



Campaña de la Aecosan: “Gracias por esos 1.000 primeros días”.

Sanidad recuerda la importancia de una vida saludable en el embarazo y en los dos primeros años de la vida de los niños

- En esta etapa de los “1.000 primeros días de vida” es esencial mantener una adecuada alimentación y práctica habitual de actividad física, para prevenir la obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Esto contribuye al control del peso de la madre y del bebe, disminuyendo riesgos de padecer obesidad y sobrepeso en el futuro.
- Según el último estudio ALADINO 2015 de la AECOSAN, un 41,3 por ciento de la población infantil tiene exceso de peso (sobrepeso u obesidad)
- La AECOSAN, en línea con la Organización Mundial de la Salud, quiere poner en valor con esta campaña la importancia del entorno familiar, laboral y social, para facilitar los hábitos saludables

16 de octubre de 2017. El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la AECOSAN, ha lanzado hoy 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 bebe. 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:

- “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.

➤ 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.

➤ 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 olvidad 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.

Todos los materiales se pueden descargar en este enlace:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/aecosan_campanya_12.htm