

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 sobre las *leches de origen vegetal*.

¿Qué son las leches vegetales?

Estas son bebidas que no son de origen animal, alternativas a la leche de vaca, hechas con ingredientes de origen vegetal (tales como arroz, nueces o semillas [por ejemplo, leche de almendras], coco, avena, guisantes o chícharos, o una mezcla de estos ingredientes). Muchas leches de origen vegetal vienen endulzadas o sin endulzar; las variedades endulzadas usualmente tienen azúcares agregados.

Las leches de origen vegetal no son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca. La leche de soya fortificada es la única leche de origen vegetal que es reconocida como un sustituto aceptable de la leche de vaca en programas federales de nutrición, tales como el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés).

¿Cuáles son las recomendaciones para las leches vegetales?



¿Por qué estos productos no se recomiendan para los niños pequeños?

Las leches de origen vegetal no se recomiendan como un reemplazo de la leche de vaca para los niños pequeños ya que el contenido nutricional de estas leches varía ampliamente. A excepción de la leche de soya fortificada, estas leches no son sustitutos adecuados de la leche de vaca, la cual contiene muchos nutrientes esenciales para el crecimiento y un desarrollo saludables.

Algunas leches de origen vegetal tienen nutrientes agregados, tales como calcio y vitamina D, pero las cantidades varían según el tipo y la marca, y existen evidencias que sugieren que nuestro cuerpo podría no absorber los nutrientes de las leches de origen vegetal de la forma en que lo hace con los de la leche de vaca.

Las leches vegetales sin endulzar y fortificadas pueden ser una buena opción si su niño es intolerante a la lactosa o alérgico a la leche de vaca, o si su familia ha decidido no consumir productos de origen animal. Asegúrese de consultar con su pediatra o un nutricionista registrado para que seleccione un sustituto de la leche para su niño y discuta cómo asegurarse de que su dieta en general tenga los suficientes nutrientes fundamentales que se encuentran en la leche, tales como proteína, calcio, y vitamina D.

Para conocer más sobre lo que los expertos recomiendan en las diferentes etapas para niños menores de cinco años, visite HealthyDrinksHealthyKids.org.

¿Tiene sed de más información? Visite HealthyDrinksHealthyKids.org

¿Son las leches de origen vegetal tan buenas como la leche de vaca si se complementan con los mismos nutrientes?

Algunas leches de origen vegetal tienen nutrientes agregados, tales como calcio y vitamina D, pero las cantidades varían según el tipo y la marca, y nuestro cuerpo podría no absorber los nutrientes de la leche de origen vegetal de la forma tan efectiva como lo hacen con la leche de vaca.

¿Está bien si le doy a mi hijo leche de origen vegetal ocasionalmente, además de la leche de vaca?

La leche de origen vegetal, ya sea hecha de nueces, avena, arroz o cualquier otra planta comestible, no es un sustituto nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. A excepción de la leche de soya fortificada, las leches de origen vegetal son nutricionalmente diferentes a la leche de vaca, y muchas variedades contienen azúcares agregados.

Los niños menores de un año deben evitar consumir estas bebidas ya que con frecuencia desplazan las vitaminas y minerales importantes de la leche materna o de la fórmula infantil. Para los niños de uno a cinco años, las leches de origen vegetal pueden ser útiles para aquellos que sufren de alergias o son intolerantes a la leche de vaca, pero la decisión de tomar un sustituto de la leche debe ser hecha en consulta con un pediatra o un nutricionista registrado para asegurarse de que la dieta de su hijo provea el resto de los nutrientes que necesitan los cuerpos en crecimiento.

¿Sabía usted que...?

- El aumento en las ventas de las leches de origen vegetal en Estados Unidos en los últimos años muestra que estos productos se han hecho más populares.
- Al compararlas en cantidades iguales, las leches de origen vegetal son más caras que la leche de vaca.

¿Tiene sed de más información?

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

- Agua
- Jugo
- Leche
- 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.