



Póngase al día con la salud oral

Cómo escoger bebidas saludables

Elegir bebidas saludables es tan importante como elegir alimentos saludables, porque muchas bebidas contienen azúcar agregada. Cuando los niños consumen bebidas con azúcar durante todo el día, su riesgo de tener caries dental aumenta.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral se centra en la elección de bebidas saludables y la identificación de bebidas con azúcar agregada. Esta hoja de consejos también analiza cómo el personal de Head Start puede ayudar a los padres a prevenir la caries dental al promover las bebidas saludables (p. ej., leche, agua de grifo con flúor o embotellada) y limitar las bebidas con azúcar agregada.



La leche y el agua son opciones de bebidas saludables

Durante el primer año de vida de un bebé, la leche materna es lo mejor. Si un bebé no se alimenta con leche materna, se le debe dar fórmula infantil fortificada con hierro. [La Declaración de consenso. Consumo de bebidas saludables en la niñez temprana: Recomendaciones de organizaciones claves nacionales de salud y nutrición \(en inglés\)](#) recomienda que los niños se alimenten con leche entera hasta los 2 años, a menos que el proveedor de atención primaria del niño recomiende cambiar antes a grasa reducida (1 %) o leche sin grasa (descremada) por razones médicas. La leche baja en grasa o sin grasa y el agua corriente son opciones de bebidas saludables para niños mayores de 2 años. Los niños pueden comenzar a beber agua a los 6 meses de edad.

Muchas bebidas contienen azúcar agregada

Los padres a menudo no saben que muchas bebidas, como las que se enumeran a continuación, contienen azúcar añadida:

- leche saborizada, como leche de chocolate, de fresa y de vainilla;
- refrescos que no sean de dieta;
- bebidas de frutas, como ponche de frutas y cócteles de jugo;
- Kool Aid;
- agua vitaminada;
- té endulzados;
- bebidas energéticas.

Las leches a base de plantas, como la leche de arroz, de coco y de almendras, pueden estar edulcoradas o no. Las versiones edulcoradas de estas leches contienen azúcar agregada. Las leches a base de plantas no se recomiendan generalmente para niños menores de 1 año porque no contienen los mismos nutrientes que la leche de vaca. Sin embargo, el proveedor de atención primaria del niño puede recomendarlas si el niño no puede beber leche de vaca por razones médicas o dietéticas.

Ayudar a los padres a tomar decisiones sobre bebidas saludables

El personal de Head Start puede ayudar a los padres a prevenir la caries dental promoviendo opciones de bebidas saludables y animándolos a limitar las bebidas con azúcar agregada.

- Anime a los padres a darles agua a los niños, idealmente agua del grifo con flúor. Vea la hoja de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) [Incentivar a los niños a beber agua](#). Algunos padres prefieren darles a los niños agua embotellada en lugar de agua del grifo. Es importante que estos padres sepan que la cantidad de flúor en el agua embotellada varía mucho. La mayoría del agua embotellada no contiene la cantidad correcta de flúor para ayudar a prevenir la caries dental. Algunas botellas de agua no contienen flúor.
- Enséñeles a los padres que no deben acostar a dormir a los niños con un biberón o una taza para sorber que contenga bebidas con azúcar natural o agregada. Si los padres acuestan al niño en la cama con un biberón o una taza para sorber, estos deben contener solo agua.
- Comparta con los padres las [infografías \(en inglés\)](#) y los [videos \(en inglés\)](#) de [HealthyDrinks. Healthy Kids. \(en inglés\)](#), que proporcionan información sobre qué bebidas darles a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Recomiéndeles que se lleven copias a casa y las tengan en la cocina.
- Recuérdeles a los padres que no deben darles más de cuatro a seis onzas de jugo de fruta al 100 % por día a los niños de 12 meses de edad en adelante. Anime a los padres a darles a los niños fruta congelada o fresca que haya sido machacada o cortada en bocados, en lugar de jugo. Si les dan jugo, dígalos que lo sirvan en una taza sin tapa.
- Explíqueles a los padres que los niños menores de 5 años no deben beber bebidas sin azúcar, como refrescos de dieta. La efervescencia que hace que estas bebidas burbujeen puede desgastar la cubierta externa de los dientes. Esto hace que la superficie externa de los dientes se vuelva más delgada y sea más propensa a presentar caries.
- Comparta el folleto Hábitos sanos para sonrisas felices [Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño](#) para reforzar los mensajes sobre las bebidas saludables para niños.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety