

AZÚCAR: aprende más para consumir menos

- primera infancia y consumo de azúcar -

Los primeros 1.000 días de vida ofrecen una ventana de oportunidad crucial para moldear los patrones de alimentación saludable en el futuro



aprendizaje del sabor

La elección y preferencias de los alimentos no sólo están influenciadas por la genética sino también por la disponibilidad de alimentos y por las influencias culturales de los progenitores.

Los niños suelen rechazar los alimentos nuevos, especialmente los amargos, hortalizas y alimentos proteicos pero la aceptación de nuevos alimentos puede mejorarse mediante la exposición a una variedad de sabores.

No hay requerimientos nutricionales de azúcar libre para los bebés, niños/as y adolescentes

Siempre que sea posible, el azúcar debe consumirse en su forma natural

Atención a los productos especialmente destinados a bebés tipo "mi primer..."

No todos tienen buena composición, suelen ser altos en azúcares

La lactancia materna puede estar asociada con una mayor aceptación de nuevos alimentos y sabores



a través de

- ✓ la lactancia materna
- ✓ las frutas enteras
- ✓ leche y productos lácteos sin azúcar (ejemplo: yogur natural)

y no en forma de

- ✗ bebidas azucaradas
- ✗ zumos de frutas
- ✗ batidos y bebidas lácteas azucaradas

#RedSandia

#PIOBIN

#SaludPublicaAndalucia