



••••• TENGO SED •••••

Sabemos cuán importante es que los niños coman alimentos saludables. ¡Recuerde que las bebidas también proporcionan calorías y nutrientes importantes! Ayude a su hijo para que se acostumbre a tomar bebidas saludables con estos consejos.

1. ALIENTE EL CONSUMO DE AGUA

- Ofrezca agua entre las comidas.
- Sea un modelo a seguir: si su hijo lo ve tomando agua, ¡estará más dispuesto a hacerlo también!
- ¡Haga que tomar agua sea divertido al servirla en una taza especial!
- ¡Sírvala fría!
- Lleve consigo una taza o botella con agua.

2. MONITOREE LA INGESTA DE LECHE

- Los niños necesitan alrededor de 2 tazas (o 16 onzas) de leche al día para mantenerse sanos. Tomar más de esa cantidad llenará una pancita pequeña, y su hijo no tendrá hambre en las comidas.

••••• CONSEJO •••••

Tome leche en todos los horarios de comida. Ofrecer leche en todas las comidas garantizará que su hijo reciba suficiente calcio.

3. LIMITE EL JUGO

- Solo ofrezca jugo 100%.
- Limite el jugo a alrededor de ½ taza (4 onzas) al día. Los niños aman los jugos porque son dulces, pero demasiado jugo puede proporcionar calorías adicionales. El jugo tiene azúcares naturales que pueden causar caries dentales.



4. SIRVA GOLOSINAS REFRESCANTES

- Las frutas congeladas pueden ser una buena manera de mantener hidratados a los niños al mismo tiempo que ingieren un tentempié saludable.
- En verano, trate de hacer sus propias paletas heladas con frutas frescas o jugos para tener una golosina fría.



5. LIMITE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Evite las bebidas con grandes cantidades de azúcar como los refrescos, las bebidas de frutas (drinks), el Kool-aid y el té dulce. Las bebidas azucaradas tienen muchas calorías, no calman la sed y pueden dañar los dientes de su hijo. Hasta los edulcorantes artificiales y las bebidas dietéticas son duros con los dientes.
- Evite las bebidas deportivas. Las bebidas deportivas tienen mucha azúcar, son caras e innecesarias.

CONSEJO

¡Los niños solo necesitan agua cuando están activos y jugando!

