

Hechos esclarecedores sobre el jugo

DE ACUERDO CON LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIÁTRAS (AAP):

- El jugo de frutas no tiene valor nutricional para los infantes menores de 6 meses.
- El jugo de frutas no tiene valor nutricional por encima de una fruta entera para infantes mayores de 6 meses y niños.
- Las “bebidas” de frutas no tienen un valor nutricional equivalente al “jugo” de frutas “lea abajo”
- El jugo de frutas NO es adecuado para tratar la deshidratación o la diarrea.
- El consumo excesivo de jugo puede asociarse con la desnutrición.
- El consumo excesivo de jugo puede asociarse con la diarrea, la flatulencia, la distensión abdominal y las caries.
- Los jugos fortificados con calcio si tienen calcio, pero no tienen algunos nutrientes que están presentes en la leche de pecho, de fórmula o de vaca.

RECOMENDACIONES

- Si usted le da jugo a su hijo, se recomienda que no lo haga hasta que el infante no cumpla los doce meses.
- Sirva jugo en las tazas, no en botellas o tazas de tapa que hacen que los niños tomen jugo fácilmente todo el día.
- Ofrézcales y anime a los niños a que se coman una fruta entera en lugar de tomar jugo. Ellos consumirán la excelente fibra de la fruta entera y se llenarán más que al tomar un jugo.
- Sirva solamente jugos pasteurizados.
- Escoja jugos de frutas en un 100% en lugar de bebidas de frutas las cuales se definen como las que contienen de un 10% a un 99% de jugo y probablemente tienen edulcorantes y sabores.
- Los niños pequeños entre 1-6 años sólo deben tomar de 4-6 onzas de jugo al día, si es que van a tomar.
- Los niños grandes deben limitarse a 8-12 onzas de jugo al día, si es que van a tomar.

Revise la cantidad de azúcar que hay en algunos de los jugos del momento y bebidas de jugo (Para venta a los niños):

**Una cucharadita equivale a 4.2 gramos de azúcar.*

Bebidas	Gramos de azúcar por una bebida	Cucharaditas de azúcar*
Sunny D® Baja Orange Drink (Bebida de naranja)	43 grams	10 1/4
Capri Sun® Red Berry Drink (Bebida roja de baya)	25 grams	6
Apple & Eve® Bert & Ernie Berry 100% Juice (100% jugo de Baya de Ernie & Bert)	13 grams	3
Earth's Best® Strawberry Pear 100% Juice (100% jugo de pera y fresa)	11 grams	2 2/3
Agua	0 grams	0

Sacado del American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition (Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatras)

La regla de oro: Le va mejor si les da a sus hijos frutas en lugar de jugos de frutas.



www.letsgo.org