

CONSEJO EXPERTO

Tomar agua en lugar de las bebidas azucaradas es una excelente opción para la buena salud.

¡HAGA QUE TOMAR AGUA SEA DIVERTIDO!

Tomar agua en lugar de las bebidas azucaradas es una buena opción. Limitar las bebidas endulzadas ayuda a su niño a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

Tomar muchas bebidas azucaradas puede llevar a un peso no saludable, las caries y otros problemas de salud más adelante en la vida. ¡Lo bueno es que hay maneras divertidas y sanas de ofrecer la bebida más saludable de la naturaleza!

¡AQUÍ ESTÁN ALGUNAS IDEAS PARA HACER QUE TOMAR AGUA SEA DIVERTIDO!

- » Sirva en un vaso divertido y colorido.
- » Tenga una botella de agua reutilizable para cada miembro de la familia.
- » Añada 2 onzas de jugo de fruta 100% a un vaso de agua con gas.
- » Ofrezca agua con un popote reutilizable.
- » Mezcle fruta, agua y hielo en su licuadora para una bebida refrescante. Licúe bien y saque cualquier pedazo de hielo antes de servir.
- » Mezcle jugo de fruta 100% con agua. Durante unas semanas, poco a poco aumente la cantidad de agua hasta que la mayoría de la bebida sea agua.
- » Durante los meses más fríos, se puede calentar el agua a una temperatura segura y agregar sabor natural. **Canela, limón y menta son opciones sabrosas.**



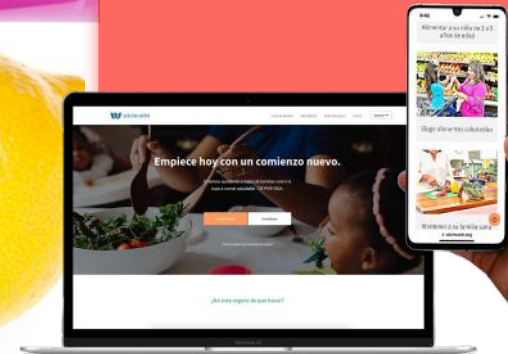
LECCIÓN:
BEBIDAS DIVERTIDAS Y
SALUDABLES PARA
LOS NIÑOS

En esta lección aprenderá:

- Tipos de bebidas que puede ofrecer sin azúcar añadida.
- Recetas para licuados divertidos y saludables.
- Cuánta leche y agua debe ofrecer cada día.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **Las bebidas divertidas y saludables para los niños**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.