

# 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](https://HealthyDrinksHealthyKids.org). Este informe provee más detalles sobre la *leche*.

### Todo sobre la leche

La leche es una importante fuente de muchos nutrientes que los niños pequeños necesitan para el crecimiento y el desarrollo como proteína, calcio, vitaminas A, D y B12, potasio, fósforo, riboflavina, y niacina. Es parte del grupo de los lácteos, el cual incluye yogur y queso.

Beber leche pasteurizada reduce el riesgo de intoxicación por alimentos. La pasteurización es el proceso de calentar la leche y luego enfriarla rápidamente para matar gérmenes o microbios que puede haber en la leche cruda que causan enfermedades.

### Entonces, ¿cuánta leche necesitan los niños?



### ¿Cuándo y cómo debo servir la leche?

Sirva la leche en un vaso, y solo durante las comidas o refrigerios. Si su niño lleva consigo una tacita de entrenamiento (sippy cup) o una taza con tapa a otras horas del día, la mejor bebida que pueden llevar en ellas es agua. Eso es porque las bebidas que tienen azúcar, ya sea natural (como la que se encuentra en la leche) o agregada (como en las gaseosas), pueden aumentar el riesgo de caries cuando están en contacto frecuente con los dientes entre las comidas y los refrigerios.

### ¿Qué pasa si mi hijo es intolerante a la lactosa o alérgico a la leche, o si nuestra familia no consume productos lácteos?

Debido a que la leche de vaca es una fuente importante de muchos nutrientes esenciales que los niños pequeños necesitan para crecer si está evitándola es importante que esos nutrientes se adquieran de otros alimentos y bebidas. Un pediatra o una dietista registrada pueden asegurarse de que no haya ninguna carencia en la dieta de su hijo. Puede conocer más sobre leches alternativas de origen vegetal sin endulzar en [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://HealthyDrinksHealthyKids.org).

### ¿Por qué la leche de vaca no es recomendable antes de los 12 meses?

Es mejor esperar a que su niño cumpla su primer año para darle leche de vaca porque no es adecuada para satisfacer sus necesidades nutricionales. Servirle leche de vaca a un niño antes de los 12 meses de edad le pone en riesgo de sangrado intestinal. También contiene demasiadas proteínas y minerales que los riñones de su bebé no pueden procesar.

¿Tiene sed de más información? Visite [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://HealthyDrinksHealthyKids.org)

## ¿Qué pasa con los otros tipos de leche?

### *Leche con sabor (chocolate o fresa)*

Las personas nacen con una preferencia por los sabores dulces, y los primeros años son importantes para crear gustos en sabores y preferencias para toda la vida. Para los bebés y los niños de 12 a 36 meses, cuyos gustos todavía se están desarrollando, no hay necesidad de darles leche con sabor, la cual tiene azúcar añadida y no tiene ningún beneficio nutricional sobre la leche sola. Es más probable que los niños pequeños aprendan a que les guste una variedad de sabores y texturas si se les presenta desde edad temprana, y esta es una oportunidad para crear un hábito saludable desde el comienzo.

Los niños menores de dos años deben evitar los azúcares agregados. Datos actualizados muestran que los niños de 2 a 5 años toman más azúcar añadida de lo recomendable. Si sus hijos ya están acostumbrados a la leche con sabor, lea los consejos para ayudarlos en la transición a la leche sola.

### *Leche orgánica o sin hormonas del crecimiento*

Las hormonas del crecimiento aumentan la producción de leche en las vacas, y no se ha mostrado que tenga un efecto negativo en la salud humana. Muchas organizaciones de salud y de seguridad alimenticia, y agencias regulatorias han confirmado que la leche de vacas a las que se les suministran hormonas del crecimiento es segura para el consumo humano. Sin embargo, si su preferencia personal es evitarlas, existen opciones de leche en el mercado de leche de vacas a las que no se les suministran hormonas del crecimiento.

### **Consejo: Ayudar a los pequeños a que les guste la leche sola.**

- Comenzar con leche sola ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables desde el comienzo al moldear sus preferencias de gusto para que disfruten su sabor. Comience con algunos pequeños sorbos en las comidas para crear el hábito y establecer una rutina; pronto su pequeño estará esperando su leche con la comida.
- Si ya usted le ha ofrecido leche con sabor, no se preocupe. Trate de reducir lentamente las cantidades mezclando un poco de leche sola con la leche con sabor, luego gradualmente aumente la cantidad de leche sola mientras disminuye las cantidades de la leche con sabor. Su niño se irá acostumbrando a beber con menos azúcar.
- El gusto por los distintos sabores puede cambiar, solo toma un poco de tiempo. ¡No se detenga! Cuando se reduce el azúcar en los alimentos y las bebidas, muchas personas encuentran que los alimentos y bebidas que antes les gustaban ahora les resultan muy dulces.

## ¿Tiene sed de más información?

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

- Agua
- 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 - 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.*