

# LA IMPORTANCIA DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE VIDA



## 1 Todo lo que necesita saber sobre los 1000 primeros días de vida

Los **1000** primeros días de vida: el periodo que va desde la concepción hasta los 2 años de edad

**3** años durante los cuales la microbiota intestinal se forma, se diversifica y se estabiliza

al menos el **80%** de las células inmunitarias se encuentran en nuestro intestino

importancia del **diálogo bidireccional** la microbiota intestinal participa en el desarrollo del sistema inmunitario el sistema inmunitario está implicado en la maduración de la microbiota intestinal

## 2 Desarrollo de la inmunidad intestinal



gestación del día 1 al día 269

nacimiento día 270

6 meses día 453

12 meses día 635

2 años de edad día 1 000

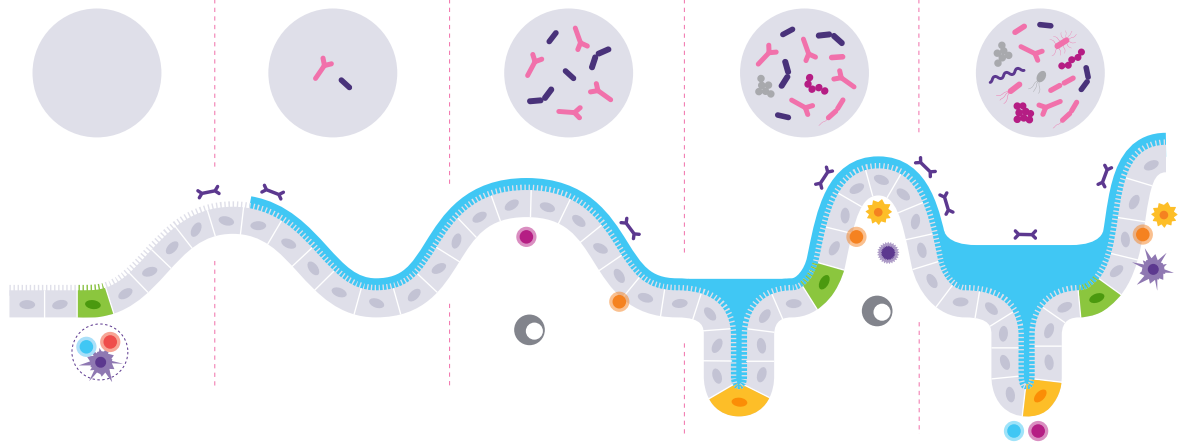
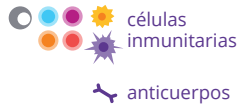
### 2.a. Desarrollo de la microbiota intestinal

La colonización bacteriana comienza después del nacimiento



### 2.b. Maduración del sistema inmunitario

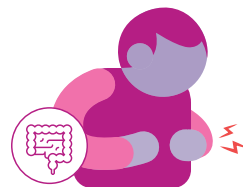
Desarrollo de las estructuras inmunitarias del intestino



## 3 Factores que determinan la composición de la microbiota y el desarrollo del sistema inmunitario

<p>medicamentos</p>	<p>✓</p>	<p>✗</p> <p>antibióticos fármacos reductores de la acidez (inhibidores de la bomba de protones)</p>
<p>parto</p>	<p>vaginal</p>	<p>cesárea</p>
<p>edad gestacional</p>		<p>bebés prematuros (22 - 36 semanas de gestación)</p>
<p>dieta</p>	<p>lactancia materna introducción de alimentos sólidos dieta rica en fibras</p>	<p>fórmula infantil dieta materna rica en grasas</p>
<p>entorno</p>	<p>mascotas naturaleza vida en el campo</p>	

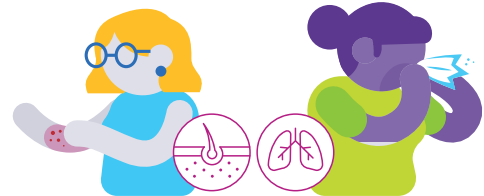
## 4 Cualquier desequilibrio de la microbiota intestinal (disbiosis) puede tener repercusiones negativas en la salud futura



enfermedades digestivas  
enfermedades inflamatorias del intestino, cáncer colorrectal...



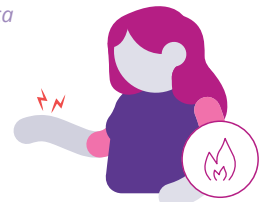
enfermedades metabólicas  
obesidad, diabetes...



enfermedades alérgicas  
asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica



enfermedades neurológicas  
trastornos del espectro autista



enfermedades inflamatorias crónicas  
artritis reumatoide, enfermedad celíaca...