

EL AGUA ¿ES NECESARIA PARA LOS BEBÉS?

VITORIA MIÑANA, ISIDRO. Pediatra. Hospital Lluís Alcanyis. Xàtiva. Valencia.

El bebé tiene unas necesidades de agua proporcionalmente mayores que el adulto, ya que hasta el 70% de su cuerpo está formado por agua. El agua es la “bebida ideal” en las comidas de nuestros niños, en vez de las bebidas de refresco que pueden solicitar, a medida que se van haciendo mayores.

Si está tomando pecho: El bebé que toma lactancia materna no precisa de agua suplementaria salvo que haya un elevado calor ambiental o pérdidas excesivas de líquidos (diarrea, fiebre...).

Para preparar un biberón: Para preparar el biberón se puede utilizar el agua potable. Basta con hervir el agua durante un minuto desde el momento en que se inicia la ebullición en la superficie. Se recomienda añadir un minuto más por cada 1.000 metros de altitud sobre el nivel del mar. El agua de bebida envasada no precisa hervirse pues, por definición, está exenta de virus, bacterias y parásitos. Si adquirimos aguas embotelladas para preparar un biberón, debemos fijarnos en su contenido en sodio, flúor y nitratos.

a) Sodio: Mientras utilizemos leche de tipo 1, el agua debe contener idealmente menos de 25 mg/l de sodio. Cuando empleemos la fórmula tipo 2 (lactantes mayores de 4 – 6 meses), el agua puede tener más sodio (idealmente menos de 50 mg/l) pues el riñón del niño mayor es más maduro.

b) Flúor: El agua debe tener menos de 1 mg/l de flúor para lograr una efectiva prevención de la caries en el niño. Si contiene más flúor puede provocar fluorosis a largo plazo.

c) Nitratos: El nivel máximo tolerable de nitratos en las aguas de consumo humano es de 50 mg/l. La mayoría de las aguas envasadas tienen menos de 15 mg/l. En el caso de las aguas potables, el pediatra conoce la concentración existente de nitratos en el municipio y le indicará su idoneidad para preparar el biberón.