



Bebidas saludables

SABÍA QUE

Es importante que sus hijos beban agua todos los días.

- Los niños deben permanecer hidratados para una buena salud y aprendizaje.
- El agua es la mejor opción cuando los niños tienen sed entre comidas y refrigerios.

Reemplazar el jugo de fruta por agua mantendrá a su hijo saludable.

- El jugo de frutas les ofrece a los niños una forma altamente concentrada de azúcar y calorías que se pueden consumir rápidamente.
- Limitar el jugo reducirá la caries dental.
- Las bebidas denominadas bebida de jugo de frutas, zumo de frutas o néctar de frutas contienen menos del 100% de jugo de frutas y tienen un valor nutritivo inferior.

Las bebidas azucaradas contribuyen a la caries dental, al aumento de peso y a la obesidad y deben limitarse.

- Las bebidas azucaradas normalmente tienen un alto contenido calórico y son bajas en nutrientes esenciales.
- Ejemplos de bebidas azucaradas incluyen:
 - Gaseosas (refrescos)
 - Bebidas deportivas
 - Bebidas energizantes
 - Leches y aguas saborizadas
 - Bebidas de jugo de frutas con azúcar agregada (p. ej. zumo, jugo que es menor al 100% de jugo real de frutas).



PUEDA AYUDAR A QUE SUS HIJOS INGIERAN BEBIDAS SALUDABLES

- Permita que los niños beban agua siempre que tengan sed.
- Agregue rodajas de limón, lima o pepino al agua para brindar algún sabor.
- Sirva leche descremada (desnatada) y semidescremada con las comidas.
- Limite el jugo a **no más de una ración de 4 a 6 onzas de 100% jugo** por día para niños de 1 a 6 años de edad.
- Prepare el jugo en una taza pequeña que no tenga tapa. No utilice una botella o taza antiderrame para el jugo.

PADRES COMO DOCENTES: SER UN MODELO DE COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Los niños pequeños naturalmente quieren hacer lo que usted hace. Puede ayudar a que sus hijos desarrollen hábitos alimenticios saludables, y ser un buen modelo es donde eso comienza.
- Haga que el agua sea su bebida de referencia.
- Limite la cantidad de bebidas azucaradas y jugo que bebe.
- Recuerde que los niños captan todas las actitudes y comportamientos, incluso beber agua.

¿CUÁNTA AGUA NECESITAN LOS NIÑOS?

El agua la brindan tanto las bebidas como la humedad en los alimentos. Aproximadamente el 80% de la ingesta total de agua de los individuos proviene de beber agua y otras bebidas. Los niños de 1 a 3 años de edad deben beber aproximadamente 4 vasos por día y los niños de 4 a 8 años aproximadamente 5 ½ vasos por día. La humedad en los alimentos constituye el otro 20% de la ingesta de agua.