

Hábitos sanos para sonrisas felices



Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño

Escoja bebidas que ayudarán a mantener a su niño saludable. Muchas bebidas contienen azúcar natural o agregado. Los niños que consumen bebidas azucaradas frecuentemente tienen más probabilidad de tener caries. ¡Es posible que usted ni sepa que le está dando bebidas azucaradas a su niño! El agua o la leche son las mejores bebidas para su niño.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Sugerencias sobre cómo escoger bebidas saludables para su niño:

- La leche materna es la mejor. Amamante a su niño por 6 meses o más.
- Dele agua natural con fluoruro a su niño. El agua de la llave es segura y barata.
- Dele leche a su niño durante las comidas y las meriendas programadas.
- Es mejor no poner a su niño a dormir con un biberón o un vasito con popote para niños. Si lo hace, el biberón o el vasito solo deberán tener agua, nada más.
- Dele fruta picada o entera a su niño en vez de jugo de fruta.
- Si le va a dar jugo a su niño, espere hasta que cumpla un año. Luego del año, no les dé más de 4 onzas al día a niños de 1 a 3 años, y no más de 4 a 6 onzas al día a niños de 4 a 6 años. Sirva a su niño solo jugo de fruta cien por ciento natural y en un vaso.
- Si su niño toma de un vasito para sorber, solo debe tener agua o leche, nada más. La mayoría de los niños ya pueden tomar de un vaso al cumplir entre 12 a 14 meses.

¿Sabe cuánto azúcar tiene cada bebida?

Cucharaditas de azúcar por cada 4 onzas de bebida.

| | | | |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 3 1/2 | 3 1/2 | 3 | 3 |
| Jugo de uva | Refresco de cola | Jugo de manzana | Bebida de fruta |
| 2 1/2 | 2 | 1 1/2 | 0 |
| Leche de chocolate | Jugo de naranja | Leche descremada | Agua |

Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Foto que requiere reconocimiento: Jessica Merz / Flickr / CC BY-ND (primera página, parte superior)



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness