

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Por qué evitar darle azúcar a tu bebé?

Comparte esto  
X



## ¿Por qué evitar darle azúcar a tu bebé?

Como padre o madre, quieres darle lo mejor a tus hijos: amor, protección, una buena educación, salud.

<https://www.momandme.nestle.com/por-que-evitar-darle-azucar-tu-bebe> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## ¿Por qué evitar darle azúcar a tu bebé?

Como padre o madre, quieres darle lo mejor a tus hijos: amor, protección, una buena educación, salud.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

En esta etapa de la vida, más que en ninguna otra, es muy claro, al menos para la mayoría, que brindar una adecuada nutrición es indispensable para un crecimiento y desarrollo apropiados y que la falta de nutrientes o energía pueden repercutir de forma negativa sobre la salud de tus niños notoria y rápidamente.

Cuando inicias la ablactación o alimentación complementaria de tu bebé, serás muy cuidadoso en elegir alimentos naturales, frescos, sin condimentos ni preservantes agregados. Pronto, empiezas a ser un poco más flexible con la alimentación. Pero, ten cuidado de no introducir en su dieta alimentos que no sean beneficiosos para su salud.

En este caso, queremos enfocarnos en uno de esos alimentos: el azúcar, no porque sea malo, sino porque su consumo en exceso sí lo es. En estas edades estás formando los hábitos alimenticios que probablemente ellos mantendrán en los años por venir, por lo que es bueno educar el paladar.

Ten en cuenta que **moderar el consumo de azúcar** no es solo una recomendación para los pequeños de la casa, esta se debe mantener a lo largo de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recalca la importancia de que tanto los niños como las personas adultas no excedan el consumo de azúcar, ya que pueden afectar negativamente su salud.

#### **Entonces considera:**

- NO agregarle azúcar a ninguno de los alimentos de tus bebés si tienen menos de 1 año. Gerber® Junior en sus sabores de frutas mixtas, pera mango, manzana, guayaba plátano y manzana, pera y durazno le dan a tu bebé todos los beneficios de la fruta sin adición de azúcar.
- Evitar el azúcar en tus bebés mayores de 1 año, toma en cuenta que para ellos el límite diario es de 2 cucharaditas al día.
- No le agregues azúcar a las frutas ni a las preparaciones de tu bebé, el inicio de la alimentación complementaria es más bien el momento de ponerlos en contacto con los deliciosos sabores naturales de los alimentos. ¡Los gustos se aprenden!
- Revisa la lista de ingredientes de los alimentos para asegurarte de que los productos que les des realmente no contengan azúcar y sean naturales, otras opciones del mercado diferentes a Gerber® Junior incluyen por ejemplo azúcar y almidón, o sea, no son 100% fruta.

\*Si tu bebé tiene más de 2 años, puedes ir dándole ciertas libertades en el consumo de alimentos, pero procurando siempre que en la lista de ingredientes el azúcar no sea uno de los ingredientes principales.

#### **Procura nutrir a tu bebé con alimentos completos y nutritivos, acá encontrarás algunos aspectos sobre el azúcar que tal vez no conocías:**

- El azúcar brinda energía y una sola vitamina ¿la vitamina A? con la que ha sido fortificado, pero las harinas, los cereales, las frutas, los lácteos y otros alimentos ricos en carbohidratos son nutricionalmente

más completos y brindan muchas vitaminas, minerales y fibra. Entonces, debes preferir estos alimentos y disminuir el consumo de azúcar o de alimentos que lo contengan como algunos cereales, galletas, bebidas u otros.

## ¿Sabías que algunos otros productos del mercado aportan muchas veces apenas un 30% de fruta y el resto es almidón y agua?

- Mucho azúcar puede afectarles su peso y el sobrepeso y la obesidad afectan la salud.
- Existe una clara relación entre el consumo de azúcar y las caries en los niños, entonces es ideal evitar con ellos el azúcar y lavarles los dientes al menos 3 veces al día.
- Los alimentos cargados de azúcar, como dulces, queques, gelatinas, helados, jugos azucarados u otros, pueden saciar temporalmente a tu bebé, pero no lo nutrirán. Recuerda hacer buenas elecciones porque el tamaño de su estómago es pequeño.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/por-que-evitar-darle-azucar-tu-bebe>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/por-que-evitar-darle-azucar-tu-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/por-que-evitar-darle-azucar-tu-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/por\\_que\\_evitar\\_darle\\_que\\_evitar\\_darle\\_azucar\\_a\\_tu\\_bebé?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/por-que-evitar-darle-azucar-tu-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/por_que_evitar_darle_que_evitar_darle_azucar_a_tu_bebé?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20evitar%20darle%20az%C3%BAcar%20a%20tu%20beb%C3%A9>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/por-que-evitar-darle-azucar-tu-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1766>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>