



### **Niños deben consumir más fruta que jugo: se alimentan más y mejor**

**En el proceso de elaboración de los zumos se pierden muchas vitaminas que contienen las frutas.**

Por carecer de fibra dietética, no ofrecer suficientes propiedades nutritivas y predisponer a los niños a una ingesta excesiva de calorías que estaría relacionada con un leve incremento de peso en los menores, la Academia Americana de Pediatría (AAP) sugirió que los padres no deberían ofrecer jugos de fruta a sus niños por lo menos hasta que hayan cumplido el primer año de vida.

En efecto, los hallazgos de la investigación científica, publicada en la revista 'Pediatrics', revelaron que cada vez más, los niños están consumiendo sus porciones de fruta en forma de jugo, preparación con la cual se reducen algunas de sus propiedades nutritivas, y por ello terminan siendo "absolutamente innecesarias para los niños menores de 1 año", dice el informe.

En primer lugar, al hacer uso del exprimidor, la licuadora o los extractores de jugos, se rompen mayoritariamente las vitaminas, antioxidantes y la fibra natural de la fruta.

A su vez, es sabido que los padres tienden a endulzar los jugos con azúcares refinados, sin considerar que, ya de por sí, las frutas tienen alto contenido de sacarosa, glucosa y fructosa, azúcares naturales que aportan alto valor calórico. Así que añadirle más dulce incrementa la concentración de carbohidratos en el organismo y puede conllevar el aumento de peso porque, dicen los líderes del estudio, "al igual que las gaseosas, llegan a contribuir al desequilibrio energético".

De otro lado, de acuerdo con los investigadores, hay que alentar a los niños para que consuman frutas enteras, cortadas en trozos, trituradas o maceradas en puré, con el fin de aumentar la ingesta de fibra que se pierde cuando se cuele la pulpa y se desecha la cáscara.

Por ende, las frutas preparadas en jugo dejan de aportar al buen funcionamiento intestinal, el cual, a su vez, previene el estreñimiento, uno de los problemas digestivos más comunes en los niños.

De hecho, una de las recomendaciones para aquellos que padecen estreñimiento es incluir en su dieta una o más porciones de frutas y verduras, que se deben consumir, en lo posible, crudas y con cáscara cuando esta sea comestible.



Martha Leal Bocanegra, médica pediatra y magíster en nutrición clínica de la Fundación Cardioinfantil, recomienda a los padres que, una vez inicien la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad, le ofrezcan al bebé frutas enteras o cortadas en trozos muy pequeños, de tal manera que el niño se familiarice con un sabor, una textura y un olor natural.

Con respecto al incremento en la ingesta de azúcares reseñado en el estudio, la especialista advierte que si bien los padres pueden pensar que endulzar los jugos con miel, panela u otras opciones distintas a los azúcares refinados resulta más saludable, en realidad esto no deja de generar un aporte de carbohidratos a la dieta de los niños.

“Si se prepara un jugo de naranja, por ejemplo, se obtiene un “efecto sumatorio” del consumo calórico porque se están consumiendo dos a tres unidades al mismo tiempo en un solo vaso de jugo, pero sin la fibra y otros nutrientes esenciales contenidos en la pulpa que se queda en el colador”, explica Leal Bocanegra.

En cambio, para el caso de las frutas ácidas como el lulo, el maracuyá y la curuba, por mencionar algunas que sí se ingieren en jugo, la nutricionista infantil Lucía Castañeda recomienda postergar su consumo hasta que el niño esté más grande y acostumbrarlos a tomarlos bajos en azúcar.

### **Relación con las caries**

De otro lado, los investigadores señalan que, debido a que el jugo se considera nutritivo, los padres no suelen establecer límites de consumo. De hecho, hay quienes les ofrecen una buena cantidad durante el día, lo cual estaría asociado a la aparición de caries en los dientes de leche. Así, la práctica de permitir que los niños lleven un biberón, una taza entrenadora o un botilito del que beben jugo todo el día conduce a una exposición excesiva de los dientes a los carbohidratos de la fruta, lo que promueve el desarrollo de caries.

### **¿Y para tratar la diarrea?**

Si bien popularmente se ha creído que los jugos de algunas frutas sirven para tratar episodios de diarrea, los expertos advierten que solo se utilicen sueros de rehidratación oral en niños.

Esto, según el estudio, se debe no solo a que el zumo de fruta es bajo en electrolitos, sino a que el alto contenido de carbohidratos en los jugos aumenta la gravedad de la diarrea.



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



**Sala de  
Prensa**

### **La importancia de morder y masticar**

La nutricionista infantil Lucía Castañeda señala que otra de las ventajas de ofrecer a los niños frutas enteras está en que favorecen los procesos de mordida y masticación de los niños. “Si desde pequeños no usan los dientes y los músculos de la mandíbula, sus encías y dentadura se debilitarán y perderán resistencia”, sostiene la especialista.

Entre tanto, otros nutricionistas señalan que mediante este proceso, los niños logran “extraer” de la fruta las diversas propiedades que contienen en la cáscara y la pulpa.

Diario EL TIEMPO, 5 de Marzo de 2018. Página 3.5