



INICIO DE UNA VIDA SALUDABLE

Agencias internacionales de salud como la OMS y UNICEF, institutos e investigadores de todo el mundo recomiendan la **lactancia materna exclusiva** durante los primeros seis meses de vida y la introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más

LO QUE **NO** RECOMIENDA ES EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS O CON EDULCORANTES COMO:



Bebidas con **cafeína**



Bebidas con **edulcorantes calóricos y NO calóricos**



Bebidas **azucaradas**



Leche infantil



Leche saborizada



Leche vegetal/Bebidas no lácteas



Jugos 100% naturales

EVITA EL CONSUMO EN MENORES DE 2 AÑOS Y MINIMIZALO EN NIÑOS DE 2 AÑOS O MÁS

Fuente:
1. OMS. Alimentación del lactante y del niño pequeño. 2018. | 2. BDA. The use of artificial sweeteners. UK; 2016. | 3. Hospital Infantil de México. Postura sobre consumo de alimentos con alto contenido energético y la ingesta de edulcorantes en niños, niñas ya dolescentes. México; 2019 | 4. ADA/AHA. Low-calorie Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health. Circulation. 2018 | 5. Healthy Eating Research. Healthy Beverage Consumption in Early Childhood. 2019 | 6. Drouin-Chartier et al. Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men. Diabetes Care. 2019 Oct 3. pii: dc190734