

# ¡TENGO SED!

Sabemos cuán importante es que los niños coman alimentos saludables. ¡Recuerde que las bebidas también proporcionan calorías y nutrientes importantes! Ayude a su hijo para que se acostumbre a tomar bebidas saludables con estos consejos.

## Fomente el consumo de agua

- Ofrezca agua entre las comidas.
- Sea un modelo a seguir—si su hijo lo ve tomando agua, estará más dispuesto a hacerlo también.
- Haga que tomar agua sea divertido al servirla en una taza especial.
- Sírvala helada.
- Lleve consigo una taza o botella con agua.



## Monitoree la ingesta de leche

Los niños necesitan alrededor de 2 tazas (o 16 onzas) de leche al día para mantenerse sanos. Tomar más de esa cantidad llenará su pancita pequeña y su hijo no tendrá hambre en las comidas.

**CONSEJO** Tome leche en todos los horarios de comida. Ofrecer leche en todas las comidas garantizará que su hijo reciba suficiente calcio.

## Limite el jugo

- Solo ofrezca jugo 100%.
- Limite el jugo a alrededor de ½ taza (4 onzas) al día. Los niños aman los jugos porque son dulces, pero demasiado jugo puede proporcionar calorías adicionales. El jugo tiene azúcares naturales que pueden causar caries dentales.
- Considere diluir el jugo: ½ jugo y ½ agua.



## Sirva Rolosinas Refrescantes

- Las frutas congeladas pueden ser una buena manera de mantener hidratados a los niños al mismo tiempo que ingieren una merienda saludable.
- En verano, trate de hacer sus propias paletas heladas con frutas frescas o jugos para tener una golosina fría.

## Limite las Bebidas Azucaradas

- Evite las bebidas con grandes cantidades de azúcar como los refrescos, las bebidas de frutas, las mezclas de bebidas saborizadas y el té dulce. Las bebidas azucaradas tienen muchas calorías, no calman la sed y pueden dañar los dientes de su hijo. Hasta los edulcorantes artificiales y las bebidas dietéticas son duros para los dientes.
- Evite las bebidas deportivas. Las bebidas deportivas tienen mucho azúcar, son caras e innecesarias.

**CONSEJO** ¡Los niños solo necesitan agua cuando están activos y jugando!

Para obtener más información sobre WIC  
y ubicar una clínica cerca de usted, visite [signupwic.com](http://signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](http://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).



Adaptado con permiso de Minnesota WIC.  
Programa WIC de Idaho, Forma WIC 360. 11/2021



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

