

SU HIJO PEQUEÑO: AZÚCAR AÑADIDA E HÍGADO GRASO

¿SABÍA USTED QUE...?

LA AZÚCAR AÑADIDA Y EL ALCOHOL SON IGUAL DE DAÑINOS PARA EL HÍGADO

RECOMENDACIONES DE LOS EXPERTOS

**NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS
NO PUEDEN CONSUMIR
AZÚCAR AÑADIDA**

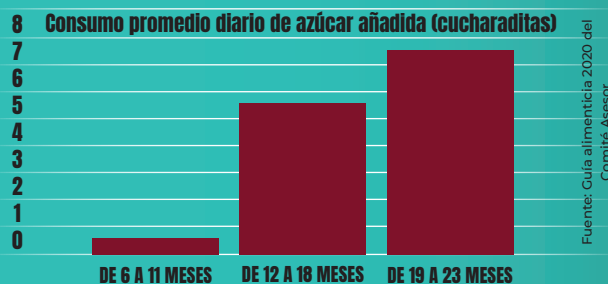


**NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS
NO MÁS DE 6
CUCHARADITAS POR DÍA
(25 GRAMOS)**



LA REALIDAD

**EL 99 % DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y
EL 60 % DE LOS BEBÉS
CONSUMEN AZÚCAR AÑADIDA**



**LA AZÚCAR AÑADIDA SE ESCONDE EN LOS ALIMENTOS Y
HA CAUSADO UN AUMENTO DE LA ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO**

FUENTES FRECUENTES DE AZÚCAR AÑADIDA

Meriendas para bebés

Dulces

Leche saborizada

Yogur saborizado

Bebidas de frutas

Jugo de frutas

Helado

**Productos de panadería
y pastelería**

POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE

La enfermedad del hígado graso (exceso de grasa en el hígado) crece a gran velocidad; puede provocar una enfermedad hepática grave, incluida la cirrosis

10% de los niños tienen hígado graso; incluso se ha comprobado en niños pequeños

UN COMIENZO SALUDABLE

Las preferencias de sabor se establecen en una etapa temprana de la vida

Disminuir los alimentos endulzados desde la infancia puede ayudar a establecer hábitos alimenticios saludables para toda la vida

La azúcar puede ser adictiva

SUGERENCIAS ÚTILES

Siga la guía de recomendaciones sobre la azúcar añadida

Lea las etiquetas de nutrición para la azúcar añadida; tiene más de 50 nombres

Fomentar el consumo de frutas, verduras y alimentos no azucarados

