



Bebidas

¿Cuáles son las mejores bebidas para los niños en edad preescolar? ¿Cuáles son algunos consejos creativos para animar a los niños en edad preescolar a beber bebidas saludables?

Consejos sobre bebidas en sorbos pequeños

- Enfríe una jarra con agua en el refrigerador para accederla fácilmente.
- Ofrezca agua entre comidas cuando el niño tenga sed.
- Tenga agua disponible cuando juegue al aire libre.
- Agregue al agua una rebanada de pepino, limón amarillo, limón verde, sandía u otras frutas para tener variedad.
- Llene botellas reutilizables con agua para mayor comodidad sobre la marcha.
- Sirva bebidas en vasos regulares en lugar de usar vasos para sorber, para reducir el riesgo de caries.
- Dé leche descremada o al 1% en 2-3 comidas (2-2½ tazas al día de leche u otros lácteos).
- Modele opciones de bebidas saludables para niños en edad preescolar.
- Los niños no necesitan jugos. Si elige usar jugo en lugar de una porción de fruta o verdura, use solo jugo al 100% y limite la cantidad entre 4 a 6 onzas/día.

PRECAUCIÓN: ¡Cuide los azúcares agregados!

No se debe dar a los niños en edad preescolar refrescos/gaseosas, bebidas energéticas, bebidas deportivas y bebidas con sabor a fruta. Los azúcares agregados en estas bebidas agregan calorías sin ninguno de los nutrientes.

Consumir bebidas con alto contenido de azúcar durante los años preescolares puede aumentar el riesgo de tener sobrepeso cuando el niño crezca.



Imagen de Gabriele Utz de Pixabay

¿Por qué beber leche?

La leche ayuda a desarrollar y mantener huesos fuertes y densos. Los niños de dos años en adelante deben beber 2–2 ½ tazas de leche baja en grasa (1%) o descremada al día, o el equivalente en otros productos lácteos, como yogurt y queso.

Ayude a que los niños en edad preescolar obtengan leche suficiente, pero no demasiada. Algunos niños no consumen suficiente leche, mientras que otros pueden preferir leche, ocasionando que no coman lo suficiente de otros alimentos saludables.

Si le preocupa la intolerancia a la lactosa o las alergias a la leche, verifique con el médico del niño.

Algunas familias eligen no beber leche de vaca. La leche de soya fortificada es una buena alternativa. Otros reemplazos de la leche pueden no contener la proteína, calcio, vitamina D y otros nutrientes necesarios; lea detenidamente las etiquetas y evite bebidas con azúcares agregados. El contenido de proteína, calcio y vitamina D puede variar considerablemente, así que lea y compare las etiquetas.

Beneficios del agua

- El agua ayuda a digerir los alimentos y a mover los nutrientes por todo el cuerpo.
- El agua regula la temperatura del cuerpo y mantiene la piel hidratada.
- El agua con fluoruro ayuda a desarrollar y mantener dientes y huesos fuertes.

Escrito por Libby Huber. Revisado por Beth Olson.
Revisado por última vez en enero de 2021

An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. Visite fyi.extension.wisc.edu/parentingthepreschooler para ver referencias. Si desea más información, comuníquese con la oficina de su condado.

Hechos sobre otras bebidas

Asegúrese de leer las etiquetas con los datos de nutrición que se encuentran en las bebidas. Algunas bebidas tienen alto contenido de calorías y tienen pocos o ningún nutriente.

A menudo, a las bebidas energéticas, las bebidas deportivas, las aguas saborizadas y otras bebidas se les han agregado endulzantes, cafeína o ingredientes herbales que pueden no ser adecuados para niños pequeños. Las mejores opciones para niños pequeños son la leche o los sustitutos de la leche y el agua. Nuevas investigaciones apoyan también limitar la ingesta de jugo a entre 4 a 6 onzas al día. Esta es la razón:

- El jugo tiene calorías; demasiadas calorías pueden conducir al sobrepeso.
- Si el jugo reemplaza la leche o las bebidas de soya fortificadas con calcio, el niño puede no obtener el calcio suficiente. Al jugo le falta la fibra de las frutas y verduras enteras.
- Sorber jugo en exceso puede promover caries o provocar diarrea.



Imagen de adhadimohd de Pixabay