

ZUMO DE FRUTA A LO LARGO DE LA VIDA

LOS NIÑOS

PUNTOS CLAVE

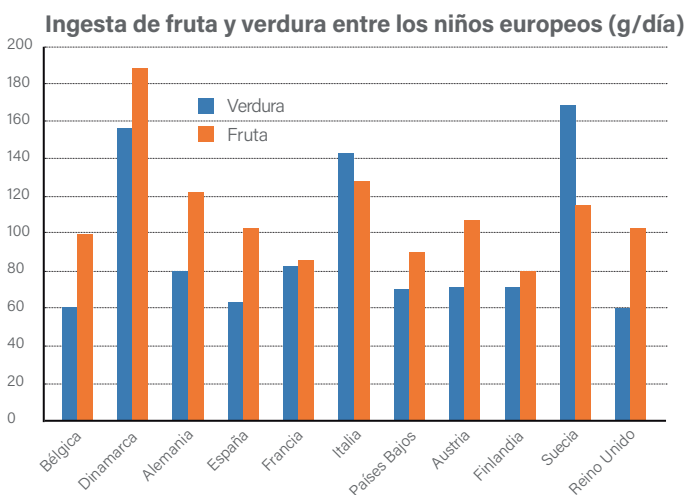
- Es una manera fácil de que los niños consuman vitaminas y minerales.
- Un vaso de zumo al día puede ayudar a cumplir los objetivos diarios para la ingesta de fruta.
- Un vaso de zumo de naranja de 150 ml contiene entre un 121-182% de la Ingesta Adecuada¹ (IA) de vitamina C y un 16-23% de la IA de folato.
- La vitamina C potencia la absorción de hierro no hemo, ayudando a mantener unos niveles normales de hierro.
- El zumo de fruta es un líquido, y contribuye a la hidratación del organismo.



RETOS Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

La niñez comprende el periodo que va desde la infancia tardía hasta el comienzo de la adolescencia. Durante este periodo los niños amplían la variedad de alimentos y bebidas que toman, mejorando las opciones para cubrir los requerimientos nutricionales. Esto es esencial para el crecimiento, el desarrollo mental, y la adaptación sociocultural. Algunos de los retos alimentarios son:

Reducido consumo de fruta – Las encuestas europeas² indican que el consumo de fruta y verdura es bajo entre niños y jóvenes en todos los países en comparación con las recomendaciones de 400-500 g / día. Como muestra la tabla de debajo, el consumo también varía considerablemente entre países. La OMS³ informa que de media, menos de la mitad de los niños consumen fruta de forma diaria. Un vaso pequeño de zumo de fruta constituye una porción de fruta en muchos países.



Niños quisquillosos – Mientras que la mayoría de los niños consumen muy poca fruta y verdura, este hecho se hace más patente entre los niños preescolares y aquellos que son especialmente quisquillosos o que tienen aversión a probar cosas nuevas. Estos mismos colectivos también tienden a tener una dieta baja en vitamina C.⁴ Para los niños que no quieren comer fruta o verdura entera, los zumos pueden ser una fuente alternativa de vitaminas y minerales. Por ejemplo, un pequeño vaso de zumo de naranja (150 ml) cubre el requerimiento diario europeo para la vitamina C.⁵

Niveles bajos de hierro – Una revisión⁶ de 44 estudios llevados a cabo en 19 países europeos calculó que, mientras que el nivel medio de hierro en bebés se aproxima a los valores recomendados, un porcentaje significativo de niños tenían una deficiencia de hierro, entre el 10% en los Países Bajos y el 50% en Austria, Finlandia y el Reino Unido. El índice de deficiencia de hierro se encuentra en un 5% aproximadamente en Europa Occidental, llegando al 50% en Europa del Este.

Estreñimiento – Las directrices de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición sobre el estreñimiento sugieren aprovechar el contenido de sorbitol de ciertos zumos para paliar el riesgo de estreñimiento en los niños. Los zumos de ciruela, pera o manzana pueden incrementar el contenido de agua y la frecuencia de las deposiciones en los niños que tienen estreñimiento.⁷

ZUMO DE FRUTA: BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS

El zumo de fruta "puro" procede de la fruta exprimida o triturada, lo que indica que la composición nutricional refleja la de la fruta que se usa durante el proceso. Los valores nutricionales son parecidos independientemente de si el zumo procede de concentrado o no. La ley europea prohíbe la adición de azúcares al zumo de fruta, indistintamente del método de producción,⁸ a diferencia de los néctares o las bebidas refrescantes, que sí pueden contener azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.

La composición nutricional del zumo de naranja por 100 ml se describe a continuación. Un vaso de 150 ml contiene 60 kcal (calorías), 13,6 g de azúcares naturales y 55 mg de vitamina C. Los valores marcados en azul representan una alegación oficial de "fuente de" dicho nutriente en Europa.

Composición nutricional del zumo de naranja por 100 ml

Calorías	41 kcal
Calcio	11 mg
Hierro	0.2 mg
Magnesio	9.5 mg
Fósforo	15.3 mg
Potasio	152 mg
Zinc	0.06 mg
Vitamina C	36.4 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0.08 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0.02 mg
Vitamina B3 (Niacina)	0.29 mg
Folato	21.5 µg
Vitamina B6	0.07 mg
Vitamina B12	0.02 mg
Vitamina A	4.1 µg
Vitamina D	0.0 µg
Vitamina E	0.18 mg
Vitamina K	0.08 µg

Los nutrientes contenidos en el zumo de fruta juegan papeles distintos y reconocidos para mantener una buena salud, de acuerdo con las alegaciones de salud autorizadas por la UE.⁹

- El folato ayuda a mantener el buen funcionamiento psicológico y del sistema inmunológico.
- La vitamina C contribuye tener unos dientes, piel y encías sanos, e influye en la salud ósea ayudando a mantener unos niveles normales de colágeno. La vitamina C también fomenta la absorción del hierro de fuentes no hemo como las verduras de hoja verde y los alimentos enriquecidos.
- El potasio contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso, y ayuda en mantener una adecuada función muscular y presión arterial.

El zumo de fruta se comporta de forma distinta que las bebidas refrescantes azucaradas en cuanto al control glucémico, así que no se pueden clasificar conjuntamente. La evidencia indica que en niños:

- El zumo de fruta no estuvo asociado con ningún cambio en el valor Z del índice de masa corporal en niños de un año o más en una revisión de ocho estudios de cohortes prospectivos realizados con más de 34.000 niños.¹⁰
- El consumo de zumo de naranja está relacionado con una mayor ingesta de vitamina A, vitamina C, folato y magnesio, según un análisis secundario del estudio NHANES en los Estados Unidos.¹¹ Tampoco se describió ninguna diferencia en el riesgo de obesidad entre niños que consumían zumo de fruta y los que no. No es sorprendente que los niños que consumían zumo de fruta también consumían más fruta entera y puntuaban mejor en el Índice de Alimentación Saludable 2005.

INCORPORAR EL ZUMO DE FRUTA EN LA DIETA

La Academia Americana de Pediatría¹² informa que los niños mayores de un año pueden tomar zumo de fruta exprimida o reconstituida de forma diaria como parte de una dieta saludable. La ingesta diaria adecuada se refleja en la siguiente tabla. En muchos países europeos, el zumo de fruta se considera complementario al objetivo de fruta y verdura para la población.

1-3 años	100 ml
4-6 años	100-150 ml
7-18 años	up to 235 ml

Puesto que la vitamina C aumenta la biodisponibilidad del hierro no hemo (procedente de alimentos enriquecidos, suplementos y verduras de hoja verde, entre otros)¹³, es mejor consumir el zumo de fruta con las comidas. Además, así se minimiza cualquier impacto sobre el esmalte dental, y es la opción preferida por los dentistas.

CONSEJOS PARA PACIENTES

Zumo de Fruta en Serio ha creado un folleto de una página con el título **¿Por qué el zumo de fruta? PARA NIÑOS**, que usted podrá proporcionarles a sus pacientes. Puede descargar una copia [aquí](#).

Aviso legal: Se ha hecho todo lo posible para garantizar que la información contenida en este documento sea correcta y se haya verificado. La información contenida en este dossier se ha proporcionado para el uso no comercial de los profesionales sanitarios, y no se puede considerar asesoramiento dietético nutricional.

1. La Ingesta Adecuada de vitamina C es de 30 mg para los niños de 4-6 años, y 45 mg para los de 7-10 años. La Ingesta Adecuada de folato es de 140 µg para los niños de 4-6 años, y de 200 µg para los de 7-10 años.
2. EU Science Hub (2016) Fruit and vegetables. https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/fruit-vegetables#_who2016a.
3. WHO (2016) World Health Organization WHO Regional Office for Europe, Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey.
4. Koziol-Kozakowska A et al. (2017) Prevalence of food neophobia in pre-school children from southern Poland and its association with eating habits, dietary intake and anthropometric parameters: a cross-sectional study. *Pub Health Nutr* 18: 1-9.
5. EFSA (2013) Dietary Reference Values for vitamin C. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2013.3418>.
6. Eussen S et al. (2015) Iron intake and status of children aged 6-36 months in Europe: a systematic review. *Ann Nutr Metab* 66: 80-92.
7. Baker SS et al. (1999) Constipation in infants and children: evaluation and treatment. A medical position statement of the North American Society for Pediatric Gastroenterology and Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 29: 612-626.
8. European Parliament and of the Council (2012) Fruit juice directive. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:115:0001:0011:EN:PDF>.
9. EU register of authorised health claims http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home&CFID=289871&CFTOKEN=412e98b139a96490-3D871B69-99EF-047F-75B17F49E11D55B4.
10. Auerbach BJ et al. (2017) Fruit juice and change in BMI: A meta-analysis. *Pediatr* 139: e20162454.
11. O'Neil CE et al. (2011) One hundred percent orange juice consumption is associated with better diet quality, improved nutrient adequacy, and no increased risk for overweight/obesity in children. *Nutr Res* 31: 673-82.
12. Heyman MB et al. (2017) Fruit juice in infants, children and adolescents: Current recommendations. *Pediatr* 139: e20170967.
13. EFSA (2015) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iron. EFSA J 13:4254, 115 pp.