

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Consumo de bebidas saludables en la primera infancia

Recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición

bebidas endulzadas de bajas calorías

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 acerca de las **bebidas endulzadas de bajas calorías**.

¿Qué son bebidas endulzadas de bajas calorías?

Estas son bebidas con edulcorantes sin calorías o con pocas calorías. El término edulcorante de baja caloría (low-calorie sweetener, LCS) incluye ocho edulcorantes cuyo uso está permitido en alimentos y bebidas: sacarina, aspartamo, acesulfame potásico, sucralosa, neotame, advantame, stevia y fruto del monje. Otros nombres usados para los edulcorantes de bajas calorías son: edulcorantes no nutritivos, edulcorantes artificiales, sustitutos del azúcar y alternativas al azúcar. Algunas bebidas pueden decir en sus etiquetas que "no contienen edulcorantes artificiales", pero podrían contener stevia o fruto del monje, los cuales no son considerados edulcorantes artificiales, pero son un tipo de edulcorante de bajas calorías. Usted puede saber si un producto contiene un LCS buscando en la lista de ingredientes alguno de los ocho LCS cuyo uso es permitido en Estados Unidos.

¿Qué recomiendan los expertos sobre bebidas con LCS?

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 estas bebidas no se recomiendan para los niños pequeños?

Durante la infancia temprana los cuerpecitos de los niños pasan a través de grandes cambios en su desarrollo físico y mental; y ahora más que nunca existe una mayor evidencia que lo que sucede en los primeros años de vida de un niño afecta su salud más adelante. No existe evidencia consistente sobre el impacto en la salud a largo plazo de las bebidas endulzadas de bajas calorías, y hay poca evidencia del impacto en la salud de bebidas con LCS, en particular durante la primera infancia. Adicionalmente, las bebidas endulzadas de bajas calorías no tienen ningún beneficio nutricional.

Las bebidas endulzadas de bajas calorías son una mejor opción que las bebidas azucaradas (como las gaseosas o las bebidas con sabor a fruta). Pero, las bebidas endulzadas de bajas calorías siguen siendo dulces, y disminuir la exposición de los niños a los alimentos y las bebidas dulces a temprana edad ayuda a que desarrollen hábitos saludables. Es mejor mantenerse consumiendo otras bebidas, como agua simple, leche, y quizás un poquito de jugo hecho 100% con fruta.

¿Sabía usted que...?

- Es difícil calcular la cantidad de edulcorantes de bajas calorías que los niños consumen porque las compañías de alimentos y bebidas no tienen la obligación de reportar la cantidad de edulcorantes de bajas calorías usados en sus productos. Pero datos del suministro de alimentos de Estados Unidos han mostrado que el uso de edulcorantes de bajas calorías ha aumentado, y que ahora los niños los consumen más que antes.

¿Tiene sed de más información?

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

- Agua
- Leche
- Jugo
- Leche vegetal
- Leche para niños de 12 a 36 meses
- Bebidas azucaradas

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.