

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Consumo de bebidas saludables en la primera infancia

Recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición



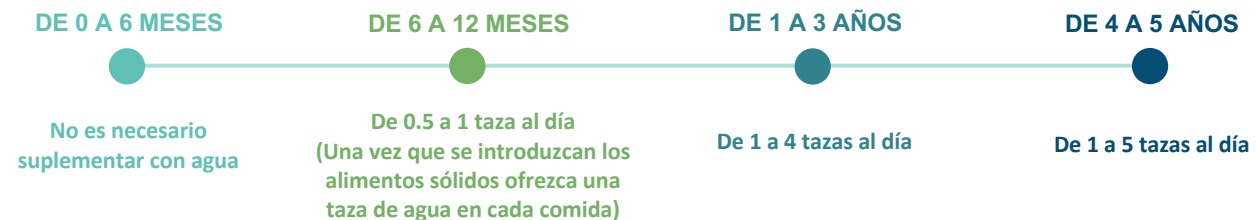
Bebidas saludables, niños saludables

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. Este informe provee más detalles sobre el agua.

Profundizando sobre el agua

El agua es esencial para la vida y debe ser la bebida primordial para saciar la sed de los niños. La cantidad diaria que necesitan los niños puede variar según el clima, lo activos que ellos sean, y la cantidad de fluidos que obtienen de otras bebidas así como de las comidas. (Por ejemplo, comidas como el puré de manzana, la sopa y la avena proveen más agua que otras). Por eso el rango de las cantidades recomendadas de agua para niños de uno a cinco años es tan amplio.

Entonces, ¿cuánta agua es buena para los niños?



¿Existe tal cosa como beber demasiada agua?

No existe un límite superior único para la cantidad de agua que una persona debe beber en un día determinado, porque las necesidades de agua pueden variar de un día a otro. Aunque no es frecuente, puede haber situaciones especiales que podrían poner en riesgo a una persona por beber mucha agua. Por ejemplo, un niño puede sufrir de intoxicación por agua si se usa mucha agua para preparar la fórmula infantil o si se sustituye la leche materna o la fórmula infantil por agua.

¿Es importante de dónde proviene el agua?

Es importante saber de dónde proviene el agua para beber, cómo ha sido tratada y si es segura para beber. El agua para beber puede venir de una variedad de fuentes, incluido el sistema público de aguas, pozos privados o agua embotellada. El agua de los sistemas públicos de agua y de los pozos privados es conocida como "agua de la llave". Al agua de pozo hay que hacerle pruebas para confirmar que sea segura para beber. Los gobiernos locales suelen proporcionar información sobre las condiciones del agua subterránea y las opciones para la seguridad del agua y las pruebas de calidad.

¿Hay fluoruro en el agua?

Beber agua con fluoruro es una de las mejores formas de reducir en los niños las posibilidades de tener caries. El fluoruro es un mineral natural que ayuda a prevenir las caries. La fluoración se refiere a la cantidad de fluoruro que se agrega al agua para beber. El nivel de fluoruro recomendado en el agua para beber es de 0.7 partes por millón. La información de su proveedor local de agua puede ayudarle a saber si el agua para beber de su casa tiene fluoruro, y en qué grado. Si su agua no tiene fluoruro, hable con su dentista sobre otras maneras de obtener suficiente fluoruro, ya que es importante para la salud dental.

El contenido de fluoruro del agua embotellada varía mucho. La mayoría de las aguas embotelladas no tienen los niveles ideales de fluoruro, y algunas no tienen nada de fluoruro.

¿Tiene sed de más información? Visite HealthyDrinksHealthyKids.org

¿Qué pasa con otros tipos de agua?

Agua carbonatada (seltzer o agua mineral con gas)

agua simple, con fluoruro es lo mejor, pero agua con burbujas que no tenga azúcares agregados o edulcorantes de bajas calorías (como stevia, sacarosa, aspartamo, o acesulfamo de potasio) son una mejor opción a las bebidas azucaradas, en el caso de que al principio su hijo no acepte el agua simple.

La gasificación que produce las burbujas en estas bebidas tiene ácidos que pueden debilitar la capa dura exterior de los dientes, pero no queda claro cuánto tendría que beber una persona para ver estos efectos negativos. Mientras estas bebidas no sean la principal fuente de hidratación de un niño, no hay realmente de qué preocuparse.

Agua de coco

El agua de coco es un líquido transparente que se encuentra en el centro de cocos tiernos verdes y puede ser considerado un tipo de jugo 100% natural. El agua de coco sola, sin endulzar, es relativamente baja en calorías y azúcar, y es una fuente de potasio, un mineral esencial. No es equivalente al agua simple y debe limitarse. Hay que tener cuidado con el jugo de coco, el cual suele contener azúcares agregados, y debe evitarse para consumo de los niños menores de 5 años. Para más información sobre las recomendaciones de los jugos, visite HealthyDrinksHealthyKids.org.

Consejo: Ayudar a los pequeños a que les guste el agua simple.

- Es mejor comenzar con agua simple antes de introducir bebidas más dulces. Esto ayuda a que los niños desarrollen hábitos saludables y se acostumbren a que les sirvan agua simple. Eso moldea sus preferencias de gusto para que disfruten su sabor.
- Si su hijo no acepta el agua simple, pruebe agregarle pedazos de fruta fresca para mejorar el sabor. ¡Deje que su hijo elija su fruta favorita! También puede agregar una pajilla o popote atractivo en un vasito especial o una botella de agua que le guste a su hijo. Reserve este vaso solamente para el agua simple. Es increíble como algo tan sencillo puede motivar tanto a los niños pequeños.
- El hecho de que los padres modelen comportamientos saludables puede tener un gran impacto en los hábitos de los niños pequeños. Cuando nuestros pequeños ven a los adultos o a los niños más grandes bebiendo agua simple, es muy posible que eso también tenga un impacto en sus preferencias.

Recuerde, el agua simple es la mejor opción para calmar la sed de los niños de uno a cinco años.

¿Tiene sed de más información?

Visite HealthyDrinksHealthyKids.org para más información sobre otras bebidas, tales como:

- Leche
- Jugo
- Leche vegetal
- Leche para niños de 12 a 36 meses
- 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 (Academia Americana de Pediatría, AAP, por sus siglas en inglés), la American Academy of Pediatric Dentistry (Academia Americana de Odontología Pediátrica, AAPD, por sus siglas en inglés), y la American Heart Association (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.