



©Karen's Kids

Quiero crecer

SANO, así que, por

favor, ayúdeme a

elegir qué **TOMAR**.

Recuerde que las bebidas saludables incluyen el agua y la leche descremada o con 1% de grasa para niños mayores de 2 años

Ofrézcame agua a lo largo de cada día

Recuérdeme que mi cuerpo necesita lo bueno de la leche para fortalecer los huesos y los dientes

Recuerde ser un buen ejemplo eligiendo bebidas saludables también para usted



Desarrollado por el Contra Costa Child Care Council y financiado en parte por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. •Departamento de Salud Pública de California



Puntos importantes:

- Use el agua de la llave, barata y fácil de obtener para ayudar a los niños a mantenerse frescos y saludables
- Entienda que agregar más agua al jugo y servirlo a lo largo del día cubre los dientes de azúcar por horas y causa caries
- Los niños que toman muchas bebidas azucaradas pueden no tener hambre a la hora de comer alimentos saludables, desarrollar caries, subir de peso y tener mayor riesgo de padecer de diabetes
- Elija frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas, sin sal, azúcar o aceite agregado
- Limite el jugo 100% natural a una porción de 4-6 onzas por día

Sea un buen ejemplo para sus hijos cuando elija las bebidas