

WATERMELON and WIGGLES



Dakota County Public Health Department • 651-554-6100

Siete consejos para que los niños beban más agua

La hidratación saludable puede ser divertida y creativa.

Siga este enlace para aprender la canción y los gestos con la mano de la canción [Drink More Water \(Bebe más agua\)](#) y cante con los niños bajo su cuidado.

Mensajes clave:

- Las [normas de licencias de cuidado infantil de Minnesota](#) establecen que el agua debe estar disponible para los niños en todo momento del día.
- Sea un modelo a seguir: beba agua usted mismo
- Convierta el aprendizaje sobre el agua en una divertida lección de matemáticas saboreando y graficando. O bien, conviértelo en una lección de ciencia congelando frutas o hierbas en cubitos de hielo que se pueden agregar al agua más tarde en el día.

¡Consulte más [ideas de planes de lecciones y consejos para padres](#)! Apoyar a los niños en su capacidad de pensar, ayudar a prevenir las caries y mantener los cuerpos en crecimiento son todas razones para consultar esta sorprendente hoja informativa: [Hidratación saludable](#)

El agua es la mejor bebida para mantener a los niños bajo su cuidado hidratados.

Según [First 5 Santa Clara County](#), el niño promedio de cuatro a cinco años consume 17 cucharaditas de azúcar agregada por día. Eso da un total de hasta 65 libras de azúcar agregada cada año.

Los jugos de frutas y gaseosas contribuyen a la ingesta excesiva de azúcar. La [Academia Estadounidense de Nutrición y Dietética](#) recomienda que no se les den bebidas (como refrescos o gaseosas) a los niños y que si se ofrece jugo, debe ser 100 % jugo de frutas y limitarse de cuatro a seis onzas. ¡El agua tiene cero cucharaditas de azúcar!

Los [profesionales de la salud recomiendan](#) limitar la cantidad de azúcar que los niños consumen a no más de tres a cuatro cucharaditas por día debido a los riesgos potenciales para la salud, como la obesidad infantil y la caries dental.

Video de desarrollo profesional para proveedores

- Brinda “Siete ideas para ayudar a los niños a beber más agua” de la *Alliance for a Healthier Generation*
- Ofrece consejos para aumentar el acceso y el consumo para que los niños se mantengan hidratados.
- Vea el [video](#) aquí.

¿Qué sucede con la leche?

- La leche aporta calorías, grasas saludables y vitaminas. Es parte de una dieta saludable. Sin embargo, los [niños mayores de dos años](#) solo necesitan entre 16 y 20 onzas por día.

Con el respaldo de la Statewide Health Improvement Partnership (Sociedad Estatal de Mejora de la Salud), el Departamento de Salud de Minnesota y la Salud Pública del Condado de Dakota. Para encontrar más información y ver los enlaces anteriores, visite:

<https://tinyurl.com/y9oarnr3>

Septiembre de 2018