

Bebidas saludables en centros de cuidado infantil

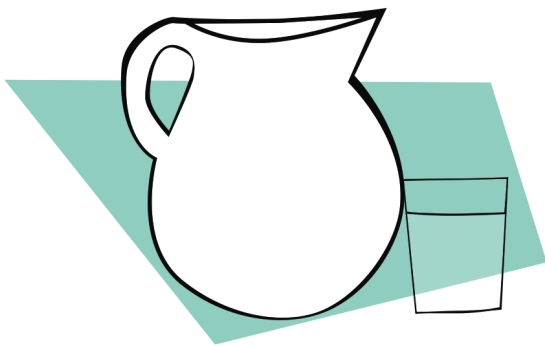
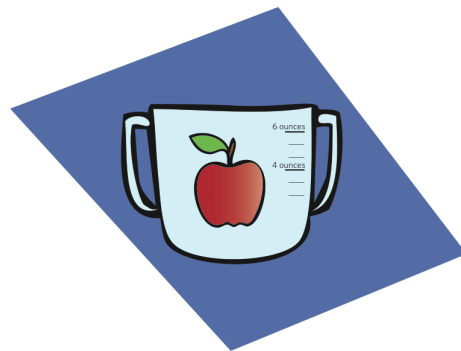
Los estudios muestran que las bebidas que no son saludables contribuyen en gran parte al problema de obesidad durante la infancia. En el 2010, California pasó leyes para establecer normas de nutrición para las bebidas servidas en centros de cuidado infantil y guarderías infantiles en el hogar con licencia. Estas normas entraron en vigor el 1 de enero de 2012.

A los niños de 2 años de edad o mayores solo puede servírseles **leche** sin sabor, no endulzada, **descremada** (desnatada, descremada, 0%) o **baja en grasa** (1%).



No pueden servirse **bebidas con edulcorantes añadidos**, naturales o artificiales, incluidos los refrescos, té dulce, bebidas con sabor a frutas con azúcares añadidos, leche de sabores y bebidas de dieta.

Se permite un máximo de **una porción** (de 4 a 6 onzas para los niños de 1 a 6 años*) de **juugo 100%** al día.



Debe haber disponible agua potable limpia y segura en todo momento, incluyendo durante las comidas y refrigerios.

*tamaño de la porción según los *Programas de cuidado y educación a temprana edad para la prevención de la obesidad durante la niñez*, de la Academia Estadounidense de Pediatría