

Nutrición

EntreNos...

Jugos de fruta para chicos ¿una buena opción?¹

Debido al agradable sabor los niños fácilmente consumen un exceso de jugos de frutas y bebidas a base de fruta. Los padres no limitan el consumo de jugos porque asumen que tienen un buen valor nutricional, sin embargo al igual que las gaseosas pueden contribuir a un desequilibrio de energía. Un consumo excesivo de jugo puede producir diarrea, sobrepeso o desnutrición, y caries dentales.

Cuando se ofrecen jugos o bebidas en base de frutas a los lactantes antes de la introducción de los alimentos sólidos, se corre el riesgo de que la ingesta de jugos reemplace el consumo de leche materna o fórmulas infantiles de la dieta. Esto se puede traducir en una disminución de la ingesta de nutrientes importantes como las proteínas, grasas, vitaminas y minerales como el hierro, calcio y zinc. El consumo excesivo de jugos se ha asociado con malnutrición (desnutrición / sobrepeso) y baja estatura.

Las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Academia Americana de Periodoncia establecen que los jugos o bebidas en base de frutas a los lactantes deben ser ofrecidos en tazas, no en mamaderas, y que los niños no deben ser llevados a la cama con la mamadera en la boca. Los jugos se deben ofrecer a niños capaces de tomar de la taza, aproximadamente a los 6 meses de edad, edad en la que también comienza la erupción de los dientes. Las caries han sido asociadas con el consumo de jugos, siendo la exposición prolongada de los dientes a los azúcares de los jugos es uno de los mayores factores contribuyentes de las mismas.

Los niños de entre 1 a 4 años deberían consumir según las recomendaciones de la pirámide 2 porciones de frutas y los niños de 10 a 18 años de edad 4 porciones de las mismas. La mitad de esta recomendación se puede consumir como jugo de frutas (no bebidas a base de frutas). Un vaso mediano (180 ml) equivale a una porción de frutas. Los jugos de frutas no ofrecen ventajas nutricionales con respecto a las frutas enteras. En efecto los jugos de frutas pierden la fibra que se encuentra en la fruta entera.

- En el artículo se referirá como **bebida a base de fruta** a cualquier bebida que posea menos del 100% de jugo de fruta.
- Para ser rotulado como "**jugo de fruta**", el CAA indica que el producto debe ser **100% jugo de fruta**.
- Según las normas del Código Alimentario Argentino (CAA) cuando una bebida posea más del 10% de jugo se debe denominar "**Bebida sin alcohol con X% de jugo de**" Y si tiene menos del 10% de jugo se denominará "**Bebida sin alcohol con sabor a**".

Recomendaciones

- 1- Los jugos no deben ser introducidos en la alimentación de los niños antes de los 6 meses de edad.
- 2- Los niños no deben tomar los jugos en mamaderas o en vasos con tapa que les permiten consumirlos fácilmente a lo largo del día. Los niños no deben tomar jugos al irse a dormir.

¹ American Academy of Pediatrics. Committee on Nutrition. Pediatrics 2001; 107: 1210-1213.

3- El consumo de jugos se debe limitar a:

Edad (años)	Jugo de frutas (ml / día)
1 a 6	120 - 180
7 a 18	240 - 360

- 4- Alentar a los niños a consumir frutas enteras para alcanzar la recomendación diaria.
- 5- Lactantes, niños y adolescentes no deben consumir jugos sin pasteurizar.
- 6- Cuando algún niño sea evaluado como desnutrido o con algún grado de obesidad, el prestador de salud deberá determinar la cantidad de jugo a consumir.
- 7- Cuando según la evaluación clínica el niño presente diarrea crónica, flatulencia excesiva, dolor y/o distensión abdominal, el prestador de salud deberá determinar la cantidad de jugo a consumir.
- 8- Cuando según la evaluación clínica el niño presente caries, el prestador de salud deberá determinar la cantidad de jugo a consumir.
- 9- El pediatra rutinariamente debe aconsejar sobre el consumo de jugos de fruta y bebidas a base de frutas y debe educar a los padres respecto a la diferencia entre ambos.

