

¿QUÉ BEBEN NUESTROS HIJOS?

BENLLOCH MUNCHARAZ, MARIA JOSÉ. Pediatra. Hospital Marina Alta. Denia. Alicante.

Nuestros hijos cada vez consumen más las llamadas bebidas blandas, es decir, zumos y bebidas refrescantes (colas, lima, limón, bebidas isotónicas...). En España, en la última década, este incremento ha sido del 41.5%, siendo mayor conforme aumenta la edad y sobre todo en adolescentes. El consumo excesivo de estas bebidas favorece la obesidad, problema cada vez más importante en nuestra sociedad, al aportar azúcares añadidos y calorías extras a la dieta. También favorece la erosión del esmalte dental y el desarrollo de caries, sobre todo si se dan como “biberón tranquilizador” a los más pequeños, si se toman entre las comidas y si no se realiza después una correcta higiene dental. El tomar demasiados zumos puede causar diarrea, flatulencia y dolor abdominal, también por aporte excesivo de azúcares.

Pero lo más importante es su efecto negativo sobre la calidad de la dieta. La mayoría de las veces, el consumo excesivo de bebidas blandas se asocia a una disminución de la ingesta de leche y otros productos como frutas y verduras, lo que ocasiona un aporte inadecuado de calcio (fundamental en ésta época de la vida), vitaminas, minerales y hierro.

En este sentido, son peores los refrescos que los zumos. La adolescencia es la época de mayor riesgo.

Desde hace algún tiempo se ha popularizado el empleo de zumos y bebidas refrescantes (bebidas isotónicas) como tratamiento de la diarrea aguda. Hay que advertir que estos productos son inadecuados en ésta situación, de modo que puede resultar peor el remedio que la enfermedad. Continúen utilizando, en caso de diarrea, las soluciones de rehidratación (sueros orales), de venta en farmacias, que se ajustan a las recomendaciones científicas.

El agua y la leche deben seguir siendo las bebidas fundamentales de niños y adolescentes, mientras que las bebidas blandas deben consumirse sólo ocasionalmente dada su baja calidad nutricional.