Bebidas sanas para los niños

El agua es la mejor bebida natural en todas las edades de la vida.

El agua es un alimento básico y esencial, aunque no aporte energía ni vitaminas. Es necesaria por sí misma.

En la infancia, la edad adulta y la vejez. Se puede tomar agua con las comidas y fuera de ellas. En el recreo. Cuando hace calor o se practican deportes. Es importante cuando se tiene fiebre o se está resfriado o enfermo. O simplemente cuando se tiene sed, para refrescarse.

¿Los bebés necesitan tomar agua?

Durante el periodo en que se alimentan solamente con leche no hace falta. La leche materna contiene agua suficiente. Las leches para lactantes están bien preparadas también, aunque si el clima es caluroso, puede ser interesante ofrecer un poco más de agua

Cuando el bebé empieza a tomar otros alimentos se le debe ofrecer un poco de agua de vez en cuando. Mejor con vasito que con biberón.

Otras bebidas

Zumos naturales

Son el resultado de exprimir o licuar frutas o verduras y aportan casi todos sus nutrientes y vitaminas, excepto la fibra.

Puede ser casero o industrial (se denomina zumo 100% natural).

Es una buena opción para beber, pero mejor en pequeña cantidad, ya que es preferible consumir la fruta con toda su pulpa y la piel, siempre que se pueda.

Refrescos

Se componen de agua y saborizantes. Pueden tener o no azúcares. Algunos tienen gas.

No son recomendables en la alimentación. Especialmente los azucarados.

Zumos envasados

Fabricados a base de agua y concentrado de frutas. Están de moda. Muchas familias creen que son buenos para la alimentación de sus hijos. Sin embargo, deben saber que:

- Contienen mucha cantidad de azúcares, incluidos los que declaran no tener azúcares añadidos. Esto hace que aumente el riesgo de desarrollar caries dental y también contribuyen a ganar peso en exceso.
- No sustituyen a la fruta aunque se hagan con zumo: faltan la mayoría de las vitaminas y la fibra.
- Tras tomar un zumo, sube el azúcar en la sangre y por tanto disminuye el apetito. Eso aumenta el riesgo de que los niños coman menos de otros alimentos que son más necesarios para su crecimiento.
- A muchos niños les producen molestias abdominales y diarrea, debido a algunos de los azúcares o

edulcorantes que contienen (el sorbitol sobre todo).

- Su consumo diario parece estar asociado al aumento de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 al cabo de los años.
- Aunque algunos contienen leche, es muy poca cantidad (10%). Los padres deben saber que el pequeño beneficio de esos 33 ml de leche del envase de 300 no compensa la gran cantidad de azúcares que llevan.

Es preferible que el niño tome fruta fresca, lavada o pelada. La fruta tiene vitaminas y fibra que resultan muy saludables.

O sea, que para beber, ¡el agua es lo mejor!

Artículo publicado el 29-6-2013, revisado por última vez el 3-12-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/bebidas-sanas-para-ninos