

Agua para la sed

¿Qué toman los niños cuando tienen sed?

La respuesta en la gran mayoría de los casos preocupa: *no toman agua pura*.

¿Qué les ofrecemos cuando tienen sed?

En el mercado existe una inmensa variedad de bebidas elaboradas industrialmente a partir de frutas, hortalizas, hierbas, semillas y otros componentes vegetales:

- Gasificadas.
- Jugos, pulpas y jugos concentrados.
- Jarabes, polvos y granulados efervescentes para preparar con agua.
- Infusiones, extractos, percolaciones y mace-raciones.

Muchos padres ofrecen a sus hijos este tipo de bebidas entendiendo que son útiles y beneficiosas para la salud porque contienen algunas vitaminas, minerales, azúcares o, simplemente, porque los reconforta observar el entusiasmo que manifiestan al tomarlas.

Para reflexionar y empezar a cambiar dulce por sano

- Si un niño sano rechaza tomar agua pura, simplemente es porque no tiene sed. Cuando un niño tiene sed (y no sólo ganas de tomar "algo") acepta el agua pura. Es importante instalar el hábito de beber agua fresca.
- Los niños dicen que tomar agua no les gusta cuando tienen la opción de tomar otras bebidas dulces de elaboración industrial.
- Los niños conocen estas bebidas y las piden desde muy pequeños porque los adultos se las ofrecen o los inducen a tomarlas. También por imitación de su entorno familiar o por presión publicitaria y social.
- Estas bebidas suelen ser ricas en energía pero pobres en otros nutrientes esenciales.
- Los azúcares que contienen se consideran calorías "vacías" y desplazan la ingesta de alimentos con nutrientes de mejor calidad e imprescindibles para su crecimiento y desarrollo madurativo.
- Las bebidas dietéticas suelen tener azúcares en cantidades reducidas y mantienen el hábito de consumo de bebidas industriales.
- Los niños, sobre todo los más pequeños, tienen una predilección especial por las bebidas dulces. Los padres, los adultos y las instituciones responsables que los cuidan deben estar informados sobre estos potenciales trastornos causados por el consumo excesivo y regular su ingesta a no más de 120 ml por día (un vaso); es desaconsejable ofrecerlas a lactantes y menores de 1 año.

Lo más importante a la hora de beber

- Ofrecer pecho exclusivo los primeros 6 meses de vida.
- Con el inicio de las papillas, a partir del 6º mes y sin abandonar el pecho, ofrecer agua pura en un vaso o con cucharita.
- Reforzar y sostener el hábito de beber agua para la sed en los primeros años de vida.
- Si se ofrece jugo de frutas u hortalizas es conveniente exprimirlo en casa, con un cuidadoso lavado previo. Mejor aún es ofrecer la fruta entera más o menos cortada o triturada según la edad.

Poner en práctica estas recomendaciones favorecerá la adquisición de buenos hábitos alimentarios y de bebida con beneficios para la salud y la economía familiar.

¿Cuáles son los inconvenientes de ofrecer siempre estas bebidas ante la sed?

El consumo en exceso de bebidas de elaboración industrial, más de 350 ml por día (tres vasos), a veces se convierte en una fuente de trastornos para la salud de los niños, ya que pueden ocasionar en relación con los distintos ingredientes que contienen:

- Mayor riesgo de sufrir caries y erosión dental.
- Trastornos nutricionales, como obesidad o bajo peso.
- Alteración en la progresión de la talla (menor estatura que la determinada por su potencial genético).
- Diarrea.
- Dolores abdominales.
- Gastritis.
- Trastornos en la absorción de calcio.
- Irritabilidad, trastornos de la conducta e insomnio.
- Urticarias y otras alergias.
- Pérdidas de materia fecal o ensuciamiento.

También el consumo en exceso puede perturbar hábitos saludables ocasionando:

- Rechazo o disminución de la ingesta necesaria de leche (al reemplazarla por estas bebidas).
- Falta de apetito a la hora de comer (las calorías que contienen interfieren en el ciclo natural hambre-comida-saciedad).

Las bebidas de elaboración industrial suelen contener una variedad de aditivos (colorantes, acidulantes, edulcorantes, reguladores y neutralizantes de la acidez, aromatizantes, conservantes, espesantes, antioxidantes, estabilizantes, etc.) que, si bien están permitidos, no son recomendables para los niños pequeños.

Comité de Pediatría General Ambulatoria. *Dr. Mario Elmo*
Comité de Nutrición. *Dra. Norma Piazza*