

# HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Distintos estudios muestran que lo que los niños beben desde el nacimiento hasta los cinco años tiene un gran impacto en su salud, tanto ahora como en los siguientes años. Aunque cada niño es diferente, las principales organizaciones nacionales de la salud concuerdan en que, para la mayoría de los niños, las siguientes recomendaciones podrán llevarlos por el camino de lograr un crecimiento y desarrollo saludables. Como siempre, consulte a su médico cualquier duda que tenga respecto a las necesidades de su pequeño.

## TODOS LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Todos los niños menores de 5 años deben evitar beber leches con sabores, fórmulas para niños entre 1 y 3 años, leches de origen vegetal o no lácteas\*, bebidas con cafeína, y bebidas con azúcar o con endulzantes bajos en calorías, ya que estas bebidas son una fuente importante de azúcares añadidos en la dieta de los niños pequeños y no aportan ningún valor nutricional especial.

## 0-6 MESES



Los bebés solo necesitan **leche materna** o **fórmula infantil** para obtener líquidos suficientes y la nutrición adecuada.

## 6-12 MESES



Además de **la leche materna** o **la fórmula infantil**, ofrezca una pequeña cantidad de agua **potable** cuando se introduzcan alimentos sólidos para ayudar a los bebés a familiarizarse con el sabor; solo unos pocos sorbitos a la hora de la comida son suficientes. Es mejor que los niños menores de 1 año no beban jugo. Aun los jugos hechos 100% con fruta no ofrecen más beneficios nutricionales que la fruta entera.

## 12-24 MESES



Este es el momento de agregar **leche entera**, que tiene muchos nutrientes esenciales, junto con agua natural **potable** para hidratar al niño. Está bien que tome una pequeña cantidad de jugo, pero asegúrese de que sea 100% jugo de fruta, sin azúcar añadida. Mejor aún, sírvale trocitos de fruta, que son incluso más saludables.

## 2-5 AÑOS



**La leche** y **el agua** son las bebidas más recomendadas. Escoja leches con menos contenido de grasa que la leche entera, como la skim (descremada) o la low-fat (baja en grasa 1%). Si decide ofrecerle al niño jugo 100% de fruta, solo dele una pequeña cantidad, y recuerde que agregar agua hace que un poquito, ¡rinda mucho más!

Vea la guía completa y conozca más en  
[HEALTHYDRINKSHEALTHYKIDS.ORG](http://HEALTHYDRINKSHEALTHYKIDS.ORG)

\*NOTAS: Existe evidencia de que, con excepción de la leche de soya fortificada, muchas alternativas de leches de origen vegetal o no lácteas carecen de los nutrientes fundamentales que se encuentran en la leche de vaca. El cuerpo quizás no absorba los nutrientes en estas leches no lácteas tan bien como de la leche regular. Las leches no lácteas fortificadas y sin endulzar pueden ser una buena opción si un niño es alérgico a los lácteos, es intolerante a la lactosa o es de una familia que ha tomado decisiones específicas de alimentación, como es el abstenerse de consumir productos de origen animal. Asegúrese de consultar a su proveedor de servicios médicos para seleccionar el sustituto lácteo más apropiado. Es importante que se asegure de que su niño siga obteniendo las cantidades adecuadas de los principales nutrientes que se encuentran en la leche, tales como proteína, calcio y vitamina D, los cuales son esenciales para un crecimiento y desarrollo saludables.