bebidas dulces

Los niños de hoy consumen muchas bebidas azucaradas **como sodas, bebidas con fruta, deportivas, y otras con azúcar agregada.**

¡Eso no está bien!

¿cuál es el problema?

Las bebidas dulces pueden tener muchas calorías. Un niño pequeño puede tener sobrepeso por lo que bebe y no por lo que come.

Una lata de soda de 12 onzas tiene 150 calorías. **Un niño promedio en edad preescolar sólo necesita 1400 calorías diarias.** Si un niño en edad preescolar bebiera una lata de soda todos los días además de su dieta normal, podría agregar a su crecimiento normal una libra extra por mes, o 15 libras extra por año.

demasiado azúcar

Una lata de soda de 12 onzas tiene 10 cucharaditas de azúcar. Usted no desea que su hijo coma un bocadillo con 10 cucharaditas de azúcar. **Todo este azúcar puede provocar caries en los dientes de su hijo.**

muy poca nutrición

Es probable que un niño que bebe muchas bebidas azucaradas no esté bebiendo suficiente leche. Puede tener una dieta baja en calcio, vitamina D y proteínas.

Los niños pequeños suelen comer cuando tienen hambre y dejar de comer cuando están satisfechos. Sin embargo, tomar bebidas azucaradas no es lo mismo que comer alimentos sólidos. **Las calorías de las bebidas azucaradas no dan la satisfacción que dan las calorías de las comidas sólidas.** Algunos niños pueden terminar una comida de tamaño normal incluso después de haber bebido una gran cantidad de calorías.

En las comidas sirva leche en vez de bebidas azucaradas.

© Nutrition Matters, Inc.

beba más agua

la primera opción
saludable que su hijo
o en la vida. Un niño
das azucaradas podría
ebidas sean dulces.
cia - ayude a su hijo
to por el agua.

rigerador

odas, bebidas de
bidas
ermita
adas en
zucaradas
beberlas.
ía
querrá
r.

lo a seguir

ue vea que usted
ijo. Limite las bebidas
speciales.

jugo

gregar mucho azúcar
e arruinar el apetito
omer alimentos sólidos.
e 4 a 6 onzas por día.
n vez de tomar
as enteras.

os de erduras

cha agua y ayudan
n niño pequeño.
zana y
y cómalo
ina

bebe
portante
e come.

gonora de nutrición,
u médico de cabecera.

K533s