

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Consumo de bebidas saludables en la primera infancia

Recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición

Jugo 100% de fruta

Bebidas saludables, niños saludables

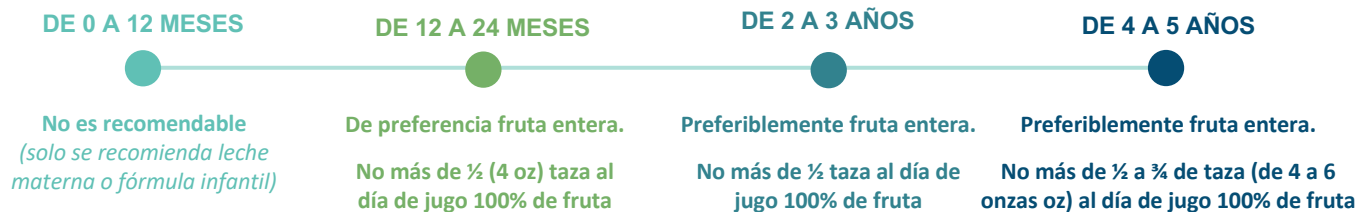
Estudios muestran que las bebidas que toman los niños, desde su nacimiento hasta los 5 años de edad, pueden tener un gran impacto en su salud. Por esa razón algunos de los más reconocidos expertos en salud y nutrición del país, desarrollaron recomendaciones para ayudar a los padres y a los proveedores 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 jugo 100% de fruta, es decir hecho con pura fruta natural y nada más.

Todo acerca del jugo 100% de fruta

El grupo alimenticio de las frutas incluye la fruta (fresca, congelada, en lata o cortada) y el jugo 100% de fruta. Así como las frutas, los jugos vienen en muchas variedades, y el contenido nutricional es diferente en cada variedad. A algunos jugos se les agregan vitaminas y minerales, como el jugo de naranja con calcio. El jugo 100% de fruta tiene nutrientes importantes, pero es más bajo en fibra que la fruta entera, (la fibra es un nutriente que los niños no consumen en suficiente cantidad), y puede agregar calorías adicionales cuando se consume en exceso. El jugo 100% de fruta puede ser parte de una dieta saludable si se consume en cantidades adecuadas.

¿Cuáles son las recomendaciones para el jugo 100% de fruta?*

Es mejor que los niños obtengan sus raciones de fruta fresca, de lata, congelada sin azúcar agregada, en vez de jugo. Si esto no es posible, el jugo hecho 100% de fruta puede ayudar a los niños a obtener suficiente fruta en sus dietas.



*Estas recomendaciones aplican para el jugo 100% de fruta, jugo 100% de vegetales, y mezclas de jugo 100% de frutas y vegetales.

Si ofrece jugo 100% de fruta, sívalo en un vaso, y solo durante comidas o refrigerios. Si su niño usa una tacita de entrenamiento (sippy cup) o una taza con tapa durante 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 las que se encuentran en los jugos 100% de fruta) o agregada (como en las gaseosas), pueden aumentar el riesgo de caries cuando están en contacto frecuente con los dientes entre las comidas y refrigerios.

¿Cuál es la diferencia entre el jugo 100% de fruta y otras bebidas con las palabras "fruta" o "jugo" en su nombre?

Los productos que en su etiqueta dicen "jugo 100%" no tienen azúcar agregada. Aunque las bebidas con "fruta" o "jugo" en el nombre puedan parecer saludables, muchas bebidas con jugo y bebidas de fruta están hechas mayormente con agua y azúcar. ¡Las bebidas con sabor a fruta pueden tener tanta azúcar como una gaseosa! Los azúcares agregados y las calorías adicionales en estos productos sobrepasan el beneficio de los nutrientes agregados que puedan tener. Incluso los jugos hechos en casa, como los "jugos naturales", pueden contener azúcares agregados y por lo tanto no son considerados "100% jugos".

¡Las etiquetas de nutrición de los jugos 100% de fruta deben tener una lista sencilla de ingredientes como esta!

CONTAINS 100% JUICE

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	4 fl oz
Amount Per Serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%

WATER, APPLE JUICE CONCENTRATE, ASCORBIC ACID (VITAMIN C).

¿Tiene sed de más información? Visite HealthyDrinksHealthyKids.org

¿Por qué debemos limitar el consumo de jugo? Yo pensaba que el jugo 100% de fruta era saludable para mis hijos.

El “jugo 100%” puede ser parte de una dieta saludable, pero no es tan nutritivo y no satisface a las pequeñas barriguitas como lo hace la fruta. Además, puede contribuir a las caries dentales; y si los niños toman mucho, también pueden aumentar de peso.

Existen datos que sugieren que beber jugo 100% de fruta en la primera infancia puede influenciar cuánto jugo de fruta y bebidas azucaradas beberán los niños cuando sean mayores.

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. Disminuir la exposición de los niños a los alimentos y las bebidas dulces desde temprana edad puede ser la estrategia para ayudarles a preferir menos dulce a lo largo de sus vidas.

¿Cuál es el jugo 100% más saludable?

Los jugos se presentan en muchas variedades, y el contenido nutricional es diferente en cada variedad. Algunos jugos pueden tener vitaminas y minerales agregados, tal como el jugo de naranja con calcio. No existe ninguna evidencia que indique que un tipo de jugo es más saludable que otro. Necesitamos más investigaciones para asegurarnos de que exista algún beneficio en particular al beber ciertas variedades de jugo 100%.

¿En qué posición se encuentra el agua de coco en las recomendaciones?

El agua de coco es un líquido transparente que se encuentra en el centro de los cocos tiernos y verdes, y técnicamente es un tipo de jugo 100% (si no se le agrega nada). Por ser un jugo, su consumo debe ser limitado como se muestra en las recomendaciones de los jugos. El agua de coco no es equivalente al agua simple. El agua simple es la mejor manera de calmar la sed de su hijo.

El jugo de coco es diferente al agua de coco, y casi siempre se le añade azúcar. El jugo de coco es considerado una bebida endulzada y los niños menores de cinco años no lo deberían consumir.

Consejo: Agregue agua al jugo 100% de fruta.

- Diluir el jugo 100% es una buena manera de reducir su dulzura y hacer que rinda mucho más.
- Algunos productos con jugo son una combinación de jugo 100% y agua, premezclado para mayor comodidad. Estos productos no pueden decir “jugo 100%” en sus etiquetas. Aunque son una mejor opción que las bebidas azucaradas, es difícil saber qué cantidad del producto final es jugo 100% y cuánta es agua. Esto puede ser difícil de determinar si sigue la recomendación de servir menos de 4 a 6 onzas por día (dependiendo de la edad del niño), especialmente si su hijo consume estos productos frecuentemente. Por esas razones, es mejor comprar jugo 100% de fruta y mezclarlo en casa. Este método también puede ahorrarle dinero en comparación a comprar productos diluidos previamente.

¿Tiene sed de más información?

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

- Agua
- Leche
- 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.