RESUMEN EJECUTIVO

Consumo de bebidas saludables en la primera infancia

Recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición

Healthy Eating Research

Noviembre de 2019

ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS

Es importante establecer patrones alimenticios saludables en la primera infancia para evitar enfermedades crónicas relacionadas con la dieta en el futuro, así como para apoyar la salud general y el desarrollo y crecimiento a nivel físico y cognitivo. Las investigaciones muestran que lo que beben los niños, desde que nacen hasta los cinco años, tiene un efecto importante en su salud, dado que las bebidas hacen un aporte significativo a la ingesta nutricional durante este período. No obstante, al tener tantas opciones disponibles en el mercado, puede ser confuso para los padres y cuidadores saber qué bebidas son saludables y cuáles hay que evitar. Por lo tanto, no sorprende que la ingesta de bebidas de muchos niños de 12 a 36 meses se aparte de las recomendaciones actuales que se basan en la evidencia. Por ejemplo, muchos bebés consumen leche de vaca y jugo 100% de fruta antes de cumplir su primer año de vida, lo que puede aumentar su riesgo de tener deficiencias nutricionales, como la anemia. Entre los niños de 2 a 5 años, casi la mitad (el 44 %) consume una bebidas azucaradas (SSB, por sus siglas en inglés) por día, y el predominio del consumo de estas bebidas aumenta durante toda la infancia. Muchas de estas bebidas contienen azúcares agregados y grasas saturadas, lo que puede ser perjudicial cuando se consumen en exceso. También existen diferencias significativas en la ingesta de bebidas según los grupos por raza o etnia y nivel de ingresos en la primera infancia que tienen que abordarse.

Gran cantidad de organismos autorizados han dictado pautas y recomendaciones para lograr una ingesta de bebidas saludables, pero existen diferencias importantes, ya que estas recomendaciones no han sido exhaustivas en cuanto a los grupos etarios que abarcan ni a los tipos de bebidas que se analizan. Asimismo, hay incoherencias en cuanto a ciertos aspectos de las recomendaciones actuales, como las cantidades de consumo sugeridas o las edades recomendadas para incorporarlas, lo que conlleva el potencial de contribuir a malentendidos entre proveedores de atención médica, padres, madres y cuidadores.

Dada la importancia del consumo de bebidas en la primera infancia y la necesidad de tener recomendaciones exhaustivas y uniformes que se basen en la evidencia, Healthy Eating Research (HER), un programa nacional de la Robert Wood Johnson Foundation (RWJF, por sus siglas en inglés), convocó a un panel de profesionales en representación de las cuatro organizaciones nacionales clave de salud y nutrición y a un comité asesor científico con el fin de desarrollar recomendaciones exhaustivas para lograr un consumo de bebidas que coincida con una dieta saludable en los niños desde que nacen hasta que cumplen 5 años. Las cuatro organizaciones representadas en el panel de expertos son (por orden alfabético) la Academia de Nutrición y Dietética (la Academia), la Asociación Estadounidense de Cardiología (AHA, por sus siglas en inglés), la Asociación Estadounidense de Odontopediatría (AAPD, por sus siglas en inglés), y la Asociación Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés).

Se puede encontrar más información, incluidos informes completos, videos, infografías y recursos para padres y cuidadores, en www.healthydrinkshealthykids.org.

ENFOQUE

El panel de expertos estuvo conformado por dos representantes de cada una de las cuatro organizaciones nacionales de salud y nutrición, un presidente y un consultor de investigación. Los panelistas eran expertos en pediatría, nutrición y odontología. El programa HER también incorporó a sus filas a un comité asesor científico compuesto por seis personas con amplia experiencia en establecer pautas nutricionales, nutrición en la primera infancia y ciencias de la nutrición. El programa HER empleó un proceso de varios pasos para elaborar recomendaciones basadas en la evidencia, entre los que se incluyen: un análisis vasto de las directrices actuales y los informes de organismos autorizados a nivel nacional e internacional con respecto a las recomendaciones del consumo de bebidas durante la primera infancia; un análisis adicional de las narrativas estructuradas específicas de un tema de la literatura científica que carecieran de evidencia o para la que existieran recomendaciones incongruentes; y reuniones del panel de profesionales y del comité asesor con el fin de analizar la evidencia, debatir las brechas, llevar a cabo análisis de la literatura, acordar términos y contenidos de las investigaciones, y elaborar las recomendaciones definitivas en consenso. Todas las organizaciones y personas que participaron analizaron y aprobaron las recomendaciones definitivas.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones se presentan en tres categorías: 1) bebidas recomendadas como parte de una dieta saludable (agua potable natural y leche pasteurizada natural); 2) bebidas que se deben limitar (jugo 100% de fruta); y 3) bebidas no recomendadas como parte de una dieta saludable en la primera infancia (bebidas/leches vegetales,[1] leches saborizadas, leche para niños de 12 a 36 meses, bebidas azucaradas, bebidas endulzadas de bajas calorías y bebidas con cafeína). Estas recomendaciones están previstas para niños saludables de los Estados Unidos y no abordan situaciones de índole médico en las que se justifica orientación específica de nutrientes para manejar afecciones agudas o crónicas.

RESUMEN DE LOS HALLAZGOS Y RECOMENDACIONES CLAVE DEL PANEL

	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	2-3 años	4-5 años
Agua potable natural	no se necesita	0,5-1 tazas/día	1-4 tazas/día	1-4 tazas/día	1,5-5 tazas/día
Leche pasteurizada natural	no se recomienda		2-3 tazas/día leche entera	≤2 tazas/día leche descremada o baja en grasa	≤2,5 tazas/día leche descremada o baja en grasa
Jugo 100% de fruta	no se recomienda		≤0,5 tazas/día	≤0,5 tazas/día	≤0,5-0,75 tazas/día
Leches vegetales	no se recomienda		solo con motivo de indicación médica o nutricional		
Leche saborizada	no se recomienda				
Leche para niños de 12 a 36 meses	no se recomienda				
Bebidas azucaradas (SSB, por sus siglas en inglés)	no se recomienda				
Bebidas endulzadas de bajas calorías (LCS, por sus siglas en inglés)	no se recomienda				
Bebidas con cafeína	no se recomienda				

[1] La leche fortificada sin endulzar puede ser una buena opción si un niño es alérgico a los lácteos, intolerante a la lactosa o es integrante de una familia que ha establecido opciones nutricionales específicas, como abstenerse de consumir productos de origen animal.

IMPLICACIONES DE LA INVESTIGACIÓN Y LAS POLÍTICAS

Estas recomendaciones se basan en lo más destacado de la ciencia que está a disposición con respecto a las necesidades nutricionales de bebés y niños de 12 a 36 meses. Sin embargo, aún hay mucho que se desconoce acerca de cómo los hábitos de los niños de 12 a 36 meses se relacionan con la salud y calidad de la dieta en general. Por consiguiente, el panel de profesionales hizo varias sugerencias para investigaciones futuras, tales como las siguientes:

- más estudios a largo plazo diseñados para observar la forma en que tomar distintas bebidas durante la infancia y la primera infancia afectan la calidad de la dieta, las preferencias del gusto y la salud a corto plazo y a medida que crecen, y si existen o no diferencias por grupo demográfico;
- seguimiento permanente de los hábitos de ingesta de bebidas de los niños de 12 a 36 meses incluidos los tipos de bebidas más nuevos; y
- más estudios para informar estrategias que ayuden a los niños de 12 a 36 meses a reducir el consumo de bebidas con azúcares agregados.

Además de ofrecer mensajes congruentes que puedan emplear los proveedores de atención médica, los profesionales de la salud pública, los padres y los cuidadores para mejorar los patrones de ingesta de bebidas en bebés y niños de 12 a 36 meses estas recomendaciones también son importantes a los fines de elaborar políticas a nivel local, estatal, nacional y tribal, ya que tienen la posibilidad de brindar información para:

- políticas de impuestos sobre bebidas;
- decisiones acerca de qué bebidas incluir en los programas federales de nutrición y alimentación, como el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés);
- reglamentos acerca de qué tipos de bebidas pueden comercializarse para niños de 12 a 36 meses y sus padres; y
- prácticas de los restaurantes con respecto a las comidas para niños, como las bebidas que se ofrecen en forma predeterminada.

Acerca de Healthy Eating Research

Healthy Eating Research (HER) es un programa nacional de la Robert Wood Johnson Foundation. La Universidad de Duke, con la dirección de la Dra. Mary Story PhD, RD, directora del programa, y Megan Lott, MPH, RDN, subdirectora, presta la asistencia y dirección técnicas. El programa HER apoya investigaciones para identificar, analizar y evaluar estrategias ambientales y de políticas que puedan fomentar la alimentación saludable entre los niños y prevenir la obesidad infantil. Se pone especial énfasis en la investigación de proyectos que beneficien a niños y adolescentes y sus familias, especialmente entre grupos de poblaciones de minorías étnicas y raciales y de bajos ingresos que están en mayor riesgo de tener una salud y un bienestar deficientes, así como de sufrir disparidades de salud relacionadas con la nutrición. Para tener más información, visite *www.healthyeatingresearch.org* o bien siga el programa HER en Twitter en *@HEResearch*.

Acerca de la Robert Wood Johnson Foundation

Durante más de 45 años, la Robert Wood Johnson Foundation ha trabajado para mejorar la salud y la atención médica. Trabajamos junto a terceros para desarrollar una cultura de salud a nivel nacional que brinde a cada habitante de los Estados Unidos una oportunidad equitativa y justa de acceder a la salud y al bienestar. Para obtener más información, visite *www.rwjf.org*. Siga a la fundación en Twitter en *www.rwjf.org/twitter* o bien en Facebook en *www.rwjf.org/facebook*.

Robert Wood Johnson Foundation