Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Zumos de frutas en la alimentación infantil: ¿sí o no?

El consumo de fruta y verdura nos protege frente a enfermedades crónicas y el cáncer. Se recomienda consumir ***al menos cinco raciones de fruta y verdura al día***, incluso más. No es fácil conseguirlo en muchos niños. A algunos les cuesta comer fruta fresca. Y esto hace de los zumos el 'mejor aliado'. De siempre, los zumos de frutas se consideran saludables. Pero, ¿realmente lo son?.

No todos los zumos son iguales

Hay dos grupos distintos en cuanto a la repercusión en nuestra salud:

1) Zumos NO 100% fruta: a partir de concentrado, néctares de fruta, zumo de fruta con leche,...

2) Zumos 100% fruta: envasados o naturales, exprimidos a partir de fruta entera.

Nuestros niños toman un exceso de alimentos superfluos y procesados que sustituyen en gran medida a los naturales. Esto no es bueno para la salud. Dentro de este tipo de alimentos están los **zumos NO 100% fruta.** Son considerados "bebidas azucaradas"**.** Tienen tantas calorías como los refrescos de cola. Son ricos en "azúcares libres". Si los niños los consuman de forma habitual, beben menos agua y comen menos fruta fresca.

Los **zumos 100% fruta** son menos perjudiciales. Aportan vitaminas y nutrientes de la fruta de los que provienen. Pero **tampoco deben consumirse en exceso ni en lugar de la fruta entera**.

¿Realmente consumimos un exceso de azúcar?

Sí. Desde la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* ha saltado la alarma del ***alto consumo de azúcar en la población***.

Para entender mejor la magnitud del problema damos el siguiente ejemplo: la OMS recomienda no superar 50 gr/día de azúcar. Incluso dice que si el consumo se reduce a 25 gr/día, es mejor para la salud. Pero lo real es que ¡consumimos de media 90-100 gr/día!

¿Cómo es posible si yo no le añado azúcar a nada?

El 75% del azúcar que consumimos está presente en los productos industriales: bollos, yogures y postres lácteos, refrescos, zumos y néctares de fruta. Hay alimentos que pensamos no tienen azúcar, y sí lo llevan. Es lo que se llama "***azúcar oculto***".

***Curiosidades*: ¿conoces la plataforma sinazucar.org? Échale un vistazo y te sorprenderás.**

sinazucar.org es un proyecto artístico que pretende mostrar mediante la fotografía la cantidad de azúcar libre que tienen en su composición muchos de los alimentos que consumimos habitualmente.

¿Qué efectos perjudiciales tienen para la salud?

Está demostrada la relación entre consumo elevado de "bebidas azucaradas" y el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2.

Tomar de manera habitual **zumos NO 100% fruta** podría relacionarse con el aumento de peso y otras enfermedades.

El consumo de azúcares y la mala higiene dental aumenta el riesgo caries**.**

Beber muchos zumos de frutas puede producir diarrea porque se dificulta la absorción en el intestino delgado. También otras alteraciones en el metabolismo y en el hígado.

Además, si los niños toman bebidas dulces desde pequeños *educamos su paladar* hacia ese sabor. Cuando sea más mayor, preferirá alimentos y bebidas dulces. No querrá opciones más saludables. Además, los zumos no estimulan la masticación.

¿Y qué hay de los zumos 100% fruta? ¿Qué los diferencia de la fruta entera?

Tomar **zumos 100% fruta** no es igual a tomar una pieza de fruta. Aunque sí conserva las vitaminas, minerales y antioxidantes.

La fibra de la fruta ayuda a regular la absorción del azúcar. Pero al exprimir la fruta se pierde gran parte de la fibra (que ya de por sí se toma poca entre la población infantil). Por eso, el azúcar de los zumos no se comporta del mismo modo en el organismo.

Además, las "calorías líquidas" sacian menos que las "calorías sólidas". Esto contribuye a un mayor consumo y

aumenta el riesgo de sobrepeso.

¿Se puede considerar el zumo de frutas como una ración de fruta?

Hay muchas familias en las que no se llega al consumo de fruta recomendado. Un vaso de **zumo 100% fruta** puede ayudar a acercarse a ese número de recomendaciones. Pero **lo ideal es habituar al niño a consumir fruta entera desde edades tempranas**.

Si el zumo es casero, mejor. Podemos exprimir la pulpa o la fruta entera, aumentando así la fibra.

Recomendaciones sobre el consumo de zumos de fruta

1. Los **zumos NO 100% fruta** no deben ser habituales en la dieta del niño. Se deben evitar.

2. Los **zumos 100% fruta** no son sustitutos de la fruta entera. Consumir muchos podría ser perjudicial. No sólo por el efecto negativo que pueda tener el zumo en sí, sino porque forma parte de la dieta con exceso de calorías de la mayoría de los niños.

Recomendamos **un vaso al día como máximo**. Existe debate acerca de si esa ración de **zumo 100% fruta** puede sustituir o no a una ración de fruta de cara a cumplir con la recomendación de "*5 (raciones de fruta y verdura) al día*".

PUNTOS CLAVE

1. El agua debe ser la bebida principal en las comidas y para calmar la sed.

2. Los zumos no son sustitutos de la fruta fresca. Una pieza de fruta no es igual a un zumo.

3. El consumo de **zumos 100% fruta** debe limitarse a un vaso al día. Tomar mucho es perjudicial. El resto de zumos o bebidas de frutas deben evitarse.

4. Beber muchos **zumos de frutas no 100%** puede relacionarse con la obesidad, diabetes, caries dental y otras enfermedades.

5. Somos los padres los que debemos promover hábitos saludables en los niños desde pequeños. Y hacer que coman más fruta fresca entera y menos alimentos no necesarios

---

Fecha de publicación: 29-01-2018

Autor/es:

- Mª Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- Juan Rodríguez Delgado. Pediatra. Centro de Salud de Alpedrete. Alpedrete (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

CC BY NC ND