



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Publicación nro. 48

Cómo escoger bebidas saludables

Bienvenidos a *¡Recursos para hacerte sonreír!* Este boletín informativo mensual cuenta con información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a promover una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, a las familias que esperan un bebé y a los niños. El boletín también incluye una receta para un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.



Bebidas sanas para unos dientes sanos

Escoger bebidas saludables es tan importante como escoger alimentos saludables. En algunos casos, los adultos no son conscientes de la presencia de azúcares ocultos en las bebidas. Cuando los niños consumen bebidas azucaradas a lo largo del día, el riesgo de tener caries aumenta.

El agua y la leche son las mejores bebidas para mantener los dientes de los niños fuertes y prevenir la caries. El personal de Head Start y las familias pueden desempeñar un papel clave en la promoción de una buena salud oral al servir bebidas saludables a los niños.



Recursos para el personal

[Cómo escoger bebidas saludables](#)

Lea esta hoja de consejos de la serie Póngase al día con la salud oral y aprenda estrategias para identificar las bebidas con azúcar añadido y elegir bebidas saludables.

[La nutria Potter: Un cuento acerca del agua](#)

Utilice esta divertida historia para hablar con los niños pequeños sobre cómo elegir bebidas saludables. El libro descargable incluye una página para contar y calcar, una página para colorear y un pictograma que muestra la cantidad de azúcar que contienen las bebidas más populares. Compártalo con los padres para que también lo utilicen con sus hijos en casa.

Recursos para los padres

Comparta estos folletos de la serie [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con las familias para obtener consejos sobre la elección de bebidas saludables:

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

[Bebidas saludables, niños sanos \(en inglés\)](#)

Este sitio web ofrece orientación para ayudar a los padres y otros cuidadores a elegir bebidas saludables para los niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Estos recursos están disponibles en varios idiomas.

Receta de El rincón de la cocina: Barcos piratas de queso y manzana

Ingredientes

1 manzana cortada en 8 a 10 rebanadas
De 8 a 10 palitos de pretzel
8 a 10 onzas de queso cheddar bajo en grasa, como Colby-Jack o mozzarella, cortado en cuadrados o triángulos



Instrucciones

1. Coloque una rebanada de manzana en un plato.

2. Coloque un palito de pretzel sobre la rebanada de manzana para formar el mástil del barco.
3. Coloque 1 o 2 rebanadas de queso sobre el palito de pretzel para formar las velas.

Rinde 4 a 5 porciones

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

Únase a la conversación en MyPeers

Inscríbese en segundos para ponerse en contacto con colegas de Head Start y de la primera infancia de todo el país para aprender sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad actualmente crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros.

¿Alguien le reenvió este correo electrónico?

[Suscríbese ahora para recibir las últimas actualizaciones de Head Start.](#)

Queremos conocer su opinión

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



La Oficina de Head Start (OHS, sigla en inglés) apoya el crecimiento de los niños desde su nacimiento hasta los 5 años a través de servicios enfocados en el aprendizaje y el desarrollo en la primera infancia, la salud y el bienestar familiar.

👉 [Visite Headstart.gov](https://headstart.gov)

Siga a la Oficina de Head Start



Las marcas y logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas comerciales registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, sigla en inglés).

Oficina de Head Start (OHS, sigla en inglés) | [330 C Street, SW](#) | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://headstart.gov/es> | 866-763-6481 | Contáctenos

Está recibiendo este correo electrónico porque se suscribió para recibir comunicaciones de la Oficina de Head Start. Para modificar sus preferencias, [actualice las suscripciones de correo electrónico](#). Si se suscribió a través del Sistema Empresarial de Head Start (HSES, sigla en inglés), comuníquese con su programa u oficina para obtener ayuda en cancelar la suscripción. **Por favor, no responda a este correo electrónico.** Para obtener asistencia adicional, [póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.](#)