

Repercusión de la alimentación en los primeros mil días de vida

Marcia Mendoza
López¹.

- (1) Facultad de
Enfermería/
Universidad
Autónoma de
Chihuahua

Recibido: 18 de
enero de 2026

Aceptado: 18 de
febrero de 2026

Resumen

La nutrición durante los primeros mil días de vida y el periodo gestacional es el pilar fundamental que define la salud a largo plazo, por lo que este artículo tiene como objetivo analizar cómo una alimentación adecuada previene el desarrollo de enfermedades crónicas y obesidad en la edad adulta. Mediante un método de revisión que examina los factores metabólicos, socioeconómicos y la influencia de mitos culturales como el “comer por dos”, se explora el impacto del entorno en el crecimiento humano. Finalmente, se llega a la conclusión de que optimizar el estado nutricional desde las etapas más tempranas es la estrategia más efectiva para romper ciclos de malnutrición y asegurar un futuro saludable para las próximas generaciones.

Palabras clave: salud, alimentación, ambiente, obesidad, enfermedades no transmisibles.

Introducción

Si bien la alimentación es un acto que se considera constante a lo largo del ciclo de vida humana, se cimienta en los primeros mil días de vida ya que desde los primeros momentos está presente, y es donde se desarrollan procesos de crecimiento, desarrollo y maduración que tendrán lugar a lo largo de la vida misma. Así como las bases para una alimentación adecuada y hábitos de vida saludables, que habrán de prevenir o acelerar la aparición de enfermedades en la etapa adulta.

La importancia de una alimentación saludable que cubra los requerimientos de cada etapa del ciclo de la vida, puede perturbar el riesgo de desarrollar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en la edad adulta, y en particular la obesidad, siendo considerada como un gran problema de salud pública mundial, que a su vez constituye un factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades no transmisibles. Por lo que optimizar el estado nutricional de la madre antes y durante el embarazo, así como la nutrición del lactante y del niño de corta edad, es clave para ayudar a aliviar la carga de las ECNT en las próximas generaciones.

Si bien es cierto que la obesidad se considera que tiene un origen multifactorial, en algunas personas, la mayor parte de la población que la padece lo hace porque, la cantidad de calorías que ingiere diariamente es mayor al gasto de energía correspondiente a la actividad física que realiza. Sin embargo, los factores socioculturales y económicos que determinan una alimentación y un gasto energético saludables requieren de una visión y una intervención más compleja. Particularmente en el embarazo, es indispensable romper con los mitos existentes tal como “comer por dos”, entre otros, fomentando desde el inicio un sobrepeso considerable y una cultura de abuso alimentario desde etapas tempranas.

Desarrollo

La nutrición temprana se consolida como uno de los determinantes más importantes del desarrollo y de la función de órganos y sistemas, es un factor importante para la prevención de las ECNT y la mejora de la salud futura.

El interés en el estudio de las enfermedades y el impacto que tienen en la salud pública, es de relevancia desde hace años, dando lugar a clasificar dichas intervenciones en las que ocasionan un daño directo, por otro lado, las que inducen o limitan el desarrollo de una estructura somática, y finalmente las que alteran alguna función fisiológica. Todos ellos, tendrán una influencia y una adaptación ambiental, en la que la nutrición y la alimentación, modularán los efectos de dicha programación metabólica que persista a lo largo de la vida.

Se ha manifestado que llevar una dieta sana, particularmente en etapas tempranas, ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados y ultra procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como, por ejemplo, cereales integrales. (Organización Mundial de la Salud, 2026)

Por otro lado, la Norma Oficial Mexicana 043, que trata particularmente la Promoción y Educación para la Salud en materia Orientación Alimentaria, menciona que la composición correcta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), así como el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lu-

El aumento de la producción de alimentos procesados y ultra procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

gar y los hábitos alimentarios. Muestra que la alimentación, además, considera la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena, no solamente un mecanismo puramente biológico. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos conforme avanza el ciclo de la vida humana. (Diario Oficial de la Federación, 2013)

Como profesionales de la Nutrición, no se trata simplemente de recomendar una “dieta sana” y de aportar una cantidad suficiente de energía para garantizar un crecimiento adecuado, sino de optimizar el aporte de nutrientes desde el niño en desarrollo, lo que supondrá una verdadera “programación nutricional temprana”. En esta línea, apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Plan de aplicación integral sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño, en el que se priorizan acciones para conseguir mejorar el desarrollo y la salud de los niños en el mundo antes de 2025. (Moreno Villares, 2021)

El aumento de peso se explica como consecuencia de hábitos inadecuados, así como condiciones ambientales, sociales y económicas que promueven estilos de vida poco saludable. De tal manera que se define el ambiente obesogénico, como la influencia de los entornos que promueven el exceso de peso, facilitando conductas sedentarias y dietas poco saludables. La pobreza o un nivel socioeconómico bajo restringen la adquisición de alimentos saludables, lo que conduce a la elección de productos más accesibles, pero con bajo valor nutricional. (Núñez Badilla, 2025)

Diversos estudios evidencian que, si bien dichos ambientes obesogénicos están determinados por el entorno que propician la malnutrición, además incluyen problemas de desigualdad social, fallas en los sectores públicos y privados en los rubros sociales, culturales, educativos, económicos, etc., los patrones (in)adecuados que se aprenden desde edades tempranas, generarán modelos de desarrollo (poco) saludables. En la mayoría de los casos, dichos patrones, modelos o hábitos, se mantienen a lo largo de la vida adulta y suponen importantes factores de riesgo para la morbilidad y mortalidad de los adultos, por su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles. (Tayupanda Cuvi, 2026)

De igual manera, se deben considerar las problemáticas que aquejan a la población, tal como la mala nutrición, la inseguridad alimentaria, la falta de agua, las prácticas inadecuadas

cuadas de lactancia materna, la pobreza y la desigualdad, entre otras muchas. Mismas que se trabajan en estrategias globales como los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 2: Hambre Cero, que busca poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y mejorar la nutrición para que todos tengan acceso a una dieta sana y nutritiva, pero también el ODS 3: Salud y Bienestar, que busca prevenir enfermedades.

La obesidad no es resultado de sólo comer más de lo que se come habitualmente. Es resultado de modificaciones ambientales, donde “engordar es la respuesta fisiológica normal de gente normal a un ambiente anormal donde se producen volúmenes cada vez mayores de alimentos procesados, asequibles en todas partes y promovidos por sofisticados mecanismos de comercialización”. (Muñoz Cano, 2012)

Se debe reflexionar en el doble papel que tiene la “mal nutrición”, ya que es cada vez más frecuente que coexistan la desnutrición y la obesidad en un mismo país, una misma comunidad y un mismo hogar.

Los niños de los países de ingreso bajo y mediano son más vulnerables a una nutrición deficiente del feto, el lactante y el niño pequeño. Al mismo tiempo, estos niños están expuestos a alimentos altos en grasas, azúcar y sal, con un alto contenido calórico y con un bajo contenido en micronutrientes, cuyo costo suele ser menor, como también lo es la calidad de sus nutrientes. Estos hábitos alimenticios, junto con unos niveles más bajos de actividad física, provocan un aumento drástico de la obesidad infantil, al tiempo que los problemas de desnutrición siguen sin resolverse. (Organización Mundial de la Salud, 2025)

Por lo que el manejo en la prevención de la obesidad infantil, debe promoverse desde la díada madre-hijos, en la que ambos tengan una alimentación saludable desde el embarazo, la práctica de la lactancia materna y la introducción de alimentos a la dieta familiar, y al ser expuestos a mensajes y ambientes obesogénicos, no se permita la adquisición de estos productos procesados, así como hábitos inconvenientes de actividad física entre otros.

La obesidad se considera un factor metabólico de riesgo importante para el desarrollo de otras ECNT. Se asocia desde la infancia con un mayor riesgo de alteraciones en la edad adulta como el Síndrome Metabólico, la resistencia a la insulina, la hipertensión arterial, problemas musculoesqueléticos, alteraciones y apnea del sueño, diabetes mellitus tipo 2, entre otras.

La obesidad infantil se reconoce como un importante problema de salud pública a nivel mundial. La presencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes se hace visible gracias a la mejoría del nivel de vida actual, y en consecuencia una mayor disponibilidad de nutrientes, acompañada de cambios sustanciales en la calidad de vida, es decir, el ritmo acelerado de vida, la actividad física que ha disminuido, el incremento de niños sedentarios presos de una cultura rápida en alimentación, pero no en madurez.

Se debe reconocer también que la obesidad en la infancia se asocia con la obesidad en la edad adulta, lo que debe motivar a los profesionales y a las estructuras sanitarias a intentar su prevención. (Moreno Esteban, 2000)

Por su parte, las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades crónicas no infecciosas que progresan lentamente durante largos periodos de tiempo. Estos trastornos son en gran parte prevenibles y comparten factores de riesgo, determinantes básicos y oportunidades de intervención. (Moreno Villares, 2021)

La prevención temprana constituye una estrategia prioritaria para reducir la prevalencia de las ECNT, ya que no existen tratamientos para sus causas y su incidencia y prevalencia están en aumento. Al igual que la expresión genética puede variar en función del órgano o tejido, también se ve influenciada por los factores ambientales (epigenética), pudiendo provocar cambios estables de gran impacto en la susceptibilidad del individuo a desarrollar ENT. Como durante los primeros 1000 días de vida la expresión génica es intrínsecamente flexible, la posibilidad de intervención para prevenir o revertir los cambios epigenéticos en este periodo de mayor plasticidad representa una ventana de oportunidad. Fortaleciendo una vez más, que la actuación sobre la alimentación en este periodo puede contribuir a disminuir la frecuencia de estas enfermedades. (Moreno Villares, 2021)

Además de esto, es necesario implementar políticas sanitarias de prevención integral de esta epidemia de manera urgente, que trabajen en conjunto para reeducar nutricionalmente al niño y su familia en el diseño de planes de alimentación adecuados a sus características, que cuente con soporte psicológico adecuado como herramienta de adaptación y descubrimiento hacia la autoestima corporal y el incremento de la actividad física para contrarrestar los evidentes deterioros.

El éxito del tratamiento no debe solo valorarse en función del peso sino también en las mejoras de la comorbilidad, en la calidad de vida y en la integración social. Si bien la dieta es

fundamental en la prevención y tratamiento de la obesidad; los predictores de mantenimiento incluyen el auto monitoreo del peso y el registro alimentario, la práctica regular de actividad física vigorosa y la restricción calórica, junto con el control del equipo terapéutico. (Luján Sánchez, 2010)

Finalmente, es importante que la orientación en salud y nutrición, así como la educación en hábitos de vida saludable, sean promovidas en todas las etapas de la vida por profesionales en la salud adecuados, pero primordialmente en etapas tempranas. Fomentar el empleo de recomendaciones desde el control de un peso saludable en el embarazo, la promoción de la lactancia materna, una alimentación complementaria saludable que incluya los grupos de alimentos y considere el entorno bio-psico-social de la persona. Así como el fomento y desarrollo de hábitos de vida saludables, horas de sueño pertinentes a cada grupo de edad, la prevención y manejo del estrés de manera saludable, el desarrollo de actividad física acorde, entre muchos otros.

Conclusiones

Una nutrición óptima durante los primeros mil días, que comprende desde la concepción hasta los dos años, es clave para la salud a lo largo de la vida. El rápido crecimiento y desarrollo del organismo y sus funciones durante el embarazo, la lactancia y el niño de corta edad conlleva requisitos nutricionales específicos en cada una de estas etapas que deberán ser cuidados minuciosamente con estrategias que sean cruciales para alcanzar el mejor desarrollo y salud a largo plazo, así mismo, que constituyan un periodo estratégico en términos de prevención y salud pública.

Se debe hacer hincapié en que los profesionales del área de la salud que además están al cuidado y atención a etapas de vida vulnerables, promuevan una alimentación apropiada y óptima para estos primeros mil días de desarrollo, con la intención de que se alcance en la etapa adulta un mejor desarrollo y calidad en salud a largo plazo. Esperando que estos esfuerzos tempranos, logren un impacto importante en la disminución de las ECNT y que la utopía de la salud se logre. La dirección óptima en la orientación en salud, va dirigida hacia la prevención combinando la dieta y actividad física, ya que una vez establecidos los hábitos poco saludables y el aumento de peso, es muy difícil revertirlo, siendo su tratamiento complejo y poco exitoso, lastimando el éxito esperado.

Referencias

- Diario Oficial de la Federación. (22 de Enero de 2013). Secretaría de Salud. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- Luján Sánchez, A. L. (2010). Obesidad Infantil: La lucha contra un ambiente obesogénico. Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina, 19-24.
- Moreno Esteban, B. y. (2000). Obesidad infantil. ELSEVIER Endocrinología y Nutrición, 55-59.
- Moreno Villares, J. C. (2021). Los primeros 1000 días: una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. Nutrición Hospitalaria, 36(1), 215-232. Recuperado el 2026 de 01 de 08, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000100218
- Muñoz Cano, J. C. (2012). Ambiente obesogénico y biomarcadores anómalos en escolares de Tabasco, México. Salud en Tabasco, 18(3), 87-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48725011003>
- Núñez Badilla, E. M. (Septiembre-Octubre de 2025). Ambiente Obesogénico, Estado Nutricional y Nivel Socioeconómico en adultos jóvenes de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar., 9(5), 9470-9484. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20275
- Organización Mundial de la Salud. (8 de Diciembre de 2025). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2026). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Alimentación Sana: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Tayupanda Cuvi, N. M. (2026). Ambiente obesogénico familiar y estado nutricional de niños entre 2 y 5 años . Revista Cubana de Medicina Militar, 14.

