

Mejores bebidas en el cuidado de niños

Infantes

- **Elija** leche materna y fórmula para infantes. ¡Contienen el agua que necesita todo bebé para desarrollarse y crecer!
- **Evite** el agua hasta después de los 6 meses. Los bebés podrán necesitar solo un poquito de agua en clima cálido o después de fuerte actividad.
- **Evite** la leche de vaca antes de un año. La leche de vaca no debe servirse antes de un año de vida. Después del primer cumpleaños del bebé le sigue un mes de destete. Durante este mes se puede servir fórmula como parte de una comida reembolsable
- **Evite** servir jugo. El jugo no es acreditable para los infantes.



Dato interesante

La leche materna es acreditable para todos los niños sin importar su edad.

Niños

- **Elija** la leche de vaca natural y el agua. Son las mejores bebidas para pequeños de edad preescolar y de edad escolar.
- **Evite** las bebidas azucaradas. Algunos ejemplos son los refrescos, leche saborizada y bebidas comerciales de fruta. Se les ha relacionado con el exceso de peso, las caries y las enfermedades posteriores en la vida.
- **Evite** darles demasiado jugo. Sirva 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 niños pequeños. El jugo es acreditable una vez al día.



Consejos de mejores bebidas

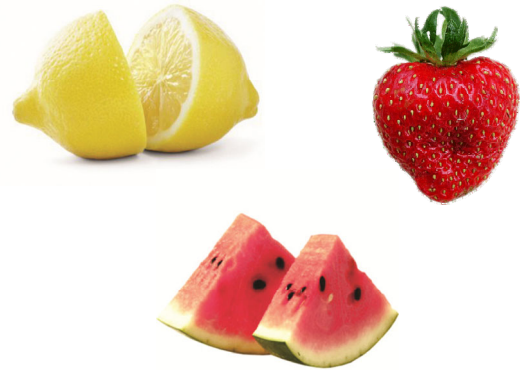


Leche de vaca

- Niños entre 1 y 2 años:
Sírvalos leche entera pasteurizada.
- Niños mayores de 2 años:
Sírvalos leche pasteurizada sin grasa (*skim*) o baja en grasa (1%).
- Cualquier excepción requiere llenar el formulario «Declaración de excepción médica».

Agua

- Tenga agua disponible todo el día, sobre todo durante el juego activo y en clima cálido.
- Añada sabores divertidos al agua. Pruebe con sandía, limones, naranjas, limas, arándanos, albaca o menta.



Jugo

- No sirva más de 4 a 6 onzas de jugo que sea 100% sin diluir una vez al día.
- Es acreditable solo si es 100% jugo de fruta o verdura (sin diluir).



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

Association for Child Development
www.acdkids.org

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

De conformidad con la «Ley Federal de Derechos Civiles» y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture - USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividades realizadas o financiadas por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión (Federal Relay Service - FRS) al (800) 845-6136. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el «Formulario de Denuncia de Discriminación en Programa del USDA», (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.. (1/2019)