

# HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

## Consumo de bebidas saludables en la primera infancia

Recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición

### leche para niños de 12 a 36 meses

#### Bebidas saludables, niños saludables

Estudios muestran que las bebidas que toman los niños, desde su nacimiento hasta los 5 años de edad, pueden tener un gran impacto en su salud. Por esa razón, algunos de los más reconocidos expertos en salud y nutrición del país desarrollaron recomendaciones para ayudar a los padres y a los proveedores de cuidados a elegir qué es lo mejor para los niños. Todas las recomendaciones se pueden ver en [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://HealthyDrinksHealthyKids.org). Este informe provee más detalles sobre la *leche para niños de 12 a 36 meses*.

#### Todo acerca de las leches para niños de 12 a 36 meses

Estas son bebidas de leche que suelen producirse con leche en polvo, sólidos de jarabe de maíz o cualquier otro endulzante que adicione calorías, aceite vegetal y vitaminas y minerales agregados. Tienden a tener más sodio y menos proteínas que la leche entera de vaca. Estas leches son comercializadas para niños de 9 a 36 meses y se les conoce con nombres como "fórmulas de transición", "fórmulas de seguimiento", "fórmulas de destete", "leches de crecimiento", o "leches para niños pequeños".

Entonces, ¿cuáles son las recomendaciones para el consumo de leche para niños de 12 a 36 meses?

DE 0 A 6 MESES



No es recomendable

DE 6 A 12 MESES



No es recomendable

DE 1 A 3 AÑOS



No es recomendable

DE 4 A 5 AÑOS



No es recomendable

#### ¿Por qué estos productos no se recomiendan para los niños pequeños?

Las leches para niños de 12 a 36 meses no ofrecen ningún beneficio nutricional al compararse con una dieta saludable y balanceada. Además, pueden agregar azúcares adicionales en las dietas de los niños y pueden hacer que los más pequeños quieran dejar de tomar leche materna. Para conocer más sobre lo que los expertos recomiendan en las diferentes etapas de niños menores de cinco años, visite [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://HealthyDrinksHealthyKids.org).

#### ¿Son las leches para niños de 12 a 36 meses una buena manera de incrementar el consumo de nutrientes si existen deficiencias en su dieta?

Una cantidad limitada de datos de países desarrollados, a excepción de Estados Unidos, sugieren que las leches para los niños de 12 a 36 meses pueden contribuir al consumo de algunos nutrientes, pero los datos de Estados Unidos sugieren que la mayoría de los niños pequeños ya obtienen suficiente de estos nutrientes.

#### ¿Sabía usted que...?

- Los productos de leche para niños de 12 a 36 meses han sido comercializados en Europa por muchos años y más recientemente ha habido un incremento en la comercialización en los Estados Unidos.
- Al compararlas en cantidades iguales, las leches para niños de 12 a 36 meses son más caras que la leche de vaca.

#### ¿Tiene sed de más información?

Visite [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://HealthyDrinksHealthyKids.org) para más información sobre otras bebidas, como:

- Agua
- Leche
- Jugo
- Leche vegetal
- Bebidas azucaradas
- Bebidas endulzadas de bajas calorías

Healthy Eating Research

*Estas recomendaciones fueron desarrolladas por expertos en la Academy of Nutrition and Dietetics – AND (Academia de Nutrición y Dietética, AND, por sus siglas en inglés), la American Academy of Pediatrics – AAP (la Academia Americana de Pediatría, AAP, por sus siglas en inglés), la American Academy of Pediatric Dentistry – AAPD (la Academia Americana de Odontología Pediátrica, AAPD, por sus siglas en inglés), y la American Heart Association – AHA (la Asociación Americana del Corazón, AHA, por sus siglas en inglés) bajo la dirección de Healthy Eating Research (Investigación de Alimentación Saludable, HER, por sus siglas en inglés), financiada por la Fundación Robert Wood Johnson.*