

# La prevención desde el embarazo



**DKV** Salud

Cuídate mucho

# La prevención desde el embarazo

<b>La prevención desde el embarazo .....</b>	2
<b>La lactancia materna .....</b>	3
<b>La importancia del vínculo afectivo desde el nacimiento.....</b>	3
<b>Las experiencias alimentarias precoces.....</b>	4
<b>La “neofobia alimentaria” .....</b>	4
<b>La “autorregulación energética” .....</b>	5
<b>Prevención relacionada con la nutrición del niño en edad preescolar y escolar .....</b>	5
<b>Factores relacionados con la alimentación.....</b>	6
<b>Factores relacionados con la actividad física y el juego.....</b>	6
<b>Factores relacionados con el sedentarismo .....</b>	7
<b>Factores relacionados con el sueño .....</b>	7
<b>La relación familiar, un factor fundamental en la prevención.....</b>	8

Desde el embarazo es importante mantener unos hábitos saludables y realizar el seguimiento médico adecuado. El sobrepeso de la mujer durante el embarazo y el tabaquismo, a menudo asociado a otros malos hábitos, van a predisponer al bebé para que desarrolle obesidad.

El elevado peso al nacer o una rápida ganancia de peso del bebé en los primeros meses están relacionados con estos factores.

## La lactancia materna

Los primeros meses de vida son una etapa crucial para la salud del bebé. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y, si es posible, continuarla hasta los 2 años, complementando la incorporación de alimentos.

Si tiene la posibilidad, dé el pecho a su bebé ya que la lactancia materna le aportara numerosos beneficios para su salud y es eficaz en la prevención de la obesidad.

Además, aporta también un beneficio emocional para la creación y fortalecimiento del vínculo afectivo entre la madre y el bebé, que es otro factor relacionado con la prevención de la obesidad.

## La importancia del vínculo afectivo desde el nacimiento

Desde las primeras interacciones madre-bebé, la construcción del vínculo afectivo seguro (llamado “apego”) constituye un aspecto central en el desarrollo vital de la persona.

Algunos estudios han demostrado que un vínculo inseguro sostenido en los 2 primeros años de vida se asocia con respuestas al estrés y conductas poco saludables que pueden conducir al riesgo de obesidad y sobrepeso a los 4-5 años y en la adolescencia, a los 15 años.

## Las experiencias alimentarias precoces

Las experiencias alimentarias tempranas juegan un papel predominante en la evolución de la regulación energética a largo plazo y en la obesidad.

La incorporación demasiado temprana de los alimentos sólidos, después de la lactancia, se ha relacionado con la obesidad infantil. Conviene introducir estos alimentos hacia los 6 meses y de forma progresiva.

## La “neofobia alimentaria”

Cuando se introduce la alimentación complementaria, el bebé puede mostrar rechazo a los nuevos sabores. Es lo que se conoce como “neofobia alimentaria”, más intensa en unos niños que en otros.

Este es un mecanismo innato, y por ello la introducción de nuevos alimentos ha de ser progresiva con el fin de lograr una correcta adaptación de los nuevos sabores y que el bebé llegue a comer de todo.

No se preocupe si parece que su bebé rechaza un nuevo alimento, puede ser que no haya tenido el tiempo suficiente para aceptar un nuevo sabor.

## La “autorregulación energética”

Los bebés tienen un sistema de “autorregulación energética” innato que permite detectar las sensaciones de hambre y de saciedad. Así, cuando el bebé está saciado suele rechazar la comida.

En esta situación conviene respetar la capacidad del niño para regular su propia ingesta de calorías. Si una madre no está segura de sí su bebé está suficientemente saciado, esta misma inseguridad le puede llevar a darle más alimento del que necesita.

Si esto se repite de forma continuada el bebé puede llegar a perder la señal interna de saciedad y a lo largo de su vida tenderá a comer más cantidad de la necesaria.

## Prevención relacionada con la nutrición del niño en edad preescolar y escolar

- Tomar 5 raciones al día de frutas, verduras y hortalizas, con variedad de colores en el plato.
- Arroz, pasta, pan y cereales integrales siempre que se pueda para conseguir una ingesta de fibra adecuada.
- Consumo de 1 lácteo es indispensable en el desayuno, si es posible bajo en grasa o desnatado.
- Aceite de oliva para todas las recetas.
- Consumo frecuente de pescado (blanco o azul), legumbres y frutos secos.
- Disminuir el consumo de sal.
- Los snacks, chucherías y bollería industrial limitados a ocasiones especiales.

## Factores relacionados con la alimentación

- El desayuno es una de las comidas más importantes del día: consta de un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural
- El tamaño de las raciones ha de adecuarse a cada edad
- Consumo de 1 lácteo es indispensable en el desayuno
- Comer 5 veces al día. Regular la ingesta para favorecer la sensación de saciedad. Evitar ingerir otros alimentos entre las comidas.
- El consumo de pescado, legumbres y frutos secos
- Beber agua y disminuir el consumo de bebidas azucaradas
- Adherencia a la dieta mediterránea: tomar variedad de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, aceite de oliva y frutos secos.

## Factores relacionados con la actividad física y el juego

- La OMS recomienda que niños y adolescentes realicen un mínimo de 60 minutos de actividad física al día.
- Esto incluye actividades de movimiento en la vida cotidiana como caminar, subir escaleras, ir en patinete o ir o en bicicleta al colegio, y realizar actividades deportivas como baloncesto, natación o fútbol.
- El fin de semana es muy buen momento para programar actividad física en familia y al aire libre, como pasear por las rutas saludables urbanas, ir al parque o hacer senderismo.
- En la infancia la actividad física siempre debe ir acompañada de diversión.

## Factores relacionados con el sedentarismo

- Las horas de televisión y uso de pantallas.
- La sociedad actual es cada vez más sedentaria. En los niños y niñas ha aumentado el número de horas dedicadas a actividades sedentarias como el uso de pantallas (televisión, videojuegos, ordenador, móvil...)
- La OMS recomienda limitar el uso de pantallas a un máximo de 2 horas al día para un adecuado desarrollo físico, psicológico y social.
- Además, es aconsejable que la habitación de los niños no disponga de televisor ni de otros aparatos electrónicos.

## Factores relacionados con el sueño

- En general, los pediatras recomiendan que los niños en edad escolar duerman 10 a 11 horas diarias, y que los preescolares lo hagan entre 11 y 13 horas.
- La población infantil que no cumple con las recomendaciones de descanso necesita la ingesta de una mayor cantidad de alimentos para sentirse saciados y además su cerebro demanda alimentos más hipercalóricos.
- El descanso insuficiente también favorece la tendencia a la poca actividad y el sedentarismo.
- Se estima que los niños/as que no cumplen con las recomendaciones de horas de sueño, respecto los que sí que las cumplen, pueden llegar a tener el doble de riesgo de padecer sobrepeso u obesidad a lo largo de la infancia.

## La relación familiar, un factor fundamental en la prevención

- La familia, un ejemplo para los pequeños: si el padre y la madre comen frutas y verduras, y hacen actividad física, el hijo estará más predispuesto a hacerlo.
- La comunicación familiar: escuche a su hijo y hable con él de sus vivencias cotidianas.
- Comer o cenar en familia: procurar realizar al menos una comida juntos y sin elementos de distracción (televisión).
- La construcción de límites: establecer rutinas, horario de ir a dormir, limitar golosinas...
- Evitar usar los alimentos como premio o castigo.

**Conoce nuestro seguros médicos**

[CALCULAR PRECIO](#)



**Expertos en salud y prevención**

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



**Apostamos por la digitalización de la salud**

Para que te resulte más fácil cuidarte.



**Comprometidos con la salud de la sociedad**

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



**Fundación DKV Integralia**

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.



# Integración es dar voz a las personas con discapacidad. ¿Por qué no darles la nuestra?

En la Fundación Integralia DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralia DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. Porque tenemos mucho que cuidar.