludable. Si invertimos en nutrición, afecto y salud hoy, tendremos niños más inteligentes, adultos más sanos y una comunidad más fuerte mañana".

Estos primeros 1000 días hacen la diferencia.

Cuando el niño o niña recibe una buena crianza tiene más posibilidades de sobrevivir, de crecer de una manera saludable, de desarrollar plenamente su capacidad de pensamiento, verbal, emocional y sus aptitudes sociales, logra vincularse mejor con su ambiente y a resolver conflictos en el desarrollo de la vida.

Eso significan estos 1000 días para toda la vida.