

Bebidas saludables para sus hijos



Las bebidas saludables proporcionan nutrición y líquidos necesarios para los niños en crecimiento. Algunas otras bebidas pueden provocar obesidad infantil, caries dentales y anemia. El hábito de beber líquidos saludables comienza a una temprana edad.



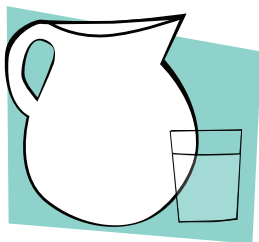
Leche materna

Dar leche materna es la forma natural de alimentar al bebé. Los expertos en salud recomiendan que durante los primeros 6 meses de vida, se alimente al bebé exclusivamente con leche materna (dar el pecho o extraer leche materna y darla en un biberón). Una vez que se comienza a dar alimentos sólidos continúe dando leche materna mientras el bebé explora nuevos alimentos, hasta que el bebé tenga 12 meses de edad. Después de eso, puede dar leche materna al niño por el tiempo que quiera.



Leche

A los 12 meses de edad, el bebé puede comenzar a beber leche entera en tacita con ayuda. Trate de evitar las tacitas para bebé con tapa o úselas solamente en el momento de las comidas porque el uso frecuente de las tacitas para bebé con tapa puede provocar caries dentales. A los 2 años, cambie de leche entera a leche parcialmente descremada al 1% o leche totalmente descremada (desnatada). Los niños en edad de aprender a caminar deben consumir entre 16 y 14 onzas de leche por día. Si el niño bebe demasiada cantidad de leche, la leche puede reducir el apetito del niño y hacer que el niño no consuma otros alimentos nutritivos.



Agua

Una vez que el bebé cumpla 6 meses de edad, ofrézcale agua cuando el bebé tenga sed entre comidas. Asegúrese de tener agua consigo para ofrecerle cuando el niño tenga sed. La mayoría de los condados agregan fluoruro al agua de la llave para prevenir las caries dentales. Pregúntele a su profesional de salud acerca del fluoruro en el agua de su zona.



Limite la cantidad de jugos y evite las bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas, los jugos endulzados y los refrescos pueden provocar caries dentales y obesidad. Después de que el bebé cumpla 6 meses, limite la cantidad de jugo de 4 a 6 onzas de jugo de fruta 100% puro por día y con las comidas. Evite dar bebidas azucaradas. No de jugos, refrescos o bebidas azucaradas en el biberón ni deje que el niño beba jugo entre comidas.