

Bebidas mejores para niños bajo cuidado

Infantes

- **Opta por** la leche materna y fórmula para infante. ¡Contienen el agua que necesita todo bebé para desarrollarse y crecer! Otras bebidas generalmente no son necesarias y pueden ser dañinas.
- **Evita** bebidas azucaradas y jugo. Los bebés no las necesitan, especialmente si son menores de 6 meses. Si le das jugo a un bebé mayor de 6 meses, sirve únicamente 100% jugo y en vaso.
- **Evita** la leche de vaca antes de un año. La leche de vaca es difícil de digerir para un bebé y podría causar anemia.
- **Evita** el agua hasta los 6 meses. Un infante podrá necesitar sólo un poquito de agua en clima cálido o después de fuerte actividad.



Dato interesante

La leche materna es una alternativa aceptable a la leche fluida aun después de los 12 meses de edad.

Niños

- **Opta por** la leche pura de vaca y el agua. Son las mejores bebidas para pequeños de edad preescolar y de edad escolar.
- **Evita** bebidas azucaradas. Algunos ejemplos son los refrescos, leche saborizada y bebidas comerciales de fruta. Se han relacionado con exceso de peso, caries y enfermedades posteriores en la vida.
- **Evita** darles demasiado jugo. Sirve frutas naturales en vez de jugo cada vez que se pueda. El jugo va unido al aumento de peso poco saludable y es una de las principales fuentes de calorías en bebés.



Consejos de mejores bebidas

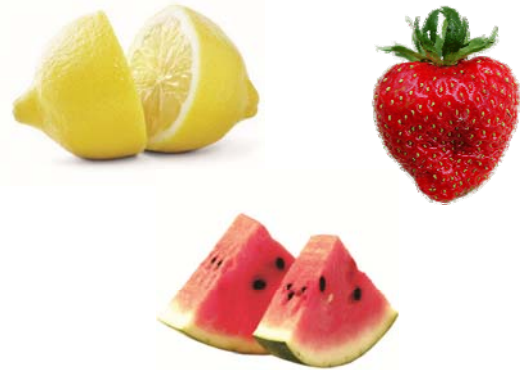


Leche de vaca

- **Niños mayores de 2 años:**
Dales leche pasteurizada sin grasa (skim) o baja en grasa (1%.)
- **Niños entre 1-2 años:**
Dales leche entera pasteurizada.
- Cualquier excepción requiere de un formulario de sustituto de leche fluida.

Agua

- Ten agua disponible todo el día, sobre todo durante el juego activo y el clima cálido.
- Añade sabores divertidos al agua. Prueba con sandía, limones, naranjas, limas, arándanos, albaca o menta.



Jugo

- Dales no más de una vez por día un máximo de 4-6 onzas de jugo que sea 100% y sin diluir.
- Es acreditable sólo si es 100% jugo de fruta o verdura y sin diluir.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español, o llamar a State Information/Hotline Numbers (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)