

# Pediatras y nutricionistas desaconsejan las leches vegetales y las bebidas endulzadas para niños

---

Publicado el: 28-07-2022

Las únicas bebidas que deberían tomar los bebés y los niños son la leche materna o de fórmula, el agua y la leche de vaca, de acuerdo con un panel de expertos.

Las principales organizaciones médicas y de nutrición de EE.UU. consideran que las únicas bebidas que deberían tomar los bebés y los niños son la **leche materna o de fórmula infantil, el agua y la leche de vaca**.

Estos consejos forman parte de **un nuevo conjunto de recomendaciones** integrales de bebidas para niños, resumidas por edad (desde el nacimiento hasta los 5 años). Estos expertos advierten contra las bebidas que son fuentes de azúcares añadidos en las dietas de los niños pequeños, incluidas los batidos de sabores (chocolate, fresa, etc) y las bebidas endulzadas, además de una amplia variedad de bebidas que están en el mercado y están dirigidas a los niños, como las leches de crecimiento, las bebidas con cafeína y las bebidas vegetales (almendras, arroz, avena), que no proporcionan un valor nutricional único.

«La primera infancia es un momento importante para comenzar a dar forma a los hábitos nutricionales y promover el consumo saludable de bebidas», señaló Megan Lott, subdirectora de Investigación de Healthy Eating Research, organización que convocó al panel de expertos. «Al proporcionar a los cuidadores, proveedores de atención médica y de atención temprana y educación, formuladores de políticas y representantes de la industria de bebidas un conjunto claro de **recomendaciones objetivas y basadas en la ciencia** para el consumo de bebidas saludables, podemos aprovechar esta oportunidad para trabajar juntos y mejorar la salud y el bienestar de bebés y niños pequeños en todo Estados Unidos», aseguró.

Las recomendaciones se desarrollaron como parte de una colaboración sin precedentes por parte de expertos de la Academia de Nutrición y Dietética, la Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD), la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Asociación Americana del Corazón (AHA), bajo el liderazgo de Healthy Eating Research (HER), una organización líder en investigación de nutrición, y con fondos de la Fundación Robert Wood Johnson (RWJF).

«Desde el momento en que nacen los niños y durante esos primeros años, **las bebidas son una fuente importante de calorías** y nutrientes y pueden tener un gran impacto en la salud en el futuro», apuntó Richard Besser, presidente y CEO de la fundación Robert Wood Johnson. «Las familias merecen una orientación clara y constante sobre lo que sus niños pequeños deben beber y lo que deben evitar. Estas recomendaciones de las principales organizaciones médicas y de nutrición de nuestro país ayudarán a las familias a criar niños sanos», concluyó.

«Como pediatra, sé que **lo que bebe un niño puede ser casi tan importante como lo que come**, en términos de una dieta saludable. Esto es especialmente cierto para los niños muy pequeños», añadió Natalie Muth, representante de la Academia Americana de Pediatría en el

panel de expertos. «Sabemos que **los niños aprenden los sabores que prefieren a una edad muy temprana** , desde los 9 meses, y estas preferencias pueden durar hasta la infancia y la edad adulta. Por eso es importante establecerlos en un curso saludable, y esta guía ayudará a los padres y cuidadores a hacer eso», afirmó.

Por su parte, Nancy Brown, CEO de la American Heart Association, recordó que «casi 40.000 personas en los Estados Unidos mueren cada año por problemas cardíacos debido al **consumo excesivo de bebidas azucaradas**» . «Esto es insalubre e inaceptable, y el cambio en nuestra cultura necesario para cambiar este status quo debe comenzar con nuestros hijos», aseguró.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>