

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 acerca de **bebidas azucaradas**.

¿Qué son las bebidas azucaradas?

Las bebidas azucaradas son bebidas a las que se les agrega cualquier tipo de azúcar. Estos son algunos ejemplos: gaseosa regular/sodas, bebidas de fruta y bebidas con sabor a fruta, ponche (punch) de fruta, coctel o jugo de fruta, "fruit-ades" (por ejemplo, limonada, "limeade"), bebidas de jugo, jugos naturales o hechos en casa que estén hechos con azúcar (por ejemplo, azúcar regular, jarabe, miel, néctar o agave), chocolate o cocoa, cidras, bebidas deportivas, bebidas energéticas, aguas endulzadas con sabor, y bebidas endulzadas de café o té.

En las bebidas azucaradas no se incluyen bebidas endulzadas con edulcorantes de bajas calorías (tales como stevia o sucralosa), jugo 100% de fruta, o leches con sabores. Existen diferentes recomendaciones de expertos acerca de este tipo de bebidas, las cuales pueden encontrarse en HealthyDrinksHealthyKids.org.

Entonces, ¿qué es lo que los expertos recomiendan acerca de las bebidas azucaradas?

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?

Estudios muestran que hay fuerte evidencia de efectos negativos a la salud causados por las bebidas azucaradas. Las bebidas con azúcares agregados ofrecen poco o ningún beneficio nutricional, usualmente reemplazan a alimentos y bebidas saludables en la dieta de la persona y no dejan una sensación de saciedad. Tomar bebidas azucaradas en la primera infancia está relacionado con menos dietas saludables, aumento de peso y obesidad, caries dental y desarrollo de preferencias de sabores nada saludables, las cuales pueden tener efectos de salud adversos durante la vida de una persona.

Estudios muestran que los niños de dos a cinco años de edad obtienen más azúcares agregados de lo recomendado, y las bebidas azucaradas, específicamente las bebidas con jugo de fruta y las bebidas con sabor a fruta, son la fuente principal de los azúcares agregados en sus dietas. Lo mejor para los niños menores de dos años es evitar consumir azúcares agregados. Los niños de dos a cinco años deben limitar los azúcares agregados en menos del 10 por ciento de su requerimiento total diario de calorías, lo cual es alrededor de seis cucharaditas de azúcar al día.

Recuerde que los niños pequeños todavía están desarrollando sus hábitos alimenticios y muy probablemente mantengan estos hábitos por muchos años más. Si un niño está actualmente tomando estas bebidas, es probable que sea más fácil el bajar gradualmente su consumo.

¿Sabía usted que...?

- Las bebidas con sabor a fruta son las bebidas azucaradas que es más común que consuman los niños pequeños (de seis meses a cuatro años de edad).
- Los niños de dos a cinco años de edad que beben bebidas endulzadas (tales como gaseosas, bebidas de fruta, y bebidas deportivas y energéticas), consumen un promedio de nueve onzas de estas bebidas cada día. ¡Eso es más de 25 galones al año!

¿Tiene sed de más información? Visite HealthyDrinksHealthyKids.org

¿Cómo puedo saber si una bebida es una bebida azucarada?

Revise la lista de ingredientes en el envase para ver si contiene azúcares agregados. Algunos nombres comunes de estos azúcares son azúcar morena, azúcar moscabada, azúcar de coco, azúcar de caña, jarabe de caña, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, lactosa, jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, miel, agave, jarabe de malta, melaza, o concentrados de jugo de fruta. Comenzando en el año 2020, la etiqueta de información nutricional en la mayoría de los alimentos y bebidas mostrará la cantidad de azúcares agregados por porción.

Si hay al menos un azúcar agregado en los ingredientes, es una bebida azucarada.

¿Son los jugos y las bebidas de fruta saludables?

Aunque las bebidas con "fruta" o "jugo" en el nombre puedan sonar saludables, muchos jugos y bebidas de fruta están principalmente hechas 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 que se pudiera obtener de los nutrientes agregados.

Si está bien que los niños mayores de dos años tomen un poquito de azúcar agregada, ¿por qué no pueden tomar bebidas azucaradas?

Los niños pequeños obtienen azúcares agregados de una variedad de otras comidas en sus dietas. Las bebidas azucaradas tienen pocos o ningún nutriente y pueden contribuir a que los niños consuman demasiados azúcares agregados y calorías. Cuando vaya a incluir azúcares agregados en las dietas de los niños pequeños, escoja sabiamente. Úselos para realzar el sabor de comidas saludables, como agregar un poquito de azúcar morena a una batata o camote, o a la avena, o un poquito de miel a un yogur simple con fruta picada.

Consejo: Ayudar a los pequeños a disminuir el consumo de las bebidas azucaradas

- Es mejor comenzar con agua simple antes de introducir bebidas más dulces. Esto ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables.
- Usted puede ayudar a que su hijo disfrute el agua agregándole 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 cómo algo tan sencillo puede motivar tanto a los niños pequeños.
- El agua con burbujas puede ser también una alternativa divertida a las bebidas azucaradas. No todas las bebidas carbonatadas son bebidas azucaradas. Ejemplos de bebidas carbonatadas que típicamente no tienen azúcares agregados son el agua de seltzer o el agua mineral con gas.
- 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 [HealthDrinksHealthyKids.org](https://HealthyDrinksHealthyKids.org) para más información sobre otras bebidas, como:

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