

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

RELACIÓN ENTRE LA INGESTA DE JUGOS ARTIFICIALES Y LA OBESIDAD INFANTIL

RELATIONSHIP BETWEEN ARTIFICIAL JUICE INTAKE AND CHILDHOOD OBESITY.

M Sc. Rodrigo Antonio Martínez Ocampo ¹

Br. Alcides de Jesús Rodríguez Blandón ²

Br. Nohelia Guadalupe Cano Úbeda ³

Br. Verónica Belén Blandón Membreño ⁴

RESUMEN

El exceso de jugos artificiales es muy poco beneficioso para la salud de los niños. Son alimentos que al poseer la cantidad de carbohidratos que la Guía Dietética de los Estados Unidos los clasifica como azúcares, además que es de relevancia decir que muchos de estos jugos artificiales están mayormente categorizadas por ser bebidas comerciales de mayor consumo y superan la recomendación de azúcar de la Organización Mundial de la Salud (OMS), contienen benzoato de sodio, y edulcorantes no calóricos que no son recomendables en niños, el consumo excesivo de bebidas azucaradas puede incrementar el riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes, osteoporosis, caries, trastornos metabólicos y problemas cardíacos.

La obesidad es un proceso de enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, así mismo constituyen un importante factor de riesgo de defunción cada año, puede llegar a afectar a niños y adolescentes, a menudo generando que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos.

PALABRAS CLAVE: JUGOS ARTIFICIALES, OBESIDAD, AZÚCAR.

ABSTRACT

Excess artificial juices are very little beneficial for children's health. They are foods that, because they contain the amount of carbohydrates that the United States Dietary Guide classifies as sugars, it is also relevant to say that many of these artificial juices are mostly categorized as commercial beverages with greater consumption and exceed the sugar recommendation. of the World Health Organization (WHO), contain sodium benzoate, and non-caloric sweeteners that are not recommended for children, excessive consumption of sugary drinks can increase the risk of diseases such as obesity, diabetes, osteoporosis, cavities, disorders metabolic and cardiac problems.

Obesity is a chronic disease process, characterized by an increase in body fat. It is also an important risk factor for death each year. It can affect children and adolescents, often causing the child to begin to suffer from problems. health problems that were previously considered adult problems.

KEYWORDS: ARTIFICIAL JUICES, OBESITY, SUGAR.

1. Docente, Departamento de Ciencias, Tecnología y Salud, UNAN Managua -FAREM Matagalpa. correo:rodrigomartinez82@gmail.com

2. Estudiante, UNAN Managua -FAREM Matagalpa. correo: jesusblandin87@gmail.com

3. Estudiante, UNAN Managua -FAREM Matagalpa. correo: cnohelia289@gmail.com

4. Estudiante, UNAN Managua -FAREM Matagalpa. correo:veronicablandonmembreño@gmail.com

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

INTRODUCCIÓN

Los jugos artificiales son una bebida muy común para los niños, suelen tomarlos muy diariamente, los padres optan por darle estas bebidas a sus hijos ya que refrescan su sed, además de tener un sabor dulce lo que hace que les encante y vienen en envases muy llamativos con colores que atraen la atención de los más pequeños, estos jugos contienen un alto nivel de azúcar lo que puede traer consecuencias graves y difíciles de contrarrestar tal como lo es la obesidad.

En la actualidad se han convertido en un sustituto de los jugos naturales, ya que les facilita el trabajo a los padres, son mucho más prácticos y son bastante económicos, son la opción perfecta para sus hijos.

En el presente ensayo se argumentará como los jugos artificiales afectan la salud de los niños y pueden llegar a padecer de sobrepeso u obesidad por su alto contenido de azúcar, este tipo de bebidas son las que los padres les dan a sus hijos ya que creen que son "saludables" y son ideales para acompañarlos con su merienda, se pretende dar una posible solución como un jugo con menos cantidad de azúcar y que sea más natural. Por eso, el propósito de este ensayo es brindar información sobre lo dañino que pueden ser los jugos artificiales para la salud de los niños.

DESARROLLO

Los jugos artificiales son productos procesados, los cuales consisten en una mezcla de jarabes, conservadores, colorantes, vitaminas y demás aditivos con agua tratada que les dará la consistencia, apariencia y sabor a un jugo natural elaborado a partir de pulpa de fruta. Estos jugos son una elaboración plena del hombre, tiene un sabor más intenso y dulce que el jugo natural lo cual depende de la cantidad de jarabe que se adiciona al jugo artificial, ya que este jarabe esta constituido por una alta concentración de carbohidratos, de consistencia viscosa en la que se encuentra el o los principios activos y aditivos.

Este tipo de jugos es muy común para los niños, tanto así que los puedes consumir a cualquier hora, aunque contienen vitaminas, no es adecuado para el consumo de los pequeños, pues son muy altos en azúcar. (Ochoa et al. 2019).

RESEÑA HISTÓRICA DE LOS JUGOS ARTIFICIALES

De acuerdo con Zumos y Gaspachos de España, (ZUGA, 2015) "a finales del siglo XVIII el suministro de raciones de zumo de limon se hizo obligatorio en la marina británica para prevenir el escorbuto". Los zumos y néctares comerciales son alimentos que se han adaptado a las necesidades de los consumidores. Ha sido así desde su origen antes de la revolución industrial y de la concentración urbana, a partir de entonces, los alimentos transformados adquirieron mayor protagonismo debido a que la población comenzó a concentrarse en grandes urbes sin acceso directo a determinados productos.

Los jugos comerciales comenzaron su historia a partir del siglo XX, ya que la industria de zumos y hortalizas solo es posible con un determinado desarrollo cultural ya que requiere unos procesos tecnológicos avanzados, capacidad de almacenamiento muy amplia, unos medios de transporte suficientemente desarrollados, un mercado amplio con capacidad económica y unas formas de vida modernas. Por otra parte, en la evolución de la humanidad, la dieta ha sido uno de los factores determinantes.

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

Actualmente los jugos comerciales son distribuidos a nivel mundial, convirtiéndose en una adicción para niños, jóvenes e incluso adultos.

EJEMPLOS DE MARCAS DE JUGOS ARTIFICIALES EN LA TABLA 1

Tabla 1. Datos importantes sobre los Jugos y su porcentaje de azúcar

Tabla 1. Datos importantes sobre los Jugos y su porcentaje de azúcar.

| Marca | Sabor | Cantidad de azúcar |
|----------------|-------------|--------------------|
| Hi-C del valle | Manzana | 29g |
| Hi-C del valle | Frutas | 32g |
| Hi-C del valle | Uva | 31g |
| Hi-C del valle | Té de limón | 43g |
| Del monte | Manzana | 50g |
| Del monte | Pera | 27g |
| De la Granja | Naranja | 30g |
| Jumex | Uva | 34g |
| Dos pinos | Naranja | 27g |

PROCESO DE FABRICACIÓN

Parades Serrano et al. (2016) manifiestan que:

“...En los jugos naturales el método cambia según la fruta que se utilice, cierta maquinaria se utiliza para ciertas frutas, como naranjas y mandarinas, mientras que, para otras, como melocotones, peras, albaricoques, tomates, etc. varían su tipo de maquinaria...”

Sin embargo, todas pasan por los mismos pasos de procesamiento los cuales son:

- Selección realizada antes de la entrada del fruto a la planta que se enfoca en vigilar el fruto para asegurarse de que se recolecta en el estado ideal de madurez.
- Recepción y limpieza, se refiere que la fruta recibe un lavado minucioso con agua para asegurar su limpieza.
- Elección de fábrica es donde la fruta que no está en la mejor forma posible en términos de apariencia y madurez se retira mientras viaja a lo largo de una cinta transportadora para su inspección.
- Extracción de jugo, la cual se elige de manera rigurosa el tipo de maquinaria que se vaya a aplicar dependiendo de la fruta.

Para luego pasar a la siguiente etapa donde la fruta es sometida a pasteurización para poder reducir los agentes infecciosos y esterilizar la fruta ya líquida. Después de esto, la fruta continúa al procedimiento de envasado donde su objetivo es lograr la protección del zumo de posibles altera-

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

ciones microbiológicas y evitar el deterioro de sus propiedades nutritivas y organolépticas. Finalizando con la concentración del zumo.

En cambio, la mayor parte de las bebidas industrializadas “de fruta” conocidos como jugos artificiales que se elaboran a partir de jugos concentrados que son “rehidratados” y que están compuestos de ingredientes sintéticos y aditivos, poseen tal cantidad de carbohidratos que la Guía Dietética oficial de los Estados Unidos los clasifica como azúcares. Y la causa es simple: desde que es extraído de la fruta, procesado y concentrado, el jugo pierde todas sus propiedades y básicamente quedan sólo los azúcares.

A diferencia de los jugos naturales, los jugos artificiales se crean usando químicos sintéticos que se asemejan mucho al sabor y color de los jugos de frutas. El agua, los azúcares, los sabores artificiales, los colorantes y los conservantes se encuentran con frecuencia en estos jugos artificiales. Los siguientes son componentes típicos utilizados para crear jugos artificiales:

- **Agua:** Utilizada para diluir los demás ingredientes, sirve como base principal para los jugos artificiales.
- **Azúcares:** Para endulzar el jugo falso, se agregan azúcares como el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Estos azúcares pueden fabricarse o derivarse de fuentes naturales.
- Las sustancias químicas se utilizan como **saborizantes** artificiales para replicar el sabor de las frutas. Dependiendo del sabor deseado, como naranja, manzana, fresa, etc., se aplican cantidades variadas de estos aromas, que pueden ser naturales o artificiales.
- **Colores de jugos artificiales**

Además, que es de relevancia decir que muchas de estos jugos artificiales están mayormente categorizadas por ser bebidas comerciales de mayor consumo y superan la recomendación de azúcar de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Igualmente, de contener benzoato de sodio como conservador y edulcorantes no calóricos que no son recomendados en niños.

RANGOS DE NIVEL DE AZÚCAR PERMITIDOS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Según García (2018) “tanto en adultos como en niños, las cifras de azúcares libres que recomienda la OMS se sitúan en torno al 5% - 10% de la ingesta calórica total, lo que viene a ser unos 25 gramos.”

Este es el porcentaje de azúcar que un niño promedio debería de consumir por día, sin embargo, con un solo juguito de caja de 250 ml con sabor a pera, se ingieren 32 gramos de azúcar, con una sola de estas bebidas está excediendo la cantidad recomendada, eso sin contar con las golosinas, galletas y snacks que consumen en todo el día.

PRÁCTICAS Y ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN SU INFANCIA

De acuerdo con ACADEMY (2017) “...Los problemas graves en la actualidad es la desnutrición entre los niños, la desnutrición o una dieta poco saludable puede afectar su desarrollo cerebral, lo que a su

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

vez limita su aprendizaje. La desnutrición puede debilitar el sistema inmunológico, poner a los niños en riesgo de infecciones y otras enfermedades y, en casos extremos, incluso causar la muerte. El aumento de la desnutrición y el sobrepeso en los infantes en edad escolar son signos claros de desnutrición en los niños, afectando su desarrollo físico y cerebral, el aprendizaje y la respuesta a las actividades propias de esta etapa. Los padres a menudo se preocupan de que sus hijos no estén comiendo lo suficiente, pero no solo eso, sino también comer los alimentos adecuados, darles a los niños los nutrientes que necesitan para su crecimiento y desarrollo, y evitar la comida chatarra. ¿Nuestros hijos realmente tienen que comer de todo?”

Las buenas prácticas de alimentación durante la infancia, ejemplo: las mamás que le dan de amantar, sabemos que por lo general la mamá se alimenta bien, van dándole una buena alimentación al niño durante 6 meses, después de esos 6 meses empiezan a darle bebidas azucaradas y ahí es donde abaten el crecimiento del niño y por este tipo de bebidas los niños empiezan con enfermedades, así el crecimiento es lento.

SÍNTOMAS QUE INDICAN UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA EN LOS NIÑOS

Según ACADEMY (2017), los síntomas que indican una alimentación inadecuada en los niños son los siguientes:

Debilidad muscular

Esta patología, también conocida como hipotonía, se caracteriza por un tono muscular deficiente, relajación o contracción muscular incluso en reposo, y puede ser consecuencia de una mala alimentación en los niños. La hipotonía es causada por la falta de proteínas en la dieta, especialmente proteínas de origen animal como leche, queso, yogur, huevos y carnes blancas y rojas; esta deficiencia afecta el crecimiento, la formación y el desarrollo muscular, lo que conduce a un bajo rendimiento físico y mental.

Anemia

La anemia ocurre cuando se presentan deficiencias de nutrientes, especialmente cuando la dieta de un niño no incluye alimentos que aporten hierro, un mineral que transporta el oxígeno por todo el cuerpo y es responsable de producir glóbulos rojos. Por lo tanto, el menú debe incluir carnes rojas, semillas de calabaza, frijoles, brócoli, repollo, espinacas, etc. La anemia tiene un impacto permanente en el crecimiento y el aprendizaje de un niño, ya que afecta el desarrollo intelectual y reduce la capacidad de comprensión. Un niño con anemia puede sentirse cansado o sin aliento, dolores de cabeza frecuentes, mareos, palpitaciones, náuseas, piel pálida y debilidad general.

La desnutrición puede causar daño al cuerpo, como retraso en el crecimiento y bajo peso u obesidad, lo que puede provocar afecciones como diabetes, enfermedad renal, enfermedad cardíaca, huesos deformados y colesterol alto. El crecimiento lento y el bajo peso corporal pueden ocurrir cuando la dieta carece de alimentos nutritivos que son esenciales para el desarrollo general del niño, como huevos, leche, carnes rojas y blancas, pescado, frutas, verduras, legumbres, pastas y cereales. Entre otros.

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

Fatiga y falta de energía

La desnutrición en los niños puede provocar pérdida de apetito, cansancio y falta de energía, lo que puede derivar en falta de concentración, bajo rendimiento académico, somnolencia excesiva y mala respuesta física y mental. Estos síntomas aparecen si el menú infantil no incluye lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas, huevos y no se prepara un menú compuesto por todos los grupos de alimentos.

Caries

Las caries son otro síntoma de desnutrición en los niños porque no consumen los nutrientes esenciales o consumen azúcar en exceso o alimentos procesados, especialmente carbohidratos. Frutas como manzanas, peras, melocotones, así como lácteos, huevos, pescados y verduras ayudan a prevenir la caries dental, así como el hábito de cepillarse los dientes correctamente al menos 3 veces al día.

Infección en la piel

La aparición de hongos, manchas o urticaria es otra de las consecuencias de la mala alimentación en los niños, ya que su sistema inmunológico se debilita por la falta de nutrientes, haciéndolos más vulnerables a infecciones virales o bacterianas. El sistema inmunológico se puede fortalecer dándoles a los niños alimentos que contengan vitaminas, especialmente vitaminas C y D, como frutas cítricas, cereales integrales, bayos y vegetales de hojas verdes. ¿Cómo prevenir la desnutrición en los niños? La mejor manera de prevenir enfermedades es proporcionarles una dieta adecuada que incluya todos los grupos de alimentos en cantidades suficientes para cada etapa de su crecimiento y la ingesta de agua a lo largo del día. Si un niño no quiere comer pescado, fruta o verdura, hay que usar la creatividad para incluirlo en el menú, ya sea procesado o en forma de nata, compota, zumo, batidos, tartas, etc.

Es responsabilidad de los padres y adultos procurar que se modifiquen los hábitos alimentarios de toda la familia para evitar la desnutrición en los niños, ya que esto evitará el desarrollo de enfermedades a edades tempranas, así como la aparición de enfermedades graves persistentes. Enfermedades de adultos como diabetes tipo 2, presión arterial alta, obesidad, enfermedades del corazón, etc.

¿CUÁLES SON LAS MALAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN SU INFANCIA?

Según Sánchez et al. (2008) "... La nutrición óptima de lactantes y niños pequeños es una de las medidas más eficaces para mejorar la salud de los niños. Es bien sabido que el período que va desde el nacimiento hasta los dos años de edad es una oportunidad para lograr un pleno crecimiento y desarrollo y para establecer hábitos alimentarios adecuados desde edades tempranas..."

Los niños corren el riesgo de desnutrirse debido a la sobrealimentación o la desnutrición si no reciben cantidades suficientes de alimentos que cumplan con las recomendaciones dietéticas para su edad y sexo, y de calidad insuficiente para promover la salud.

Los estudios de consumo de alimentos en niños pequeños son menos frecuentes que en otros grupos de edad, por lo que no está clara la importancia de la detección temprana de la deficiencia

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

alimentaria y su impacto en la salud.

La disponibilidad de datos oportunos y fiables puede ayudar a los gobiernos y a los responsables de la formulación de políticas a elegir medidas más eficaces.

- Los sistemas alimentarios están amenazados por una variedad de factores, desde el cambio climático hasta las fluctuaciones en los precios de los alimentos por una variedad de razones
- Que afectan la demanda de alimentos. Dado esto, es importante guiar la conservación de la nutrición en función de los determinantes inmediatos y las causas profundas,
- Lo que significa que los datos de consumo de alimentos para estos grupos vulnerables pueden ser muy útiles.

RAZONES DEL POR QUÉ LOS PADRES OPTAN POR DARLE JUGOS ARTIFICIALES A SUS HIJOS.

(Calvillo et al. (2016)), manifiestan que "... La publicidad y promociones que se encuentran en la actualidad en los supermercados, tiendas de abarrotes y de conveniencia. Se identificaron siete tipos de publicidad, que se muestran a través de carteles o anuncios tanto en el interior como en el exterior de los establecimientos. En el caso de las tiendas de abarrotes, los anuncios se colocan principalmente en las paredes exteriores, mientras que en los supermercados están ubicados en el interior cerca del producto anunciado..."

Los padres optan por comprar estas bebidas ya que es una opción popular y conveniente para enviar en el almuerzo a su hijo, servir en las fiestas de cumpleaños y para tomar después del juego o el partido.

BEBIDAS QUE INGIEREN LOS NIÑOS EN SU INFANCIA

De acuerdo con Flores et al. (2017) en la encuesta realizada por la revista Chilena de Nutrición, se encontró que "... Los niños entrevistados disfrutaban del sabor y la frescura que les produce consumir bebidas azucaradas. Además, mencionaron que el sabor dulce es un factor importante en su elección de bebida. En contraposición, señalaron que el agua no tiene sabor y no les resulta tan atractiva como las bebidas con azúcar..."

Entre las bebidas más populares entre los niños encuestados, se encontraron las colas como la opción preferida con un 38,9% de menciones. Les siguieron las bebidas de fantasía color naranja con un 22% y los jugos en caja. Es importante destacar que la popularidad de las bebidas azucaradas no solo se debe a su sabor, sino también a la percepción de que son una recompensa o un placer especial en comparación con opciones más saludables.

Actualmente los niños prefieren consumir jugos artificiales, ya que estos tienen un sabor más dulce que los jugos naturales, haciendo que sea mucho más agradable a su paladar y también tiene una presentación muy atractiva, estos son factores claves para que lo más pequeños elijan estas bebidas.

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL ALTO NIVEL DE AZÚCAR EN LOS JUGOS ARTIFICIALES

Según Silva (2014) “el consumo excesivo de bebidas azucaradas puede incrementar el riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes, osteoporosis, caries, trastornos metabólicos y problemas cardíacos”.

“Beber calorías no es natural. Eso nunca formó parte de la evolución del ser humano”.

Ogletree, (2022) manifiesta que consumir bebidas azucaradas puede ser más dañino para la salud que comerte una barra de chocolate. Investigadores de Harvard descubrieron que ingerir bebidas endulzadas con azúcar está relacionado con un riesgo moderadamente alto del cáncer de mama o cáncer de colon.

También descubrieron que por cada bebida azucarada adicional que una persona consumía, en promedio, al día, el riesgo de morir de enfermedad cardíaca aumentaba en un 10%.

En la actualidad los jugos artificiales de han convertido en una práctica muy común para solventar la sed de los niños y adolescentes.

Las consecuencias de estas bebidas azucaradas, son problemas de salud que pueden afectar a niños, jóvenes y adultos y las complicaciones se generan a largo plazo, donde el consumidor es la víctima por el alto nivel de azúcar en las bebidas.

IMPACTO A LA SALUD DE LOS NIÑOS

De acuerdo con Rodríguez et al. (2014) la asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y la obesidad infantil se ha observado en un estudio estadounidense independiente en el cual se encontró que los niños que consumen estas bebidas tienen un consumo de energía más alta y son más propensos a tener sobrepeso.

Estudios mostraron que niños escolares y adolescentes que consumían una bebida azucarada (8 onzas/250 ml) por día durante un lapso de 12 a 18 meses, aumentaron de peso más que los niños y adolescentes de la misma edad que recibieron bebidas libres de azúcar, sin calorías.

Déu (2021) afirma que “los pequeños que consumen de forma habitual este tipo de bebidas presentan más problemas para concentrarse, así como un ligero incremento en la agresividad de su conducta”.

El alto consumo de estas bebidas en niños, puede generar el desarrollo de problemas en la salud a futuro, como el sobre peso, obesidad, diabetes y también trastornos cardiovasculares.

El impacto que las bebidas azucaradas y jugos artificiales generan en la salud de los niños, no es solo un problema local, sino que también a nivel global, creando un conflicto al momento de decir, si son realmente dañinos o no.

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

Es por ello que nos hacemos la siguiente pregunta: ¿Es correcto darles bebidas azucaradas a los niños?

LA OBESIDAD : ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

Moreno (2012) expresa que la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal así mismo el sobrepeso y la obesidad constituyen un importante factor de riesgo de defunción cada año.

La obesidad es una enfermedad que poco a poco va empeorando, es decir, empieza con el aumento de peso que la persona no presta atención y cada vez sube más, al ya estar en estado obeso inician diversas complicaciones o enfermedades que afectan más la salud física del ser, además de esto afecta la salud mental de la persona provocando la baja de autoestima e inseguridad que se convierte en no sentirse capaz de sociabilizar y estar solo la mayor parte del tiempo.

En muchos casos la obesidad también se produce por problemas, ya sea familiares o personales que incluye ansiedad, estrés y nervios donde la única salida que encuentran es comer y empiezan a descontrolar los hábitos alimenticios sin importarles las consecuencias.

Al no prestar atención a esto se puede llegar a una obesidad mortal es decir el alto sobrepeso de la persona donde se le hace imposible hasta caminar y hacer sus actividades de aseo personales en el cual llegan a perder hasta la privacidad al no poder hacer las cosas solo.

Entre las principales complicaciones o enfermedades que puede llegar a tener una persona obesa está: enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos en el aparato locomotor y algunos cánceres (endometrio, mamá y colon).

OBESIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS

Con base en Clinic (2022) la obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos.

La obesidad afecta de gran manera a una persona adulta, ahora a un niño le provoca el doble de problemas ya que desde su corta edad aprende a lidiar con distintas dificultades u enfermedades siendo esta una ya.

Un niño con sobrepeso puede llegar a cambiar por medio el crecimiento, pero al no prestarle importancia puede crecer siendo una persona obesa que con el tiempo empeorará porque se le presentarán diversas enfermedades más comunes en los adultos pero que estarán ahora siendo solo un niño o adolescente.

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

Esto se debe a la mala alimentación brindada por sus tutores como la comida chatarra y las que no brindan ningún nutriente sano para el niño en su crecimiento o exceso de azúcar en sus bebidas que qué en lugar de proveer vitaminas con el paso del tiempo pueden provocar enfermedades.

La mayoría del tiempo también afecta la mente del niño ya que se siente diferente a los demás y al crecer y ser un adolescente afecta su manera de sociabilizar con los demás, para evitarlo hay que fomentar nuevos hábitos alimenticios al igual que una buena condición física con hábitos de ejercicio como el deporte.

¿QUÉ OCURRE SI UN NIÑO CONSUME MÁS AZÚCAR DE LA QUE DEBERÍA?.

Gómez-Cotta (2019) manifiesta que el consumo de azúcares libres y procesados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos azúcares son «los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes.

La propia OMS recomienda que, para tener una nutrición saludable, el consumo de azúcares libres debería ser el 5% de la ingesta calórica diaria, lo que equivale a unos 25 gramos por día de lo contrario. Entre los efectos del consumo abusivo de azúcar en el desarrollo de los niños provoca:

- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes
- Problemas de concentración, memoria y aprendizaje
- Alteraciones en el comportamiento. Hiperactividad, ansiedad y depresión pueden estar relacionados con el abuso del consumo de azúcar
- Enfermedades cardiovasculares
- Caries dentales
- Malnutrición
- Nerviosismo
- Intranquilidad
- Pérdida del sueño
- Pérdida del apetito

El azúcar se vuelve un poco adictiva por su dulzura más aún le resulta atractiva y deliciosa a un niño que si no es controlado puede ser un consumidor frecuente de excesiva azúcar.

El azúcar si es necesaria para nuestro cuerpo, pero como todas las cosas en exceso llega a perjudicar nuestra salud.

En un niño el azúcar más recomendado es el natural, es decir el que obtenemos de algunos alimentos, frutas, más no el que se da a través de bebidas en este caso con azúcares, ya que está contiene un alto nivel de azúcar que al beber demasiado comienza a perjudicar el organismo.

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

El exceso de azúcar aparte de que se está propenso a padecer obesidad o diabetes la cual en muchos casos es más común si es por genética, pero al consumir mucha azúcar se es propenso a tener Diabetes tipo 2 acompañado de distintas enfermedades antes mencionada que con ella se incluyen tratos, medicamentos y cuidados que estarán presentes toda la vida por la falta de responsabilidad de parte de los padres en este caso ya que no le prestan importancia al hábito alimenticio que generan al niño.

El pequeño desde su corta edad es propenso a padecer estas enfermedades o problemas que afecten su día a día y se vuelva estresante tanto para los padres como para él.

IMPACTO EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

De acuerdo con Déu (2021) "... El riesgo del azúcar en el desarrollo cerebral de los niños, en una investigación llevada a cabo en roedores y dirigida por un miembro del profesorado de la Universidad de Georgia, en colaboración con un grupo de investigación de la Universidad del Sur de California, demostró que el consumo diario de bebidas azucaradas durante la adolescencia afecta el rendimiento de las tareas de aprendizaje y memoria durante la edad adulta. Además, se descubrió que los cambios en las bacterias en el intestino, pueden ser la clave del deterioro de la memoria, inducido por el consumo de azúcar..."

Muchos estudios como este demuestran que las bebidas azucaradas, no son una buena opción para el consumo de un niño, ya que en exceso pueden causar intranquilidad, nerviosismo, falta de concentración y pérdida de sueño y de apetito.

La creencia de que ciertas bebidas son "saludables" puede causar que la gente olvide su contenido de azúcar, un buen ejemplo de esto es el jugo de naranja que se compra en las tiendas.

Muchas veces los padres creen que un jugo artificial de frutas no es dañino para los niños, están hechos con endulzantes, saborizantes y aditivos que imitan el sabor de las frutas naturales, resultando ser una mala opción y nada saludable para los niños.

La sociedad hoy en día, está siendo afectada por el desconocimiento, de los problemas que causan los jugos artificiales o bebidas azucaradas en la actualidad, volviéndose una adicción para las personas de diferentes edades que consumen estas bebidas. Estas bebidas azucaradas o jugos artificiales, terminan siendo una adicción de la cual dependemos día a día.

CONCLUSIONES

- Se concluye que los jugos artificiales carecen de los nutrientes que se encuentran

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

en las frutas y verduras frescas debido a su proceso de concentración y, a menudo, tienen un alto contenido de azúcares agregados, lo que puede ser un factor importante en el aumento de peso y los problemas de salud asociados con el consumo excesivo de azúcar.

- El consumo constante de bebidas con alto nivel de azúcar, son una de las principales causas de enfermedades como la obesidad, diabetes, problemas cardíacos entre otras.
- Los riesgos de no poner atención a la mala alimentación de los niños y niñas los puede poner en riesgo de infecciones y patologías que si no se tratan a tiempo pueden llevarlos a circunstancias mortales.
- Es necesario prestar atención a estos temas de mala alimentación, en la actualidad, están siendo muy recurrentes en el día a día, todo por el mal estilo de vida que muchas familias llevan.
- La mejor manera de reducir la obesidad causada por los jugos artificiales, es creando un jugo artesanal, más rico en vitaminas y con menos cantidad de azúcar, para no causar un problema, si no disminuirlo, este es el flujo de proceso que se utilizará.

BIBLIOGRAFÍA

- ACADEMY, K. (2017). kitchenacademy.es. Obtenido de kitchenacademy.es: <https://kitchenacademy.es/afecta-la-mala-alimentacion-los-ninos/>
- Aduviri Ochoa , C., Ondarza Salguero , K., & Valdivia Zurita, A. (2019). jugos-artificiales.html. Obtenido de jugos-artificiales.html: <https://dokumen.tips/documents/jugos-artificiales.html?page=1>
- Calvillo , A., Espinosa , F., & Magaña , P. (2016). issuu. Obtenido de issuu: https://issuu.com/elpoderdelconsumidor/docs/como_cautiva_y_seduca_a_los_ninos_la_industria_de_
- Clinic, M. (2022). Obesidad infantil. MAYO CLINIC. Obtenido de https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827?sscid=61k7_gnvfe&#:~:text=La%20obesidad%20infantil%20es%20una,alta%20y%20el%20colesterol%20alto
- Déu, F. S. (2021). Faros Sant Joan de Déu. Obtenido de Faros Sant Joan de Déu: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgo-azucar-desarrollo-cerebral-ninos>
- Flores , J., Fernandez, L., Cortes , S., Oliva, P., Figueroa , G., & Sandoval , P. (2017). Revista Chilena de nutricion. Bebidas azucaradas: Representaciones de escolares con sobrepeso y obesidad. Obtenido de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=46952704010>
- García, J. R. (2018). riull.ull.es. Obtenido de riull.ull.es: <https://xmlui/bitstream/handle/915/9080/Azucar%20y%20cerebro.pdf?s>
- Gómez-Cotta, C. (2019). ethic.es. Obtenido de ethic.es: <https://ethic.es/2019/10/cinco-efectos-del-azucar-en-nuestro-organismo/>

Ciencias Agrícolas, Tecnología y Salud

- Moreno G, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 124-128. Obtenido de sciencedirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>
- Ogletree, K. (2022). feeds.aarp. Obtenido de feeds.aarp: https://feeds.aarp.org/salud/vida-saludable/info-2022/peligros-de-las-bebidas-azucaradas.html?_amp=true
- Parades Serrano, P., Aleman Castillo, J., Castillo Ruiz , O., & Perales Torrez , A. (2016). CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y SU RELACIÓN CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN NIÑOS. *biotecnia*, 55–61. doi: <https://doi.org/10.18633/bt.v18i1.230>
- Rodríguez, B., del rosario, m., Garcia, A., Lopez , R., & Isabel , M. (2014). redalyc.org. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48731722006>
- Sánchez, A., Barón, M., Solano Rodríguez, L., Guerrero, A., & Diaz, N. (2008). alanrevista. Obtenido de alanrevista: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-3/>
- Silva Ocampo, P. (2014). Bebidas azucaradas, más que un simple refresco. *Revista chilena de nutrición*, 0717-7518. doi:10.4067
- Zumos y Gaspachos de España. (2015). zumosygaspachos. Obtenido de zumosygaspachos: https://www.zumosygaspachos.com/zumo/2015/el-zumo-a-traves-de-la-historia_6176_177_11232_0_1_in.html