



Publicación nro. 4

Cómo escoger bebidas saludables

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual incluye información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias con prácticas que promuevan una buena salud oral. Estos consejos ayudarán al personal de Head Start a apoyar a familias, mujeres embarazadas y niños, lo cual incluye a niños con discapacidades. El boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus respectivas familias.

Bebidas saludables



Escoger bebidas saludables es tan importante como escoger alimentos saludables. Muchas bebidas tienen azúcar añadida. Cuando los niños consumen bebidas azucaradas a lo largo del día, aumenta su riesgo de tener caries. El personal de Head Start tiene un papel clave que cumplir para hacer que los padres participen en conversaciones sobre la importancia de servir bebidas que no propicien la formación de caries.

Revise el artículo [Cómo elegir bebidas saludables](#) para encontrar opciones de bebidas saludables y descubrir cuáles bebidas tienen azúcar añadida. Encuentre consejos para compartir esta información con los padres a fin de ayudarlos a escoger mejores opciones de bebidas para sus niños. Este recurso forma parte de la serie de hojas de consejos [Repasa sobre la salud oral](#).

Recursos para los padres

Comparta estos recursos con los padres para reforzar mensajes positivos sobre la salud oral.

[Hábitos sanos para sonrisas felices](#)

Use estas hojas de consejos para ayudar a los padres a escoger opciones saludables de bebidas para sus hijos:

- [Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño](#)
- [Incentivar a su hijo a beber agua](#)

Receta de El rincón de la cocina: Bocaditos de pepino con queso crema

Ingredientes

3 cucharadas de queso crema bajo en grasa a temperatura ambiente

¼ de pepino, cortado en rebanadas finas

2 rebanadas de pan integral

Instrucciones.

1. Unte el queso crema sobre un lado de cada rebanada de pan.
2. Coloque las rebanadas de pepino sobre el queso crema en una de las rebanadas de pan.
3. Ponga la otra rebanada de pan con el queso crema boca abajo, sobre los pepinos.
4. Corte el sándwich en trozos del tamaño de un bocado.

Rinde de 1 a 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Manténgase informado

Por favor, comparta esta publicación de ¡Recursos para hacerte sonreír! con sus colegas que pudieran estar interesados en este tema. Puede encontrar ediciones anteriores de [¡Recursos para hacerte sonreír!](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).

¿Alguien le reenvió este boletín? Manténgase informado y suscríbese en <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/subscribe>.

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con nuestros colegas de Head Start y de la primera infancia de todo el país para aprender sobre este y otros temas.

La comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (Health, Safety, and Wellness) cuenta en la actualidad con más de 1,400 miembros, quienes crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul "Registrarse" (Join).

Queremos saber sobre usted

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a health@ecetta.info o llámenos sin costo al 888-227-5125.

Office of Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor
Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201
| <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov> | 1-866-763-6481 | Contact
Us

You are receiving this email because you are signed up for Office of Head Start communications. You may modify your ECLKC email subscriptions. Recipients subscribed through the Head Start Enterprise System (HSES) must be removed from HSES by their program or office. Please do not reply to this email.
Contact customer service for additional support.

 Share

 Tweet

 Share

 Forward

[Unsubscribe](#)