

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Consumo de bebidas saludables en la primera infancia

Recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición

Leche para niños de 12 a 36 meses

Bebidas saludables, niños saludables

Las investigaciones muestran que lo que los niños beben desde que nacen hasta los cinco años tiene un efecto importante en su salud. Es por ese motivo que algunos de los expertos más importantes en salud y nutrición del país redactaron recomendaciones con el fin de ayudar a los padres y cuidadores a elegir qué es lo mejor para los niños. Puede encontrar todas las recomendaciones en el sitio HealthyDrinksHealthyKids.org. En este breve informe, se dan más detalles acerca de la leche para niños de 12 a 36 meses.

Todo acerca de las leches para niños de 12 a 36 meses

Estas son bebidas con leche que en general están compuestas de leche en polvo, sólidos de jarabe de maíz u otros endulzantes con calorías agregadas, aceite vegetal, y vitaminas y minerales agregados. La leche para niños pequeños se comercializa para niños de 9 a 36 meses como el paso siguiente a la leche de fórmula para bebés.

Las leches para niños de 12 a 36 meses también adoptan otros nombres como:

- “leches de fórmula de transición”
- “leches de fórmula de continuidad (o seguimiento)”
- “leches de fórmula de destete”
- “leches de crecimiento”
- “leches para niños de 12 a 36 meses”

Entonces, ¿cuáles son las recomendaciones para el consumo de leche para niños de 12 a 36 meses?



¿Qué tengo que saber acerca de las leches para niños de 12 a 36 meses?

1. Las leches para niños de 12 a 36 meses no ofrecen ningún beneficio nutricional respecto de una dieta saludable y balanceada.
2. Las leches para niños de 12 a 36 meses no están recomendadas para niños de 12 a 36 meses o que empiezan a caminar.
3. Las leches para niños de 12 a 36 meses no están recomendadas como estrategia para abordar la alimentación selectiva.

¿Por qué estos productos no se recomiendan para niños de 12 a 36 meses?

Las leches para niños de 12 a 36 meses no ofrecen ningún beneficio nutricional respecto de una dieta saludable y balanceada. En general, están elaboradas con leche de vaca, pero tienden a tener más sodio y menos proteína que la leche entera. Además, contienen azúcares agregados, algo que los niños no necesitan; y beber estas leches hace que sea menos probable que los niños de 12 a 36 meses sigan con lactancia materna. Para tener más información sobre lo que sí recomiendan los profesionales en las distintas etapas para los niños de cinco años o menos, visite HealthyDrinksHealthyKids.org.

¿Lo sabía?

- Las leches para niños de 12 a 36 meses se han comercializado en Europa durante muchos años y últimamente se ha visto un aumento de su comercialización en los Estados Unidos.
- Taza por taza, las leches para niños de 12 a 36 meses son más costosas que la leche de vaca.

¿Cómo me aseguro de que mi hijo obtenga todos los nutrientes que necesita para lograr una dieta saludable y balanceada?

¡Es importante tener una dieta saludable y balanceada para los niños de 12 a 36 meses que están en edad de crecimiento! Al comer alimentos saludables, como frutas y vegetales, cereales integrales, lácteos y proteínas magras, así como al beber agua y leche, su hijo recibirá todos los nutrientes que necesita para su cuerpo y cerebro en desarrollo. La leche es una fuente importante de numerosos nutrientes que los niños de 12 a 36 meses necesitan para su crecimiento y desarrollo saludable como, por ejemplo, proteínas, grasas, calcio, vitaminas D y potasio. Las leches para niños de 12 a 36 meses no agregan nada adicional a la dieta que su hijo ya no esté recibiendo de estos alimentos y bebidas saludables. Para obtener asesoramiento sobre qué y cuánta cantidad se debe comer, [ceche un vistazo a nuestros excelentes consejos y material gráfico sobre la alimentación de niños de 2 a 8 años](#) (en inglés).

Pero ¿qué debo hacer si tengo un niño selectivo con la comida y me preocupa que no coma lo suficiente?

La renuencia a comer alimentos nuevos y demás hábitos selectivos con la comida son comunes durante los primeros dos años de vida y en los años preescolares. En la mayoría de los niños, esto dura relativamente poco tiempo y tiende a mejorar con la edad a medida que ingresan a la escuela. Le presentamos algunos consejos para animar a su hijo a probar y disfrutar alimentos saludables nuevos:

- **La estrategia individual más eficaz para lograr que los niños coman alimentos saludables es la exposición reiterada.** Es posible que los niños tengan que probar algo de 10 a 15 veces antes de saber si les gusta o no. Intente combinar un alimento nuevo con sabores conocidos o darle solo unos bocaditos cada vez que come.
- **Estructure los entornos en donde se come de manera tal que estos les brinden a los niños abundantes oportunidades de conocer y tener experiencias positivas con los alimentos nuevos.** Los ejemplos son, entre otros, disfrutar las comidas en familia siempre que se pueda y evitar presionar a los niños a que terminen todo lo que está en el plato a la hora de comer.
- **Apoye la independencia de los niños a la hora de aprender a aceptar alimentos saludables dándoles opciones y encontrando formas de que participen.** Entre otras, las estrategias incluyen permitir que su hijo ayude con la preparación de alimentos adecuados para su edad y conversar sobre nuevos alimentos y atender sus respuestas (por ejemplo: “¿Eso es bueno, es malo o es más o menos?”).

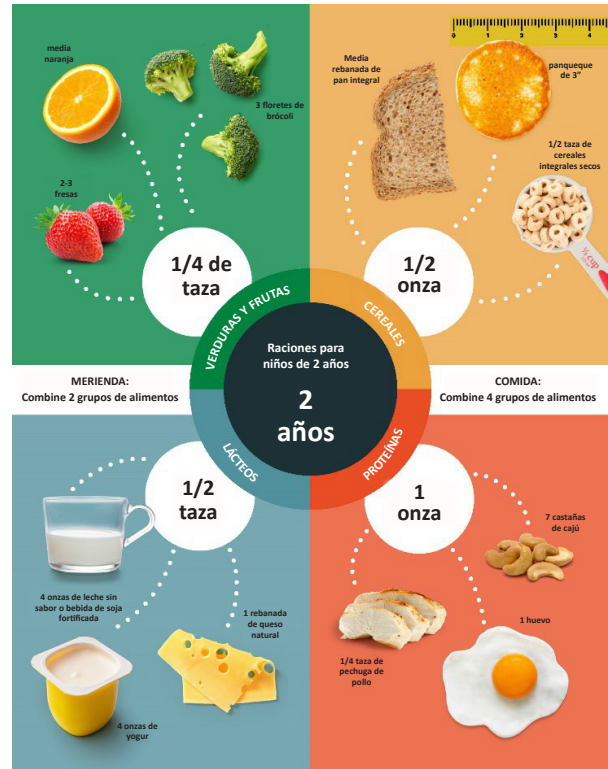
Si a su hijo le diagnosticaron trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por sus siglas en inglés) o teme que su hijo no esté incorporando las calorías y nutrientes suficientes para su crecimiento y desarrollo correctos, **trabaje con el pediatra o el equipo de atención médica para elaborar un plan que sea el indicado para hijo y su familia.**

Para conocer más consejos y respuestas a los problemas para comer y recibir alimentos de su hijo pequeño [Visite nuestro sitio web con consejos sobre la alimentación](#) (en inglés)

¿Quiere saber más?

Visite HealthyDrinksHealthyKids.org y encuentre más información sobre otras bebidas como:

- Agua
- Leche
- Jugo
- Leche vegetal, no láctea
- Bebidas azucaradas
- Bebidas endulzadas de bajas calorías



Healthy Eating Research

Estas recomendaciones las elaboraron profesionales de la Academia de Nutrición y Dietética (AND, por sus siglas en inglés), la Asociación Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), la Asociación Estadounidense de Odontopediatría (AAPD, por sus siglas en inglés), y la Asociación Estadounidense de Cardiología (AHA, por sus siglas en inglés) bajo el liderazgo del programa Healthy Eating Research (HER) con la financiación de la Robert Wood Johnson Foundation.