



## CONSUMO DE REFRESCO EN NIÑOS, UNA "COSTUMBRE" NO SALUDABLE

Que un adulto consuma refresco, aun estando al tanto de lo perjudicial que es para su salud, es responsabilidad única y exclusiva de él. Sin embargo, **que los niños consuman este tipo de bebidas a diario, dañando su salud a mediano y largo plazo, es responsabilidad directa de los padres.**

Datos oficiales han dado a conocer que **el consumo de refresco en niños es una insana costumbre que cada vez comienza más temprano.** Hecho que mucho ha tenido que ver en que actualmente la diabetes y obesidad sean una epidemia mundial.

En Estados Unidos, por ejemplo, **casi dos tercios de los niños entre 2 y 19 años de edad beben al menos un refresco o bebida azucarada al día,** según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

“En los niños, los estudios han mostrado que **consumir bebidas azucaradas se asocia con el aumento de peso, la diabetes tipo 2 y la dislipidemia [el colesterol alto],** y todas esas cosas tienen consecuencias de salud negativas graves en el futuro”, comentó al respecto Asher Rosinger, investigador de los CDC.

De acuerdo con investigaciones de los CDC, los niños son más propensos a beber refresco que las niñas (65% frente a un 61%) y, en promedio, los chicos consumen 164 calorías de líquidos azucarados al día, frente a 121 calorías de las chicas.



## CONSUMO DE REFRESCO EN NIÑOS, UNA "COSTUMBRE" NO SALUDABLE

Motivos hay de sobra para evitar el consumo de bebidas azucaradas. “El azúcar añadido no nos ofrece ningún valor nutricional”, destaca Lona Sandon, directora de programa y profesora asistente de nutrición clínica en el Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas.

Además, “algunos refrescos son ricos en fósforo, y las dietas con mucho fósforo pueden tener efectos a largo plazo en la salud ósea”, añadió. Las calorías de estas bebidas son “vacías”, por lo que no ayudan a mantenerse satisfecho, dejando la sensación de tener hambre.

Lona sugiere a los padres de familia que **en lugar de bebidas azucaradas, inviten a sus hijos a consumir agua simple o con sabor pero sin azúcar añadida, leche baja en grasa o jugo de verduras.**

Vía: ClickISalud