



What the Experts Say

FRUIT AND JUICE

WHY IT IS IMPORTANT?

Fruit is an important part of a healthy diet. Many children do not eat enough *whole fruit*. Whole fruit provides nutrients and fiber needed for healthy development. Fruit juice in small amounts can be part of a daily diet after a child's first birthday, but it should not replace whole fruit. Fruit juice has high natural sugar content and can cause diarrhea, obesity, and cavities.



WHAT YOU CAN DO

Give parents information about fruit, juice, and healthy eating habits.

- Serve fruit every day in fresh, frozen, canned, or dried forms.
- Avoid canned or dried fruit with added sugars such as corn syrup. Make sure canned fruit is packed in 100% fruit juice or water.
- Choose whole fruit over fruit juice.
- Provide 100% fruit juice as part of a child's daily fruit intake only after a child's first birthday and then in limited quantities and using a cup.
- Avoid sugary drinks, like 10% fruit juice punch, that have added sugar or soda.
- Brush teeth after fruit juice when practical.
- Avoid giving juice at bedtime. Serve juice only during meals or snacks. Give children water between meals.
- Avoid using juice to calm an unhappy child.

Encourage children to try new fruits.

- Be patient as children learn to eat new foods. It is normal for young children to reject foods they have not tasted before. Offer fruit, but do not force eating. If the child does not want to eat it, try again another day. Many exposures may be necessary before the child accepts it. Serve only a small amount of a new fruit to avoid overwhelming the child.
- Serve fruits with a wide variety of tastes, textures, colors.
- Eat fruit with children. Model eating healthy foods including a variety of fruits. When adults try new food, children are more likely to try as well. Talk about the fruit. Describe its color, shape, taste, and texture as you eat it. Use descriptive words like "sweet," "juicy," and "yummy." Talk about how fruit helps children grow strong.

- Allow children to help choose and prepare fruits in fun ways. Children are more likely to eat something they help prepare. Allow them to select a new fruit at the grocery store and wash, peel, or slice with a plastic knife while you supervise. Children can

Mix fruit into yogurt.

Make a fruit smoothie.

Put it on top of cereal.

Make a happy face on a plate with an orange-slice mouth, banana nose, and grape eyes. (Slice grapes length-wise to prevent choking.)

WHAT THE EXPERTS SAY

Fruit

Fresh, canned, frozen, and dried fruits contain many important nutrients for healthy development. Vitamins A and C, folate, potassium, and fiber in fruit protect against heart disease, diabetes, and certain kinds of cancers. Fruit also supports healthy bone and organ development.

A child's daily diet should include fruit with a variety of colors, types, and textures. Eating whole fruit is more filling than drinking fruit juice. Whole fruit has more fiber and requires chewing, which increases the full feeling after eating.

Many Americans do not eat the daily recommended amount of fruit. The website choosemyplate.gov provides recommendations for children. These recommendations were revised in 2017 to clarify serving sizes by ounces or cups per day.

Recommended Daily Requirements for Fruit		
2 to 3 years	1 cup (8 ounces)	Include a variety of different colors and types of fresh, canned, frozen, or dried fruits in a child's daily diet. ½ cup = 4 large strawberries, a small orange, banana, tangerine, or peach, 16 seedless grapes, or ¼ cup dried fruit 1 cup = 1 large banana, orange, or peach, 1 small apple, 2 large plums, or 1 cup applesauce Divide the daily requirements across meals and snacks. For example, give ½ banana with breakfast, 3 strawberries with snack, ½ orange with lunch, and ¼ cup fruit cocktail with dinner. <i>A small amount of 100% fruit juice can be part of the daily fruit requirement.</i>
4 to 8 years	1 to 1½ cups (8 to 12 ounces)	

These amounts are for individuals who get less than 30 minutes per day of moderate physical activity beyond normal daily activities. Those who are more physically active may be able to consume more while staying within calorie limits. Specific recommendations regarding the daily amount of fruit for children younger than two years of age are not given.

Gradually introduce solid foods, including fruit, when infants are 4 to 6 months old. Purée fruits for infants younger than 6 months. Give mashed fruits to older infants. Offer small chunks of fruit when the baby is able

to grasp. Whole grapes and raisins are choking hazards and should not be given to infants and toddlers.

Fruit Juice

Fruit Juice vs. Fruit Flavored. To be labeled *fruit juice*, a beverage must contain 100% fruit juice. There are no added sugars in 100% fruit juice, but there are plenty of natural sugars in it. Many drinks on the market are labeled “fruit flavored” or “10% fruit juice.” These products usually contain added sugars. They are *not* fruit juice.

Fruit juices are fat free, cholesterol free, and contain the same nutrients as fruit. Drinking fruit juice with food helps the body absorb iron. Some fruit juices contain added vitamins.

When and How Much. Fruit juice can be part of a children’s daily intake of fruit *after their first birthday*. Advise parents that fruit juice consumed too early or in more than limited amounts can cause problems like poor nutrition, obesity, diarrhea, and tooth decay. In 2017, The American Academy of Pediatrics recommended limiting fruit juice for young children.

Unless the label says 100% fruit juice, it is NOT fruit juice.



Daily Juice Recommendations	
Birth to 1 year	Juice is not recommended.
1 to 3 years	Limit to a maximum of 4 ounces (1/2 cup) per day. Offer juice in cup, not bottle or sippy cup. Do not allow child to carry cup or box of juice throughout the day.
4 to 6 years	Limit to 4-6 ounces (1/2 -3/4 cup) per day. Serve with a meal and offer water between meals.

Adapted from Healthychildren.org

Caution. Large amounts of juice provide more sugars than children’s bodies can completely digest. This sometimes results in diarrhea, bloating, and abdominal pain. Advise parents *not* to give juice as a treatment for diarrhea or dehydration. Choose pasteurized juice products for children to prevent illness from harmful germs, unless the juice is freshly squeezed immediately before drinking.

Adult Influence on Eating Habits. Caregivers play important roles in influencing what children eat and drink. When you share nutrition information with your clients, parents are more likely to purchase and serve whole fruits and 100% fruit juice than other snacks and soft drinks. In some areas, the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) provides vouchers to purchase fruit at local Farmer’s Markets and grocery stores

RESOURCES

Connect families with assistance to purchase healthy foods.
United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service
www.fns.usda.gov

Get teacher training and implement a curriculum that increases fruit and vegetable consumption in young children.

Together We Inspire Smart Eating (WISE)

Windywise.org

Learn more about fruit's benefits and get ideas for appealing ways to serve fruit.

United States Department of Agriculture (USDA)

www.choosemyplate.gov/fruit

Information on healthy living and nutrition for children.

American Academy of Pediatrics

www.healthychildren.org

REFERENCES

- Committee on Nutrition. American Academy of Pediatrics: The use and misuse of fruit juice in pediatrics. *Pediatrics*. 2001;107(5):1210-1213. doi:10.1542/PEDS.107.5.1210
- Duro D, Rising R, Cedillo M, Lifshitz F. Association between infantile colic and carbohydrate malabsorption from fruit juices in infancy. *Pediatrics*. 2002;109(5):797-805. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11986439>. Accessed November 20, 2018.
- Forestell CA, Mennella JA. Early Determinants of Fruit and Vegetable Acceptance. *Pediatrics*. 2007;120(6):1247-1254. doi:10.1542/peds.2007-0858
- Guenther PM, Dodd KW, Reedy J, Krebs-Smith SM. Most Americans Eat Much Less than Recommended Amounts of Fruits and Vegetables. *J Am Diet Assoc*. 2006;106(9):1371-1379. doi:10.1016/j.jada.2006.06.002
- Heyman MB, Abrams SA, Section on Gastroenterology, Hepatology and N, Committee on Nutrition. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. *Pediatrics*. 2017;139(6):e20170967. doi:10.1542/peds.2017-0967
- Hoerr SL, Lee S-Y, Schiffman RF, Horodyski MO, McKelvey L. Beverage Consumption of Mother-Toddler Dyads in Families with Limited Incomes. *J Pediatr Nurs*. 2006;21(6):403-411. doi:10.1016/j.pedn.2006.01.035
- Klohe-Lehman DM, Freeland-Graves J, Clarke KK, et al. Low-income, overweight and obese mothers as agents of change to improve food choices, fat habits, and physical activity in their 1-to-3-year-old children. *J Am Coll Nutr*. 2007;26(3):196-208. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17634164>. Accessed November 20, 2018.
- Levy SM, Warren JJ, Broffitt B, Hillis SL, Kanellis MJ. Fluoride, Beverages and Dental Caries in the Primary Dentition. *Caries Res*. 2003;37(3):157-165. doi:10.1159/000070438
- Marshall TA, Broffitt B, Eichenberger-Gilmore J, Warren JJ, Cunningham MA, Levy SM. The roles of meal, snack, and daily total food and beverage exposures on caries experience in young children. *J Public Health Dent*. 2005;65(3):166-173. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16171262>. Accessed November 20, 2018.
- Papas MA, Hurley KM, Quigg AM, Oberlander SE, Black MM. Low-income, African American adolescent mothers and their toddlers exhibit similar dietary variety patterns. *J Nutr Educ Behav*. 2009;41(2):87-94. doi:10.1016/j.jneb.2008.01.005
- Tinanoff N, Palmer CA. Dietary determinants of dental caries and dietary recommendations for preschool children. *J Public Health Dent*. 2000;60(3):197-206; discussion 207-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11109219>. Accessed November 20, 2018.

- Valois S, Costa-Ribeiro H, Mattos Â, Ribeiro TC, Mendes CM, Lifshitz F. Controlled, double-blind, randomized clinical trial to evaluate the impact of fruit juice consumption on the evolution of infants with acute diarrhea. *Nutr J.* 2005;4(1):23. doi:10.1186/1475-2891-4-23
- Welsh JA, Cogswell ME, Rogers S, Rockett H, Mei Z, Grummer-Strawn LM. Overweight among low-income preschool children associated with the consumption of sweet drinks: Missouri, 1999-2002. *Pediatrics.* 2005;115(2):e223-9. doi:10.1542/peds.2004-1148

Original Authors: Teri Patrick, Patti Bokony
2019 Revision Authors: Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz



¿Qué Dicen los Expertos?

FRUTAS Y JUGOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La fruta es una parte importante para una dieta saludable. Muchos niños no comen suficiente *frutas enteras*. La fruta entera proporciona los nutrientes y las fibras necesarias para un desarrollo saludable. El jugo de fruta en pequeñas cantidades puede ser parte de una dieta diaria después del primer cumpleaños del niño, pero no debe reemplazar la fruta entera. El jugo de frutas tiene un alto contenido de azúcar natural y puede causar diarrea, obesidad y caries.



¿QUÉ PUEDE HACER?

Darles a los padres información sobre frutas, jugos y hábitos alimenticios saludables.

- Sirva frutas todos los días en forma fresca, congelada, enlatada o seca.
- Evite las frutas enlatadas o secas con azúcares agregados como el jarabe de maíz. Asegúrese de que la fruta enlatada esté envasada en jugo 100% de fruta o agua.
- Elija fruta entera en vez jugo de fruta.
- Proporcione jugo 100% de fruta como parte de la ingesta diaria de frutas *solo después* del primer cumpleaños del niño y luego en cantidades limitadas y utilizando una taza.
- Evite las bebidas azucaradas, como el ponche de jugo de fruta al 10%, que tienen azúcar o soda agregada.
- Cuando sea práctico, cepille los dientes después de ingerir jugo de frutas.
- Evite dar jugo a la hora de acostarse. Solamente sirva jugos durante las comidas o meriendas. Dele a los niños agua entre las comidas.
- Evite usar jugo para calmar a un niño molesto.

Anime a los niños a probar nuevas frutas.

- Sea paciente en lo que los niños aprendan a comer nuevos alimentos. Es normal que los niños pequeños rechacen los alimentos que no han probado antes. Ofrezca fruta, pero no los obligue a comer. Si el niño no quiere comer, inténtelo de nuevo otro día. Muchos intentos pueden ser necesarios antes de que el niño lo acepte. Sirva solo una pequeña cantidad de una fruta nueva para evitar abrumar al niño.
- Sirva frutas con una amplia variedad de sabores, texturas y colores.

- Coma fruta con los niños. De el ejemplo de comer alimentos saludables, incluyendo una variedad de frutas. Cuando los adultos prueban alimentos nuevos, es más probable que los niños también lo hagan. Hable de la fruta. Describa su color, forma, sabor y textura a medida que lo come. Use palabras descriptivas como “dulce”, “jugoso” y “delicioso”. Hable sobre cómo la fruta ayuda a los niños a crecer fuertes.
- Permita que los niños ayuden a elegir y preparar frutas de maneras divertidas. Es más probable que los niños coman algo que ayuden a preparar. Permítales seleccionar una fruta nueva en la tienda de comestibles y lavar, pelar o cortar con un cuchillo de plástico mientras supervisa. Los niños pueden:

Mezclar fruta en yogurt.

Hacer un batido de frutas.

Ponerlo encima de un cereal.

Haga una cara feliz en un plato con una boca de rodajas de naranja, nariz de plátano y ojos de uva. (Corte las uvas a lo largo para evitar que se ahoguen.)

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Frutas

Las frutas frescas, enlatadas, congeladas y secas contienen muchos nutrientes importantes para un desarrollo saludable. Las vitaminas A y C, el folato, el potasio y la fibra en la fruta protegen contra las enfermedades cardíacas, la diabetes y ciertos tipos de cáncer. La fruta también ayuda a el desarrollo sano de huesos y órganos.

La dieta diaria de un niño debe incluir frutas con una variedad de colores, tipos y texturas. Comer frutas enteras llenan mas que beber jugo de fruta. La fruta entera tiene más fibra y requiere masticación, lo que aumenta la sensación de plenitud después de comer.

Muchos estadounidenses no comen la cantidad diaria recomendada de fruta. El sitio web **choosemyplate.gov** proporciona recomendaciones para niños. Estas recomendaciones se revisaron en 2017 para aclarar el tamaño de las porciones por onzas o tazas por día.

Requisitos diarios recomendados para frutas	
2 a 3 años	1 taza (8 onzas)
4 a 8 años	1 a 1½ tazas (8 a 12 onzas)
<p>Incluya una variedad de diferentes colores y tipos de frutas frescas, enlatadas, congeladas o secas en la dieta diaria de un niño.</p> <p style="text-align: center;">½ taza = 4 fresas grandes, una naranja pequeña, banano, mandarina o melocotón, 16 uvas sin semillas, o ¼ taza de fruta seca</p> <p style="text-align: center;">1 taza = 1 banano grande, naranja o melocotón, 1 manzana pequeña, 2 ciruelas grandes o 1 taza Compota de manzana</p> <p>Divida los requerimientos diarios entre comidas y refrigerios. Por ejemplo, dé ½ banano con el desayuno, 3 fresas de merienda, ½ naranja con el almuerzo y ¼ taza de cóctel de frutas con la cena.</p> <p style="text-align: center;"><i>Una pequeña cantidad de jugo de fruta al 100% puede ser parte del requerimiento diario de fruta.</i></p>	

Estas cantidades son para personas que realizan menos de 30 minutos diarios de actividad física moderada más allá de las actividades diarias normales. Aquellos que son más activos físicamente pueden consumir más mientras se mantienen dentro de los límites de calorías. No se dan recomendaciones específicas sobre la cantidad diaria de fruta para niños menores de dos años.

Introduzca gradualmente alimentos sólidos, incluidas las frutas, cuando los bebés tengan entre 4 y 6 meses de edad. Puré de frutas para lactantes menores de 6 meses. Dar puré de frutas a los bebés mayores. Ofrezca trozos pequeños de fruta cuando el bebé pueda agarrar. Las uvas enteras y las pasas son un peligro de asfixia y no deben administrarse a bebés y niños pequeños.

Jugo de frutas

Los jugos de frutas vs frutas con sabor. Para ser etiquetado como *jugo de frutas*, una bebida debe contener 100% de jugo de frutas. No hay azúcares agregados en el jugo de fruta al 100%, pero contiene muchos azúcares naturales. Muchas de las bebidas en el mercado están etiquetadas como “con sabor a fruta” o “10% de jugo de fruta”. Estos productos generalmente contienen azúcares agregados. NO son jugo de frutas.

Los jugos de frutas no tienen grasa, no contienen colesterol y contienen los mismos nutrientes que las frutas. Tomar jugo de frutas con alimentos ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Algunos jugos de frutas tienen vitaminas añadidas.

Cuándo y cuánto. El jugo de fruta puede ser parte de la ingesta diaria de fruta de un niño *después de su primer cumpleaños*. Aconseje a los padres que el jugo de fruta que se consume demasiado pronto o en cantidades más que limitadas puede causar problemas como mala nutrición, obesidad, diarrea y caries. En 2017, la Academia Americana de Pediatría recomendó limitar los jugos de frutas para los niños pequeños.

Jugo 100% de frutas puede ser parte de lo requerido de fruta diaria para un niño, pero no puede reemplazar la fruta entera.



Recomendaciones diarias de jugos	
Nacimiento hasta el año	No se recomiendan los jugos.
1 a 3 años	Limite a un máximo de 4 onzas (1/2 taza) por día. Ofrezca jugo en una taza, no en una botella o una taza para sorber. No permita que el niño tenga una taza o caja de jugo en el día.
4 a 6 años	Limite a 4-6 onzas (1/2 -3/4 taza) por día Sirva con una comida y ofrezca agua entre las comidas.

Adaptado de Healthychildren.org

Precaución. Grandes cantidades de jugo proporcionan más azúcares que los cuerpos de los niños pueden digerir completamente. Esto a veces resulta en diarrea, distensión abdominal y dolor abdominal. Aconseje a los padres que *no* den jugo como tratamiento para la diarrea o la deshidratación. Elija productos de jugo pasteurizado para los niños para prevenir enfermedades causadas por gérmenes dañinos, a menos que el jugo esté recién exprimido inmediatamente antes de beberlo.

Influencia del adulto en los hábitos alimentarios. Los cuidadores juegan un papel importante en influir en lo que los niños comen y beben. Cuando comparte información nutricional con sus clientes, es más probable que los padres compren y sirvan frutas enteras y 100% jugo de frutas que otros pasabocas y refrescos. En algunas áreas, el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) proporciona cupones para comprar fruta en los mercados locales y en las tiendas de comestibles.

RECURSOS

Conectar a las familias con asistencia para comprar alimentos saludables.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) Servicio de Alimentos y Nutrición

www.fns.usda.gov

Obtenga capacitación docente e implemente un plan de estudios que aumente el consumo de frutas y verduras en los niños pequeños.

Juntos inspiramos una alimentación inteligente (WISE)

Windywise.org

Conozca más sobre los beneficios de la fruta y obtenga ideas para maneras atractivas de servir la fruta.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

www.choosemyplate.gov/fruit

Información sobre vida saludable y nutrición para niños.

Academia Americana de Pediatría

www.healthychildren.org

REFERENCIAS

Committee on Nutrition. American Academy of Pediatrics: The use and misuse of fruit juice in pediatrics. *Pediatrics*. 2001;107(5):1210-1213. doi:10.1542/PEDS.107.5.1210

Duro D, Rising R, Cedillo M, Lifshitz F. Association between infantile colic and carbohydrate malabsorption from fruit juices in infancy. *Pediatrics*. 2002;109(5):797-805. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11986439>. Accessed November 20, 2018.

Forestell CA, Mennella JA. Early Determinants of Fruit and Vegetable Acceptance. *Pediatrics*. 2007;120(6):1247-1254. doi:10.1542/peds.2007-0858

Guenther PM, Dodd KW, Reedy J, Krebs-Smith SM. Most Americans Eat Much Less than Recommended Amounts of Fruits and Vegetables. *J Am Diet Assoc*. 2006;106(9):1371-1379. doi:10.1016/j.jada.2006.06.002

Heyman MB, Abrams SA, Section on Gastroenterology, Hepatology and N, Committee on Nutrition. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. *Pediatrics*. 2017;139(6):e20170967. doi:10.1542/peds.2017-0967

Hoerr SL, Lee S-Y, Schiffman RF, Horodyski MO, McKelvey L. Beverage Consumption of Mother-Toddler Dyads in Families with Limited Incomes. *J Pediatr Nurs*. 2006;21(6):403-411. doi:10.1016/j.pedn.2006.01.035

Klohe-Lehman DM, Freeland-Graves J, Clarke KK, et al. Low-income, overweight and obese mothers as agents of change to improve food choices, fat habits, and physical activity in their 1-to-3-year-old children. *J Am Coll Nutr*. 2007;26(3):196-208. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17634164>. Accessed November

20, 2018.

- Levy SM, Warren JJ, Broffitt B, Hillis SL, Kanellis MJ. Fluoride, Beverages and Dental Caries in the Primary Dentition. *Caries Res.* 2003;37(3):157-165. doi:10.1159/000070438
- Marshall TA, Broffitt B, Eichenberger-Gilmore J, Warren JJ, Cunningham MA, Levy SM. The roles of meal, snack, and daily total food and beverage exposures on caries experience in young children. *J Public Health Dent.* 2005;65(3):166-173. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16171262>. Accessed November 20, 2018.
- Papas MA, Hurley KM, Quigg AM, Oberlander SE, Black MM. Low-income, African American adolescent mothers and their toddlers exhibit similar dietary variety patterns. *J Nutr Educ Behav.* 2009;41(2):87-94. doi:10.1016/j.jneb.2008.01.005
- Tinanoff N, Palmer CA. Dietary determinants of dental caries and dietary recommendations for preschool children. *J Public Health Dent.* 2000;60(3):197-206; discussion 207-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11109219>. Accessed November 20, 2018.
- Valois S, Costa-Ribeiro H, Mattos Â, Ribeiro TC, Mendes CM, Lifshitz F. Controlled, double-blind, randomized clinical trial to evaluate the impact of fruit juice consumption on the evolution of infants with acute diarrhea. *Nutr J.* 2005;4(1):23. doi:10.1186/1475-2891-4-23
- Welsh JA, Cogswell ME, Rogers S, Rockett H, Mei Z, Grummer-Strawn LM. Overweight among low-income preschool children associated with the consumption of sweet drinks: Missouri, 1999-2002. *Pediatrics.* 2005;115(2):e223-9. doi:10.1542/peds.2004-1148

Autores del Artículo Original: Teri Patrick, Patti Bokony
2019 Autores de Revision: Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz