Home Page

Coma bien y juegue con ganas en las guarderías

Boletín informativo para la familia

¿Qué deben beber los niños?

Las bebidas son ideales para matar la sed y pueden ser fuentes de vitaminas y minerales para los niños. Pero, las bebidas endulzadas, como las gaseosas y los ponches de fruta, aportan a los niños calorías de más sin nutrientes.

Leche

- Deles leche descremada o semidescremada a los niños de 2 años o mayores. Los niños de 1 a 2 años necesitan consumir leche entera.
  - Los niños de 1 a 9 años de edad deben tomar 2 tazas de leche por día.
  - Los niños de 9 años o mayores (¡y los adultos!) deben tomar unas 3 tazas de leche por días.

Agua

- Ofrézcale agua a su hijo cada vez que tenga sed.
- Dele agua a su hijo para beber cuando esté jugando enérgicamente, en especial, cuando hace calor.
- Ofrézcale agua con los refrigerios. De esta manera, le enseña a su hijo a elegir agua cuando tiene sed.

Jugo al 100%

- Ofrézcales a sus hijos sólo jugos puros (no "mezclas con jugo" ni limonadas, naranjadas, etc.).
- Limite el consumo de jugo a 4 o 6 onzas por día.
  - El exceso de jugo puede provocar diarrea y caries.

Este licuado (smoothie) es bastante sustancioso para ser un refrigerio.

<u>Batido de frutas</u>

Rendimiento: 24 onzas Porciones: 4

Ingredientes

1 banana pequeña madura
1 taza de frutas congeladas (arándanos, fresas, etc.)
1 tarro de 8 onzas de yogur de bajo contenido graso (de vainilla o con frutas)
3/4 taza de leche de bajo contenido graso (1% o menos).

Pasos

1. **Pele la banana. Con un cuchillo de mesa corte la banana en pedazos de 1 pulgada. Eche los pedazos de banana en la licuadora.**
2. Mida las frutas congeladas y la leche que necesita.
3. **Eche las frutas, el yogur y la leche en la licuadora, junto con la banana.**
4. Tape la licuadora y licue en alta velocidad por 1 minuto o hasta que la mezcla esté suave.
5. Vierta la mezcla en copas y **¡buen provecho!**

Haga participar a su hijo en la preparación de los pasos que aparecen en letra negrita cursiva.

CACFP
Child and Adult Care Food Program
New York State Department of Health

¡Ayude a sus hijos a elegir bebidas saludables!

A continuación encontrará algunas ideas para hacer que sus hijos elijan bebidas saludables. ¿Cuál de estas opciones lo describe a usted?

	Igual que yo	Similar a lo que hago yo	Yo no lo hago
Sirvo de ejemplo tomando agua a menudo.			
Llevo botellas de agua cuando salgo con mis hijos.			
No compro bebidas endulzadas en la tienda de comestibles.			
Sirvo de ejemplo tomando leche descremada o con 1% de grasa en las comidas.			
Tengo un jarro de agua en la nevera.			
Pido agua cuando comemos fuera.			

De acuerdo con la Ley Federal y las regulaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), a esta institución se le prohíbe discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una demanda por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame a la línea gratuita (866) 632-9992 (inglés). Los individuos con discapacidad auditiva o del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Relevo al (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.