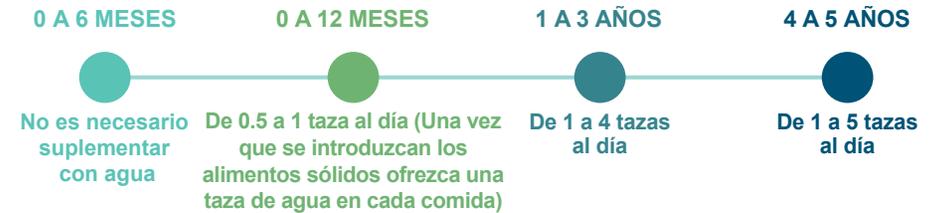


# Ejemplo de distribución diaria de líquidos por edad

Se recomiendan dos bebidas como parte de una dieta saludable para niños pequeños: agua potable natural y leche pasteurizada natural. Al aconsejar a padres y cuidadores sobre el consumo de bebidas saludables, es posible que tengan preguntas sobre la cantidad total de líquidos diarios que su hijo necesita para lograr una hidratación correcta, y qué cantidad de agua y leche el niño debe consumir en función de la edad y la dieta general del niño. Este recurso ofrece las cantidades recomendadas y ejemplos de distribución diaria de líquidos para niños entre 1 y 5 años de edad. En el caso de los padres y cuidadores de bebés de 0 a 12 meses, es importante aconsejarles que les ofrezcan solo leche materna o de fórmula con la incorporación de pequeñas cantidades de agua natural cuando se hayan introducido alimentos sólidos.

## AGUA

El agua es esencial para la vida y debe ser la bebida por defecto para calmar la sed de los niños. La cantidad diaria que los niños necesiten puede variar en función del clima, lo activos que sean y la cantidad de líquidos que reciban de otras bebidas, así como de los alimentos (por ejemplo, los alimentos como el puré de manzana, la sopa y la avena proporcionan más agua que otros). Aunque no hay un solo requisito del total de líquidos que una persona necesita por día, existe un rango de las cantidades de agua recomendadas para niños de uno a cinco años diseñado para satisfacer las necesidades de hidratación y nutrición de los niños pequeños. Aquí, el extremo superior del rango refleja el total de agua necesario para los niños de esta edad por día si no se consumen otras bebidas, mientras que el extremo inferior del rango es la cantidad de agua necesaria si un niño toma otras bebidas, como leche o jugo 100% de fruta. Siguen varios ejemplos para ayudar a los profesionales de la nutrición a identificar las necesidades diarias de agua promedio para las personas en función de estas recomendaciones.



## LECHE

La leche de vaca natural es una bebida común y habitual en la dieta de los estadounidenses, y su disponibilidad, accesibilidad y densidad de nutrientes la convierte en una buena opción para niños saludables en edad de crecimiento. La leche es una fuente importante de numerosos nutrientes que los niños pequeños necesitan para su crecimiento y desarrollo, como proteínas, calcio, vitaminas A, D, y B12, potasio, fósforo, riboflavina, y niacina. Se debe consumir únicamente leche pasteurizada natural, ya que esto disminuye el riesgo de enfermedades alimentarias.



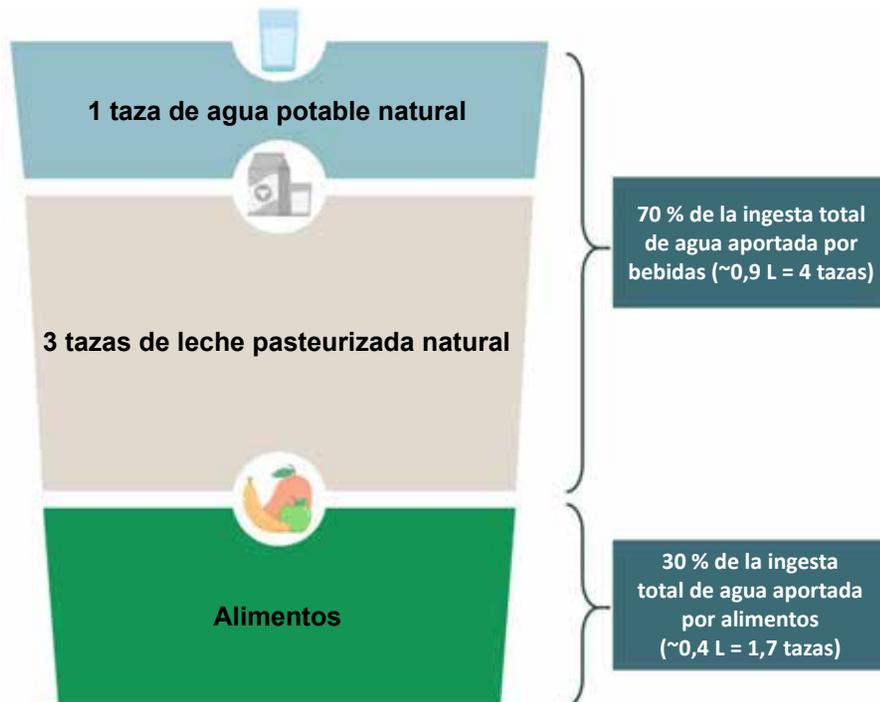
## Distribución diaria de líquidos: edades de 1 a 3 años

La ingesta adecuada del total de líquidos recomendado para niños de 1 a 3 años es de 1,3 litros o 5,5 tazas aproximadamente (en donde 1 taza = 8 onzas líquidas) por día. Se calcula que aproximadamente el 30 % de las necesidades totales de líquidos (p. ej., ~0,4 L o 1,7 tazas) se cubre mediante el consumo de alimentos, lo que deja alrededor de 4 tazas de líquidos para que se consuman como bebidas.

### Situación 1:

Si tiene un niño pequeño que tiene 18 meses y consume el límite superior de la cantidad de leche recomendada por día (3 tazas de leche entera), el niño tendría que consumir 1 taza de agua para cubrir el total de sus necesidades diarias de hidratación. Si se consume menos leche, aumentaría la cantidad del restante de líquidos que se debe completar con agua potable. Por ejemplo, si no consume leche, un niño de 18 meses tendría que beber 4 tazas de agua por día (no obstante, esta situación sería improbable).

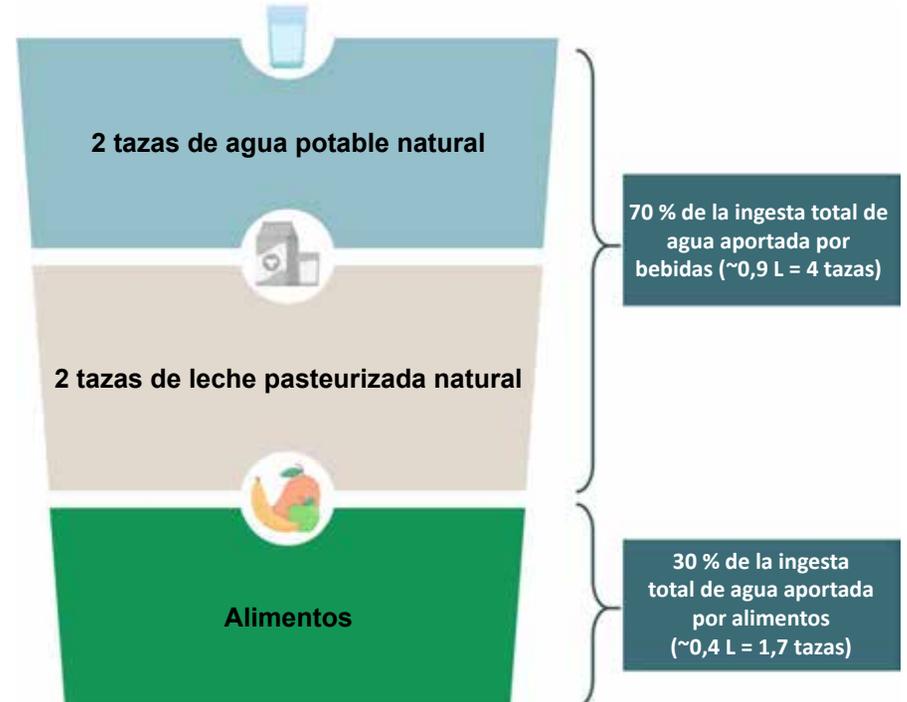
**1,3 L/día de agua total (44 fl oz/5,5 tazas\*)**



### Situación 2:

Si tiene un niño pequeño que tiene 2 ½ años y consume el límite superior de la cantidad de leche recomendada por día (2 tazas de leche descremada o baja en grasa), el niño tendría que consumir 2 tazas de agua para cubrir el total de sus necesidades diarias de hidratación. Si se consume menos leche, aumentaría la cantidad del restante de líquidos que se debe completar con agua potable. Por ejemplo, si no consume leche, un niño de 2 ½ años tendría que beber 4 tazas de agua por día.

**1,3 L/día de agua total (44 fl oz/5,5 tazas\*)**



\*Factores de conversión: 1 L = 33,8 onzas líquidas; 1 L = 1,06 cuartos de galón; 1 taza = 8 onzas líquidas

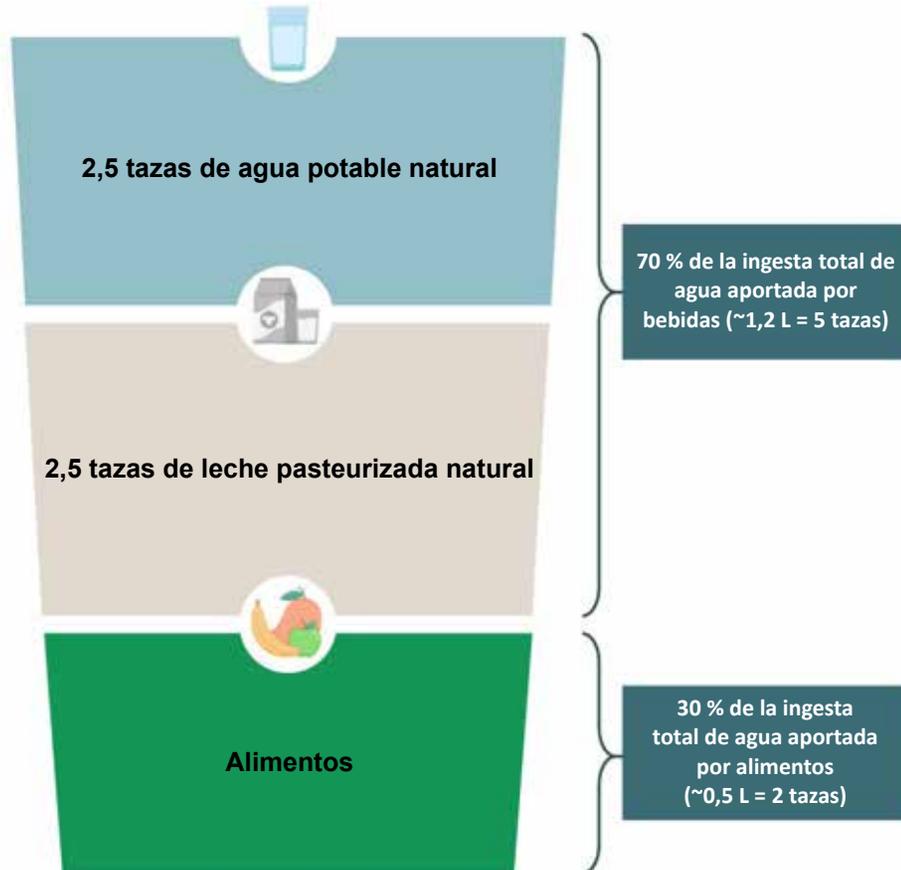
## Distribución diaria de líquidos: edades de 4 a 5 años

La ingesta adecuada del total de líquidos recomendado para niños de 4 a 5 años es de 1,7 litros o aproximadamente 7 tazas (en donde 1 taza = 8 onzas líquidas) por día. Se calcula que aproximadamente el 30 % de las necesidades totales de líquidos (p. ej., ~0,5 L o 2 tazas) se cubre mediante el consumo de alimentos, lo que deja alrededor de 5 tazas de líquidos para que se consuman como bebidas.

### Situación 3:

Si tiene un niño de 4 años que consume el límite superior de la cantidad de leche recomendada por día (2,5 tazas de leche descremada o baja en grasa), el niño tendría que consumir 2,5 tazas de agua para cubrir el total de sus necesidades diarias de hidratación. Si se consume menos leche, aumentaría la cantidad del restante de líquidos que se debe completar con agua potable. Por ejemplo, si no consume leche, un niño de 4 años tendría que beber 5 tazas de agua por día.

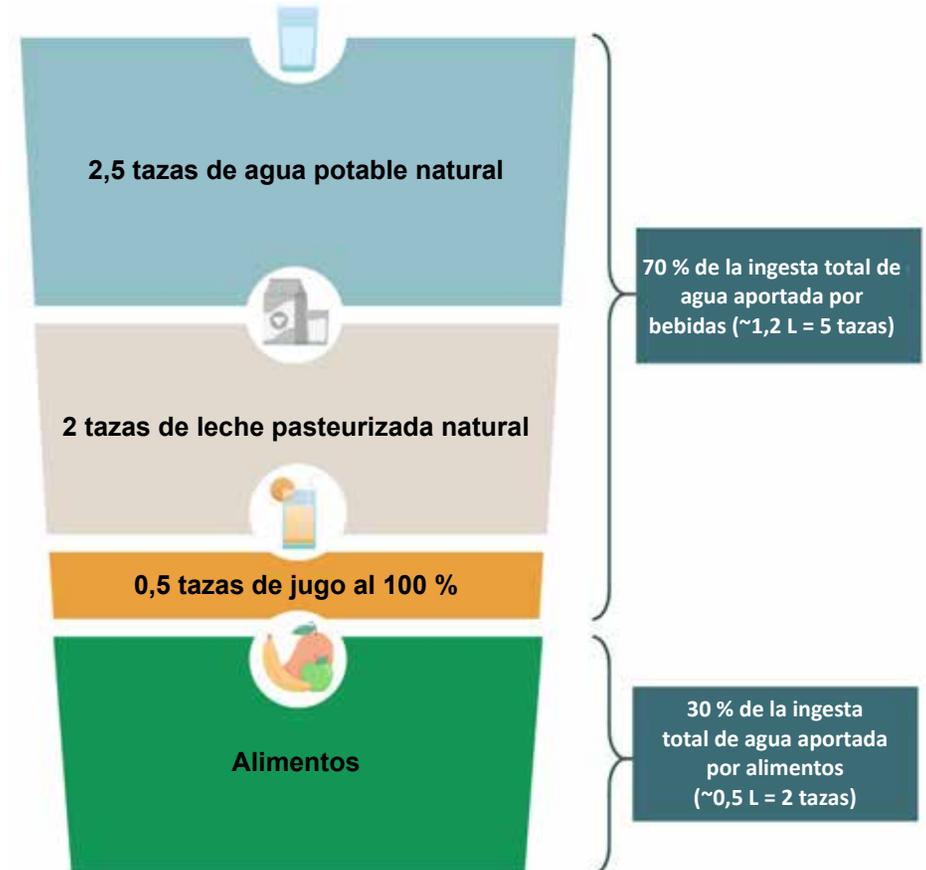
**1,7 L/día de agua total (57,5 fl oz/~7 tazas\*)**



### Situación 4:

Se puede consumir hasta 4 onzas de jugos al 100 % de frutas o vegetales como parte de una dieta saludable. Esto también debe contarse en el cálculo de la hidratación total diaria. Por ende, si tiene un niño de cuatro años que consume 2 tazas de leche por día y 4 onzas por día de jugo 100% de fruta, el niño tendría que consumir 2,5 tazas de agua para cubrir sus necesidades diarias de hidratación.

**1,7 L/día de agua total (57,5 fl oz/~7 tazas\*)**



\*Factores de conversión: 1 L = 33,8 onzas líquidas; 1 L = 1,06 cuartos de galón; 1 taza = 8 onzas líquidas