

Bebidas dulces

Las bebidas dulces no son necesarias como parte de una dieta saludable, ya que no proporcionan mucha nutrición. Pueden llenar a los niños, y producir disminución del apetito para otros alimentos. Debido a su alto contenido de azúcar, las bebidas dulces pueden además contribuir a la aparición de caries dentarias y son un factor en el excesivo aumento de peso de los niños.

Las bebidas dulces incluyen:

- gaseosas
- agua mineral saborizada
- leche saborizada
- jarabe
- bebidas deportivas
- bebidas energéticas
- bebidas frutales
- jugo de fruta.

Si les ofrece bebidas dulces ocasionalmente, déles sólo cantidades muy pequeñas, y no todos los días. Para limitar la cantidad de azúcar consumida, cuando sirva bebidas dulces dilúyalas con agua.

Nunca ofrezca a los niños bebidas dulces en una botella, ya que esto puede causarles caries dentarias y disminuir su apetito. Ofrezcales bebidas dulces, si llega a hacerlo, sólo en pequeña cantidad en una taza.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



La importancia de tomar agua

The importance of drinking water

Por más información

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



El agua es esencial para la vida. Los niños pequeños especialmente corren riesgo de sed y deshidratación, y deben tener acceso a agua fresca en todo momento.

Las bebidas dulces o las bebidas con alto contenido de azúcar son “alimentos ocasionales”. Deberá ofrecer estas bebidas ocasionalmente y sólo en cantidades muy pequeñas.

Agua para los bebés

La leche materna es el alimento ideal para los bebés hasta los seis meses, y debe continuar siendo la bebida principal hasta los 12 meses. Sin embargo, desde aproximadamente los seis meses, se les puede ofrecer como bebida adicional agua previamente hervida y enfriada en una mamadera o taza.

Agua para los niños menores

El agua debe estar disponible en todo momento. Provea siempre agua a las horas de comida y de bocadillos. Los niños menores tienen habilidad suficiente para tomar agua en taza, no debiendo necesitar que se la den en mamadera.

Agua para los niños en edad preescolar

El agua debe estar disponible en todo momento. Ofrezcales agua con las comidas y bocadillos, y asegúrese de que haya agua de la llave disponible entre las comidas para que los niños puedan servirse solos. Aliente a los niños preescolares a vaciar su propia agua de un jarro. Los preescolares deben tener también su propia botella de agua para que puedan beber por su cuenta en cualquier momento.

Se debe alentar a los niños menores a tomar un litro de líquido al día aproximadamente. Los de tres a cinco años necesitan aproximadamente 1.2 litros de líquido todos los días.

Consejos para dar agua a los niños

- Mantenga al alcance un jarro de agua fresca de la llave.
- Los días calurosos, mantenga el jarro de agua en el refrigerador.
- Mande cada día a la guardería para la primera infancia una botella transparente de agua con etiqueta.
- Empaque una botella de agua cuando vaya a las tiendas o al parque.
- Asegúrese de que los adultos den el ejemplo tomando también abundante agua.

Leche pura

La leche pura, no saborizada, es asimismo una bebida importante para los niños pequeños, y se la puede ofrecer a los niños de más de 12 meses junto con las comidas o bocadillos. Cuide de no darles mucha leche pura, especialmente justo antes de las comidas, ya que los niños pueden llenarse fácilmente con la leche y no tener apetito para comer. Ofrezca leche con grasa reducida, no saborizada, a los niños de más de dos años. Las leches semidescremadas no son apropiadas para los niños de menos de dos años.

