



## Conozca los efectos negativos de las bebidas azucaradas

Tomar una bebida azucarada y refrescante es lo que más llama la atención de los niños, sobre todo a los que están en edades escolares, ya que en el espacio del recreo en el colegio muchos deciden comprar productos atractivos como las gaseosas en vez de un yogurt, o una avena, para acompañar otro alimento del refrigerio.

Sin embargo, este hábito en los niños menores de 12 años que cursen grados de primaria en colegios privados o públicos, tenderá a desaparecer y en el mejor de los casos, terminará.

El pasado jueves, la Cámara de la Industria de bebidas de la Andi, socializó la decisión de que no se comercializarán bebidas gaseosas en los colegios, especialmente en los grados de primaria, con el fin de contribuir a la salud de los niños.

El anuncio es considerado como un avance y es celebrado por nutricionistas como Ángela María Céspedes: “a esto es a lo que tenemos que llegar, a que en las cafeterías, colegios y en los hogares no se les brinde a los niños este tipo de bebidas”.

Lo ideal es no consumir gaseosas, porque según María Isabel Saa, nutricionista dietista, “estas bebidas proporcionan calorías vacías, es decir, dan energía, pero no aportan ningún nutriente”.

Pero, ¿por qué los niños no deben consumir bebidas gaseosas?, ¿cómo afectan su salud?, ¿el exceso de su consumo pueden causarles enfermedades? \*Con datos de Colprensa.

### Desencadenan enfermedades crónicas

Según los especialistas consultados, si los niños se acostumbran diariamente a consumir una gaseosa, tienen mayor riesgo de adquirir diabetes o hipoglucemia. El contenido de azúcar que tienen estos productos son muy elevados, así que también pueden provocar obesidad.

Lo más recomendable para reemplazar las gaseosas son los jugos naturales y el agua, según manifestó la nutricionista Olga Lucía Obregón; aunque en muchas ocasiones estas alternativas no sean las más prácticas para los padres de familia al momento de empacar la lonchera de los niños.



### **No aportan nutrientes**

Según la nutricionista Gloida Barros, con estas bebidas carbonatadas los niños dejan de recibir un aporte nutricional importante de proteínas, calcio y otros nutrientes que se requieren para el crecimiento.

Las gaseosas bloquean la absorción de calcio, lo que es indispensable para el fortalecimiento de los huesos y dientes. Debido a los ingredientes con los que están compuestas estas bebidas, como los ácidos y la cafeína, pueden ocasionar pérdida de masa ósea, debilitan el cuerpo y favorecen la aparición de osteoporosis.

### **Impide el sueño**

La mayoría de las bebidas gaseosas tienen un componente de cafeína, que “si se consume en la noche pone los niños alerta, disparados en la energía y esto puede producir alteraciones en el sueño”, dice la nutricionista Ángela María Céspedes.

Añade que lo que más afecta a los niños es que “si toman estas bebidas, que son tan altas en azúcar, probablemente se acuesten tarde, no tienen el descanso necesario, o al menos de diez horas, que es lo mínimo que el niño debe dormir”.

### **Problemas digestivos y cardíacos**

La cantidad de colorantes y preservantes que contienen este tipo de bebidas, generan daños en el colon y a nivel gastrointestinal. Por el gas que contienen pueden ocasionar problemas en el sistema digestivo.

Asimismo, estas bebidas pueden aumentar el desarrollo de cálculos renales, por el exceso de ácido fosfórico que contienen. La absorción excesiva de azúcar también pueden ocasionar los cálculos.

Debido a la gran cantidad de azúcar que contienen las bebidas gaseosas pueden provocar enfermedades cardíacas que tienen el síndrome metabólico. Y producir también hipertensión arterial.

### **Producen caries dental**



## Sala de Prensa

Si toman en exceso bebidas gaseosas las caries dentales se van a presentar, según la nutricionista María Isabel Saa. Consumir en exceso estas bebidas pueden también provocar hipersensibilidad en los dientes a causa del azúcar y los ácidos que contienen.

Asimismo, puede producir manchas en la dentadura, las cuales son difíciles de eliminar con el cepillado diario.

Los componentes de las gaseosas contribuyen a la desmineralización de los tejidos duros del diente.

### **Recomendaciones**

Si los niños toman gaseosa deben hacerlo uno de los dos días del fin de semana. Según la dietista María Saa, se debe consumir solo dos veces al mes.

Los padres deben guiar y educar a los niños para que puedan tener un criterio informado y así seleccionar un adecuado y saludable refrigerio en el colegio.

Se deben motivar a que consuman agua y jugos naturales.

Que los niños participen en la elaboración de la lonchera con frutas y bebidas saludables.

Hacer conscientes a los niños de que las frutas y verduras aportan minerales importantes para su crecimiento.

Diario El País. 22 de Mayo de 2016, Página C8