

Hoja informativa para las familias

Saciar la sed: Opciones de bebidas saludables para los niños pequeños

La elección de bebidas saludables es una consideración importante para los padres y las personas a cargo del cuidado de los niños. Las bebidas saludables nutren e hidratan; las bebidas no saludables pueden ocasionar obesidad infantil, caries dentales y anemia.

Destrezas de desarrollo y de beber

Los bebés de aproximadamente 12 meses de edad, deben tomar bebidas de una taza y deben ser detestados del biberón. Los bebés que continúan siendo amamantados también necesitan tomar bebidas de una taza, a medida que el amamantamiento disminuye.

Los niños de 1 año de edad necesitan ayuda para sostener la taza y regular el flujo del líquido. ¡Esto puede ser un proceso bastante sucio! Evite tacitas con tapa porque hacen que se tome a sorbos de forma intermitente, lo cual puede ocasionar problemas de salud bucal.

Los niños de 2 años de edad tienen la suficiente fuerza muscular en los brazos y la coordinación necesaria para sostener una taza y derraman las bebidas con menos frecuencia.

Los niños de 3 años de edad están desarrollando los músculos de la mano y pueden sostener tazas de diferentes formas y tamaños. Enséñeles destrezas de cómo valerse por sí mismo, tales como servirse una bebida de una jarrita.

Los niños de 4 años de edad pueden usar los músculos de los dedos, adquieren más destrezas para valerse por sí mismos, y ya pueden usar el bebedero. Enséñeles a beber de un bebedero de forma higiénica.

Opciones de bebidas saludables

Leche. La leche es importante para el desarrollo de los huesos. Los niños de 1 o 2 años de edad deben tomar 16 onzas de leche entera por día. A la edad de 2 años deben consumir leche baja en grasas. (AAP)

¿Es posible que un niño pequeño beba leche de más? ¡Sí! Más de 24 onzas de leche por día pone al niño en riesgo de anemia por falta de hierro, lo cual puede ocasionar problemas intelectuales y de comportamiento. Los niños que

beben demasiada leche pueden perder el apetito y no consumir otras comidas que necesitan para el crecimiento y desarrollo. Los niños pequeños necesitan tener una dieta variada que incluya alimentos que tengan hierro.

Agua. Los niños activos y que tienen sed necesitan beber agua. Asegúrese de que haya agua disponible. Piense en la posibilidad de instalar y mantener un bebedero o tenga un refrigerador de agua en el área de juego al aire libre.

Beber menos azúcar. Limite el consumo de jugos a una cantidad de 4 a 6 onzas de jugo 100% frutales por día (la mayoría de las cajitas de jugo tienen 8 onzas). Las bebidas frutales azucaradas y los refrescos agregan calorías que no tienen valor nutritivo. El consumo de refrescos y otras bebidas endulzadas está ligado a la obesidad y caries dentales en los niños. Los bebés menores de 6 meses de edad no deben tomar jugos. Nunca debe darle a su bebé refrescos o jugos en el biberón. (AAP)

Mantenga a los niños bien hidratados

Los líquidos ayudan con la digestión, la capacidad de pensar y la energía. Ofrezca muchos líquidos, especialmente agua, para ayudar a los niños a permanecer bien hidratados. Esto es especialmente importante cuando hace calor, cuando los niños hacen ejercicio enérgico o cuando se están recuperando de una enfermedad.

La publicidad y los niños

A menudo la publicidad de los refrescos está destinada a los niños. Muchos fabricantes de alimentos y bebidas usan personajes populares de películas o de dibujos animados para promocionar sus productos. Los niños no pueden distinguir la diferencia entre los programas de televisión y las propagandas por lo general no entienden que los anuncios tratan de vender productos. ¡Sea astuto con respeto a las propagandas!

Por **Bobbie Rose, RN**

Fuentes de consulta e información

AAP, The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics, PEDIATRICS 2001.

AAP, Calcium—Get What You Need: www.aap.org/patiented/calciumneed.htm.

CCHP, Good Nutrition and Healthy Smiles: www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/factsheets/NutritionSmilesSP013006.pdf.

CCHP, Nutrition and Activity for Young Children: www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/NutritionEN032707_adr.pdf.



Proporcionada por California Childcare Health Program
Para mayor información, póngase en contacto con:
Línea de Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: