

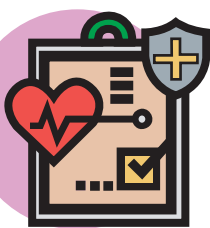


Carta para: Mamá y Papá

Queridos papás, necesito de su ayuda. Si quieren que crezca san@ y fuerte, deben cuidarse ustedes también, recuerden que sus hábitos como alimentación, actividad física, estrés, consumo de tabaco o alcohol y enfermedades que padezcan (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.), afectan mi desarrollo. Es importante que sepan que desde antes de que estuviera en la panza de mamá, todo lo que les acabo de mencionar impactará en mi futuro. Tienen la decisión en sus manos. Les dejó la responsabilidad hasta que yo me pueda cuidar sol@.

Los quiero papás.

Atte.: Su hij@



Acude al médico antes, durante y después de tu embarazo.



Cuando tu hijo nazca, procura seguir un régimen alimentario correcto para él/ella, de acuerdo a la edad.



No consumas sustancias nocivas y evita lugares cerrados donde exista humo de tabaco.



Haz ejercicio.



Alimentate sanamente y en porciones adecuadas.

1. Fall CHD, Kumaran K. 2019 Metabolic programming in early life in humans. *Phil. Trans. R. Soc. B* 374: 20180123. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2018.0123>.

2. Varsi, K., Bolann, B., Torsvik, I., Rosvold Eik, T., Hgl, P., & Bjørke-Monsen, A. (2017). Impact of Maternal Selenium Status on Infant Outcome during the First 6 Months of Life. *Nutrients*, 9(5), 486. <https://doi.org/10.3390/nu9050486>.

3. Vähämäki, S., Laiho, A., Lund, R. et al. The impact of probiotic supplementation during pregnancy on DNA methylation of obesity-related genes in mothers and their children. *Eur J Nutr* 58, 367–377 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1601-1>

Zambrano E, Krause B, and Paes AM. (2020) The challenge of spreading DOHaD concept throughout Latin America. *Journal of Developmental Origins of Health and Disease* 11: 439–440. doi: 10.1017/ S2040174420000732

Nuevas propuestas para un mejor desarrollo de tu bebé

Suplementos nutricionales:

- Vitamina A sola o adicionada con ac. Fólico, ac. Fólico + Hierro, ac. Fólico + Hierro + Zinc o multiples micronutrientes.
- Se recomiendan durante y después del embarazo.
- Ac. fólico-->Disminuye el riesgo de microalbuminuria y síndrome metabólico.
- Puede disminuir la presión arterial sistólica.



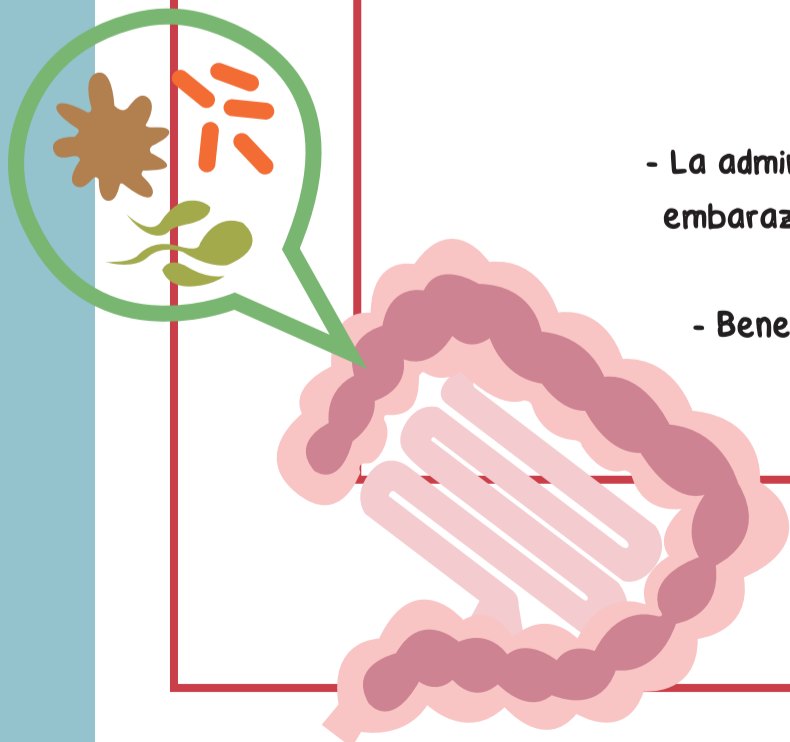
Selenio:

- La deficiencia de selenio tiene efectos negativos en la función inmunológica y cerebral.
- Tomar en cuenta que el selenio en la leche materna depende del nivel del mismo en el suero materno.



Probióticos:

- La administración de probióticos durante el embarazo, se ha asociado a la reducción del peso excesivo en los niños.
- Beneficioso para el metabolismo materno.

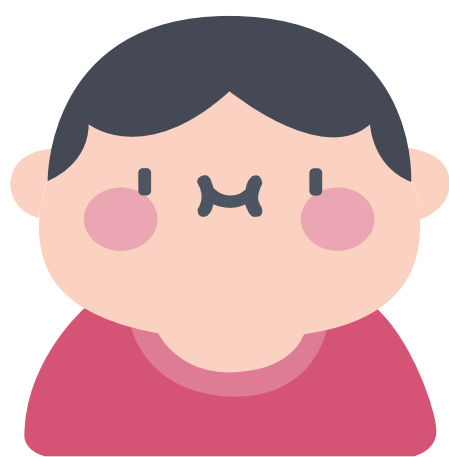


Consulte a su médico de preferencia antes de su consumo, pueden existir contraindicaciones.

¿Cuáles son los verdaderos beneficios al conocer DOHaD?

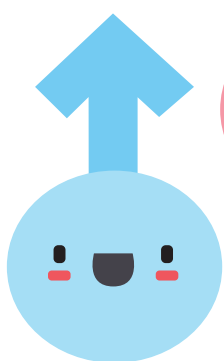
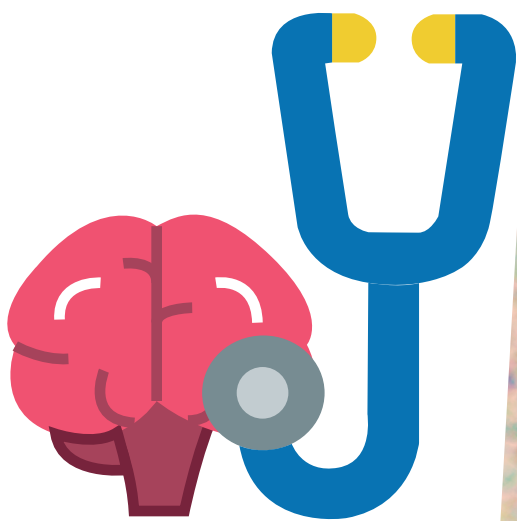
Prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como:

- **Enfermedades metabólicas** (obesidad, diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensión, etc.)



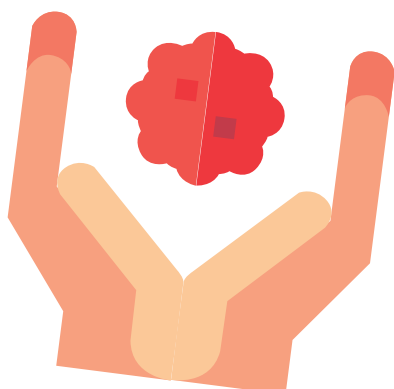
- **Enfermedades cardiovasculares** (síndromes coronarios)

- **Alteraciones en el desarrollo cerebral** (déficit cognitivo, depresión, esquizofrenia, etc.)



- **Alteraciones en el crecimiento y desarrollo sexual** (osteoporosis, pubertad temprana, infertilidad, menopausia temprana, etc.)

- **Cáncer**



Consulte a su médico si busca embarazarse pronto, o si actualmente se encuentra embarazada. Acuda, de ser posible, acompañada de su pareja.

