Sucs de fruita: per què cal limitar-los?

Les últimes indicacions sobre el consum d'aquestes begudes molt presents en la dieta infantil

[inicicentrareport]Tradicionalment, el **suc de fruita** ha estat un aliment que fins i tot els pediatres han recomanat donar als bebès a l'inici de l'alimentació complementària, pel seu alt contingut en vitamina C i en aigua, i per la seva palatabilitat excel·lent.

Això ja no és així. Les últimes recomanacions en **nutrició infantil** de l'Acadèmia Americana de Pediatria (AAP) **desaconsellen** oferir sucs de fruita durant el primer any de vida en considerar que no ofereixen cap benefici nutritiu a les criatures i no s'han d'incloure en la seva dieta.

Al mateix temps, demanen limitar-ne molt el consum en edats posteriors. I és que prendre sucs 100% fruita no és igual a prendre una peça de fruita. Encara que sí que conserva les vitamines, minerals i antioxidants.

La fibra de la fruita ajuda a regular l'absorció del sucre. Però en esprémer la fruita es perd gran part de la fibra (que ja de per si se'n pren poca entre la població infantil). Per això, el sucre dels sucs no es comporta de la mateixa manera a l'organisme.

A més, les calories líquides sacien menys que les calories sòlides i això contribueix a un consum més elevat augmentant el risc de sobrepès.

Què diuen les últimes indicacions pediàtriques?

[GotaVerdaPle] La ingesta de suc s'ha de **limitar** a, com a màxim, a uns 120 ml diaris per a criatures d'entre un i tres anys. Per als nens i nenes de quatre a sis anys, el suc de fruita s'hauria de limitar de 120 a 180 ml diaris; i per a infants de set a divuit anys, la ingesta de sucs hauria de limitar-se a 240 ml al dia.

[GotaVerdaPle] Als nens/es no se'ls ha de donar suc en **biberons** ni **ampolles** que siguin fàcilment transportables i que els permetin consumir suc fàcilment durant tot el dia. Una ingesta elevada d'aquest tipus de sucs, sobretot si no són 100% de fruita, es relaciona amb patologies com el sobrepès, l'obesitat i la diabetis.

Per altra banda, l'exposició excessiva de les dents a hidrats de carboni també pot provocar **càries dental**. Tampoc és recomanable donar suc a l'hora d'anar a dormir.

[GotaVerdaPle] Cal animar als nens/es a menjar **fruita sencera i fresca**, educant-los en els beneficis de la fruita en comparació al suc, ja que aquest no aporta fibra dietètica i pot contribuir a l'augment de pes. A més, cal prendre consciència que si els infants prenen begudes dolces des de petits eduquem el seu paladar cap a aquest sabor i quan siguin més grans, preferiran aliments i begudes dolces.

[GotaVerdaPle] La llet humana, o la fórmula infantil, és un aliment suficient per als nadons; així com l'aigua és suficient per als nens/es més grans.

[GotaVerdaPle] El consum de sucs **no pasteuritzats** està desaconsellat per a nens/es de totes les edats.

[GotaVerdaPle] A més, els sucs de fruita no són adequats per al tractament de la **deshidratació** o el **control de la diarrea**. De fet, beure molts sucs de fruita pot produir més diarrea perquè dificulta l'absorció a l'intestí prim. També altres alteracions en el metabolisme i el fetge. [ficentrareport]