

1 000 PRIMEROS DÍAS

FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD

Los primeros 1 000 días de vida, desde la concepción hasta los dos años de edad, son cruciales para el desarrollo y la salud futura. Durante este período, los siguientes condicionantes han mostrado que pueden aumentar o disminuir significativamente el riesgo de desarrollar obesidad infantil y problemas de salud asociados a largo plazo:

1

Exceso de peso al inicio del embarazo:

Tener un peso adecuado al planificar el embarazo es fundamental. En el momento de la concepción se debe asegurar un buen estado nutricional. El exceso de peso antes del embarazo aumenta el riesgo de complicaciones gestacionales y de obesidad futura en el niño.

[Heslehurst N, et al. PLoS Med. 2019;16\(6\):e1002817.](#)

2

Exceso de ganancia de peso durante la gestación:

Durante el embarazo se debe controlar una ganancia de peso adecuada. El aumento excesivo de peso contribuye al aumento del riesgo de complicaciones como la diabetes gestacional y la macrosomía fetal, ambas asociadas con un mayor riesgo de obesidad infantil.

[Voerman E, et al. PLoS Med. 2019;16\(2\):e1002744.](#)

Tabla. Ganancia de peso recomendada durante la gestación según IMC pregestacional (IOM, 2009):

Tu peso antes del embarazo	Peso que puedes ganar (kg)
Si estabas muy delgada	12.5 – 18
Si tu peso era normal	11.5 – 16
Si tenías algo de sobrepeso	7 – 11.5
Si tenías obesidad	5 – 9

Fuente: Institute of Medicine (IOM). Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. National Academies Press; 2009.

3

Fumar durante la gestación:

Se aconseja encarecidamente no fumar durante la gestación, ya que el tabaco está vinculado a problemas de crecimiento y desarrollo en el bebé, así como con exceso de peso del futuro niño. Además, para la embarazada aumenta el riesgo complicaciones de salud.

[Rayfield S, Plugge E. J Epidemiol Community Health. 2017;71\(2\):162–73.](#)

4

Engorde del bebé excesivo durante los primeros meses:

Se deben realizar controles regulares del bebé para comprobar un crecimiento saludable y una ganancia de peso adecuada durante los primeros meses. Una ganancia excesiva de peso se asocia con mayor riesgo de sobrepeso y adiposidad en etapas posteriores de la vida.

[Zheng M, et al. Obes Rev. 2018;19\(3\):321–32.](#)
[Doñate L, et al. Nutrients. 2024;16:2939.](#)

5

Lactancia materna:

Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y mantenerla, durante la introducción de alimentos, hasta los 2 años.

[Horta BL, et al. Acta Paediatr. 2023;112:34–41.](#)

6

Exceso de ingesta proteica:

La lactancia con fórmulas de alto contenido en proteínas durante los primeros meses se asocia con un aumento de sobrepeso en la infancia y la adolescencia. Se recomienda la alimentación con fórmula con contenido en proteínas similar al de la leche materna.

[Stokes A, et al. Adv Nutr. 2021;12\(5\):1863–76.](#)

7

Introducción precoz de alimentos procesados:

Se debe evitar la introducción temprana de productos procesados y ultraprocesados, así como bebidas azucaradas y zumos industriales. Estos alimentos contribuyen al riesgo de obesidad y otras enfermedades metabólicas.

[de Oliveira PG, et al. Front Nutr. 2022;9:821657.](#)

8

Promoción de la actividad física:

La práctica de actividad física siempre es una buena receta de salud. Fomentar desde edades tempranas la actividad física. Que los padres involucren a sus hijos en juegos y actividades que impliquen movimiento, limitando el tiempo que pasan frente a pantallas, contribuye a una composición corporal adecuada (menos adiposidad y más masa magra).

[García-Hermoso A, et al. Pediatr Exerc Sci. 2015;27\(4\):431–40.](#)
[Fang K, et al. Child Care Health Dev. 2019;45\(5\):744–53.](#)

9

Comer viendo la televisión u otras pantallas:

Promover hábitos alimentarios saludables comiendo en familia y sin distracciones. Comer frente a la televisión puede llevar a un consumo excesivo de alimentos y a la formación de hábitos alimentarios poco saludables.

[Avery A, et al. Matern Child Nutr. 2017;13\(4\):e12428.](#)

