

Nueva guía para niños: beber leche, agua y evitar leche vegetal

Publicado el: 24-01-2023

Una nueva campaña, "Bebidas Sanas, Niños Sanos", aborda la importancia de opciones de bebida saludables para niños menores de 5 años, reforzando las normas de beber leche materna y fórmula láctea, leche y agua, y limitar a la vez el jugo, así como evitar la mayor parte de leches no lácteas a base de vegetales.

Creación de un panel de expertos que representa cuatro organizaciones (*Academy of Nutrition and Dietetics, American Academy of Pediatric Dentistry, American Academy of Pediatrics y American Heart Association*), las recomendaciones aconsejan beber principalmente leche y agua, con escasos jugos, y evitar la mayor parte de las leches a base de vegetales.

La *Robert Wood Johnson Foundation* financió *Healthy Eating Research*, que convocó al panel de expertos. Las recomendaciones fueron publicadas en un informe técnico en versión digital de 62 páginas, como parte de un sitio web para padres y cuidadores.

"Estas recomendaciones se elaboraron para resolver la confusión que tienen las personas con respecto a qué es adecuado que los niños beban y cuáles bebidas específicas de edad se deben introducir. Casi la mitad de los niños de 2 a 5 años consume bebidas azucaradas todos los días", señaló el presidente de la *American Academy of Pediatric Dentistry*, Kevin Donly, doctor en cirugía dental, también presidente del departamento de odontología del desarrollo en la *University of Texas Health Science Center*, en San Antonio, Estados Unidos.

Las recomendaciones tienen como finalidad ayudar a médicos, padres y cuidadores a desplazarse por el mundo de las imágenes de personajes coloridos que adornan cajas de jugos y lemas que pueden tergiversar el valor nutricional de las bebidas que se presentan a los niños.

"Desde su creación (nombre de la marca) nos ha recordado las infancias felices llenas de energía y diversión", proclama el envase de una bebida chocolatada que ha sido popular durante décadas. La energía, desde luego, proviene del jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, el segundo ingrediente después del agua.

"Las compañías que comercializan bebidas tienen un objetivo: vender su producto. Saben que a los niños les encantan los sabores azucarados y que los padres desean ofrecer a sus hijos opciones sanas, de manera que se aseguran de que sus productos tengan sabor dulce, pero los comercializan de forma que los padres piensen que son sanos", señaló la Dra. Natalie Muth, maestra en salud pública, miembro del panel de expertos, pediatra en el *Children's Primary Care Medical Group*, en California, Estados Unidos, y portavoz de la *American Academy of Pediatrics*.

Gráfica basada en edad

El panel elaboró una gráfica basada en la edad como guía para padres, recomendando que todos los niños menores de 5 años no beban leche saborizada, fórmulas de preescolares (también conocidas como fórmulas de "destete" o "transición"), la mayor parte de las leches a base de vegetales y bebidas que contengan cafeína, azúcares añadidos o sustitutos del azúcar.

Las recomendaciones basadas en edad son:

- Antes de los 6 meses de edad los lactantes deben beber únicamente leche materna o fórmula.
- Lactantes de 6 a 12 meses pueden tomar sorbos de agua a la hora de las comidas una vez que comiencen con alimentos sólidos, pero deben evitar jugo.
- A los 12 a 24 meses los niños pueden beber leche entera y agua. Un pequeño volumen de jugo de fruta a 100% es adecuado.
- A los 2 a 5 años "leche y agua son las bebidas aceptables", resaltando la leche que es baja en grasas o descremada. Una pequeña ración de jugo de fruta a 100% es adecuado.

Angela Lemond, licenciada en nutrición, portavoz nacional de la *Academy of Nutrition and Dietetics*, informó: "Recomendamos a los padres que alimenten a sus hijos con fruta entera cortada, más que con jugo. Si un niño menor de 5 años toma jugo, que sea 100% de fruta, sin azúcar añadido, y mantener la ingesta por debajo de una mitad a tres cuartos de una taza, dependiendo de la edad".

"Niños de 1 a 3 años pueden tomar hasta 120 ml de jugo a 100%, y los niños de 4 a 5 años pueden tomar hasta tres cuartos de una taza de jugo a 100%. Añadir agua al jugo de fruta a 100% puede hacer que poco rinda mucho".

Leches a base de vegetales

Las leches a base de vegetales plantean una dificultad. Datos muestran un incremento en las ventas de bebidas parecidas a la leche, elaboradas con almendras, arroz, coco, soya, nueces de la India o avellanas, pero no el consumo por grupo de edad.

"Esos productos no necesariamente son peligrosos, pero no son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca, con excepción de la soya, indicó la Dra. Muth. La inquietud es que esas bebidas desplacen a la leche y que después los niños no obtengan suficientes nutrientes importantes que necesitan, como calcio, vitamina D y proteína".

Los fitatos presentes en semillas, que suelen triturarse para producir una leche, fijan zinc, magnesio y hierro. Lemond añadió que el cuerpo de un niño en crecimiento no puede absorber adecuadamente vitaminas añadidas a las leches a base de vegetales.

Para los niños con alergia a lácteos "recomendamos trabajar con un nutricionista-dietista certificado que se especialice en niños. Es importante que se analice toda la dieta para asegurarse de que el menor obtenga una guía individualizada que permita los ajustes adecuados", destacó Lemond.

Aproximadamente 2,5% de niños menores de 3 años presenta alergia a la leche de vaca o no la tolera, según el informe. "Para niños con intolerancia a la lactosa se recomienda la leche de soya fortificada", informó Donly.

Para las familias que deseen utilizar leches de vegetales como parte de una dieta vegetariana o vegana para remplazar total o parcialmente la leche de vaca, las recomendaciones afirman que "se ha de prestar atención cuidadosa a la selección de otras opciones alimentarias, a fin de proporcionar los nutrientes que por lo demás se consumirían con la leche de vaca".

Para ayuda, los padres deben consultar a un profesional de la salud, como un pediatra o un nutricionista-dietista certificado, recomienda el panel. Si las bebidas a base de vegetales son parte de la dieta de un niño, hay que apegarse a las variedades no endulzadas.

Leche dulce

La leche con chocolate puede ser un obstáculo en algunas familias, sobre todo cuando los padres tienen memorias agradables de una caricatura de una leche con chocolate en el epicentro de una bandeja de almuerzo de cafetería de la escuela de antaño, o recuerdan el atractivo río marrón de Willy Wonka y la Fábrica de Chocolate. ¿Cómo pueden negar esa delicia a sus propios pequeños?

Por desgracia, la ciencia recomienda desechar las bebidas con chocolate.

"Aunque la leche es nutritiva para los niños, la leche con chocolate contiene muchos azúcares añadidos, que aumentan el riesgo de que un niño presente diabetes de tipo 2, cardiopatía, hígado graso, caries y obesidad infantil. Es mucho mejor ofrecer a los niños leche simple cuando son pequeños, para que continúen disfrutando y bebiendo leche simple cuando sean mayores", puntualizó la Dra. Muth.

Aunque las preferencias de gusto suelen estar bien formadas para el tiempo en que un niño entra a la escuela, con las exposiciones repetidas, incluso los niños mayores pueden aprender a gustar de nuevos sabores, agregó.

Asimismo, Donly opinó sobre la leche con chocolate. "De modo similar a otras bebidas carbohidratadas, la leche con chocolate tiene azúcar añadido para darle sabor. La leche con chocolate también tiene calcio, lo que es bueno, de manera que es mejor que el refresco".

"Convertirlo en la norma"

La Dra. Muth recomendó adoptar una estrategia directa para seguir las recomendaciones. "Solo hay que tener agua y leche en el hogar y convertir en norma que estas sean las bebidas predeterminadas para niños pequeños. Estas también son las mejores bebidas para el resto de la familia".

Lemond recomendó adoptar la estrategia directa también en restaurantes. "'¿Te gustaría agua o leche para beber?'. Estas son dos opciones aceptables y el niño puede elegir".

Las nuevas recomendaciones pueden proporcionar una defensa para un padre que está en el pasillo de los jugos de una tienda de abarrotes con un niño sollozante y suplicante. Por ejemplo, la etiqueta de la caja de jugo que atrevidamente declara su objetivo: "Proporcionar a su familia jugos sanos y puros que tienen un gusto muy agradable y que son tan buenos para usted como para sus niños" no es congruente con las recomendaciones, y pueden tener que cambiar pronto su mensaje.

Señales iniciales parecen indicar que este cambio está en camino, pues más envases añaden etiquetas brillantes que proclaman "la mitad de azúcar".

Las nuevas recomendaciones deberían catalizar esta tendencia en la dirección correcta. "Las preferencias por los alimentos y las bebidas se consolidan a una edad muy temprana", comentó Lemond. "Nunca es demasiado temprano para comenzar a alimentar bien a nuestros niños, de manera que se encaucen en el camino apropiado de la salud".

Fuente: <https://netsaluti.com>