

LA CRIANZA DEL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

Porque los niños no vienen con un manual de instrucciones

Bebidas

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Consejos para bebidas en tragos pequeños



- ◆ Enfríe un jarro de agua en el refrigerador para que los niños tengan acceso fácil.
- ◆ Ofrezca agua entre las comidas cuando el niño o la niña tenga sed.
- ◆ Tenga agua disponible cuando jueguen al aire libre.
- ◆ Añada una rebanada de pepino, lima, limón, sandía u otras frutas al agua para variar.
- ◆ Llene botellas reusables de agua con agua de la llave para tener cuando vaya de un lugar a otro.
- ◆ Sirva bebidas en vasos comunes en vez de vasitos para sorber para reducir el riesgo de caries.
- ◆ Proporcione leche descremada o con 1% de grasa para dos o tres comidas (2 a 2 ½ tazas al día).
- ◆ Sirva jugo 100% puro (no “fruit punch” o bebidas con sabor a fruta).
- ◆ Ofrezca de 4 a 6 onzas de jugo como parte de una comida o refrigerio.
- ◆ Sea un modelo para los niños de edad preescolar escogiendo bebidas saludables.

Los beneficios del agua

- ◆ El agua ayuda a digerir los alimentos y a llevar sustancias nutritivas por todo el cuerpo.
- ◆ El agua regula la temperatura del cuerpo y mantiene la piel hidratada.
- ◆ El agua fluorada ayuda a desarrollar y a mantener dientes fuertes.





Las mejores bebidas para niños de edad preescolar son la leche y el agua.

Fotografía por Paula Cartwright

CUIDADO:

Ponga atención al azúcar añadida

La soda, las bebidas para la energía, las bebidas deportivas y las bebidas con sabor a fruta son fuentes de mucha azúcar añadida en la dieta de los estadounidenses. El uso de bebidas con mucha azúcar durante la edad preescolar puede aumentar el riesgo de tener sobrepeso en la vida adulta.

¿Por qué tomar leche?

La leche ayuda a desarrollar y mantener huesos fuertes y densos. Los niños de dos años de edad o mayores deben beber de 2 a 2 ½ tazas de leche con poca grasa (1%) o leche descremada todos los días.

Ayúdeles a los niños de edad preescolar a consumir suficiente leche, pero no demasiada. Algunos niños no toman suficiente leche, mientras que otros pueden preferir la leche a cualquier otro alimento.

Si le preocupa la intolerancia a la lactosa o las alergias a la leche, consulte con el médico de su hijo(a). Algunas familias prefieren no beber leche de vaca. Hay otras bebidas disponibles, como bebidas de almendra, soya, arroz y coco. El contenido de proteína, calcio y Vitamina D puede variar mucho. Por lo tanto lea y compare las etiquetas.

Información sobre otras bebidas

Asegúrese de leer las etiquetas de información nutritiva en las bebidas. Algunas bebidas tienen muchas calorías y tienen pocos o ningún nutriente.

Las bebidas de energía, las bebidas deportivas, las aguas con sabor y otras bebidas a menudo tienen endulzantes, cafeína o ingredientes herbales añadidos que pueden no ser apropiados para los niños pequeños.

Las investigaciones recientes recomiendan limitar el consumo de jugo a 4 a 6 onzas diarias. Esta es la razón:

- ◆ El jugo tiene calorías; demasiadas calorías pueden llevar al sobrepeso.
- ◆ Si el jugo reemplaza a la leche o a bebidas de soya fortificadas con calcio, es posible que su hijo(a) no consuma suficiente calcio.
- ◆ Sorber demasiado jugo puede promover las caries o causar diarrea.

Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

[Enlace a referencias](#)

<http://counties.uwex.edu/>

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.