



# Repasa sobre la salud oral

## Cómo elegir bebidas saludables

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

Este número de *Repasa sobre la salud oral* se centra en la elección de bebidas saludables y la identificación de bebidas con azúcar agregada. Este número 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.

### ¿Sabía usted que...?

- Hay menos niños que beben refrescos, pero están tomando otras bebidas con azúcar agregada, como bebidas de frutas, Kool Aid y bebidas energéticas.
- Dos de cada tres niños beben al menos una bebida con azúcar agregada al día.



## 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)**, también disponibles en español, 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.
- Tés 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. Consulte el número de febrero de 2018 "Agua y salud" de [Repasa sobre la salud oral](#) [PDF, 163KB]. 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.
- Muéstreles a los padres las [infografías \(en inglés\)](#) y los [videos \(en inglés\)](#) de [Bebidas saludables. Niños sanos \(en inglés\)](#), que proporcionan información sobre qué bebidas darles a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Deles a los padres las [infografías \(en inglés\)](#), también disponibles en [español](#), y [tagalo \(wikang tagalo\)](#), para que se las lleven 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, dígales 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. También se encuentra disponible en español.

## El rincón de la cocina: Fundido de tomate, aguacate y queso

Esta deliciosa y saludable merienda pueden prepararla los niños en el aula de Head Start o en casa con sus familias.

### Ingredientes

- 4 rebanadas de pan de trigo integral
- 1 a 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 tomate pequeño, picado en rodajas finas
- 1/2 aguacate, picado en rodajas finas
- 8 rebanadas de queso bajo en grasa, como cheddar, mozzarella, Colby o Colby-Jack

### Instrucciones

1. Unte una fina capa de mayonesa en cada rebanada de pan.
2. Coloque una capa de rodajas de tomate y aguacate sobre el pan.
3. Coloque el queso sobre las rodajas de tomate y aguacate.
4. Tueste el pan a temperatura alta de dos a cuatro minutos, o hasta que el queso se derrita.
5. Deje enfriar y corte el pan en cuartos.

### Da 16 porciones

**Consejo de seguridad:** Un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



## Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este tema, así como sus sugerencias para temas de futuros números. Por favor, envíe sus comentarios a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o consulte todos los números de *Repasa sobre la salud oral*.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

***¡La preparación escolar comienza con la salud!***



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood National Centers  
Early Childhood Health and Wellness