

Los Preescolares y las Bebidas Gaseosas (Sodas)

No anime a su hijo a tomar bebidas gaseosas y otras bebidas azucaradas de alto contenido calórico.

¿Porque No Hay Que Darle Bebidas Gaseosas a los Niños?

- Las sodas no tienen valor nutritivo.
- El consumo de bebidas gaseosas obstruye la buena nutrición. El consumo de bebidas gaseosas puede afectar el apetito de los niños impidiéndoles el consumo de alimentos nutritivos.
- El consumo de bebidas gaseosas hace que los niños no consuman leche. La leche es necesaria para el desarrollo y crecimiento sano de ellos.
- Las bebidas gaseosas contienen cafeína.
- La cafeína le puede quitar el sueño a los niños. También ésta puede contribuir a la deshidratación de los niños en días de calor.
- El alto consumo de bebidas gaseosas puede contribuir al aumento de peso y las caries dentales en los niños.
- Una lata de 12 onzas de soda contiene aproximadamente 136 calorías, el equivalente a diez cucharaditas de azúcar.



¿Porque es Mejor Que los Niños Tomen Leche y Agua?

- La leche contiene nutrientes importantes, como las vitaminas A y D, proteína y calcio.
- Estos nutrientes ayudan con el desarrollo y crecimiento sano de sus niños.
- Déles leche entera a los niños menores de dos años.
- Déles leche sin grasa o baja en grasa (del 1%) a los niños mayores de dos años.
- El agua es un nutriente importante para mantener el cuerpo sano.
- El agua ayuda a transportar nutrientes, ayuda con la digestión y regula la temperatura del cuerpo.
- Deje que su niño beba agua tantas veces quiera durante el día .



La Esquina de La Receta



Pruebe esta deliciosa y refrescante receta de malteada de leche con sus niños .

Malteada de Plátano y Fresas

FUENTE: Kids... Campaña Get Cookin'
California Children's 5 a Day-Power Play!

INGREDIENTS:

½ plátano, pelado y rebanado

1 taza de bayas congeladas sin azúcar (fresas, moras, y/o frambuesas)

½ taza de leche baja en grasa (1%) o leche descremada (sin grasa)

½ taza de concentrado de jugo de naranja congelado

PREPARACION:

1. *Coloque todos los ingredientes en la juguera. Cubra herméticamente.*
2. *Bata en la juguera hasta que quede suave. Si la mezcla esta muy espesa, agréguele ½ taza de agua fría y vuélvala a mezclar.*
3. *Vierta en dos vasos y sirva.*



Preescolares Saludables y Activos, Los Preescolares y las Bebidas Gaseosas (Sodas), Página # 6 de Consejos de Nutrición, suministrada por el Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición, a través de un convenio entre organismos con el Centro de Entrenamiento y Educación de Nutrición Profesional de California (Cal-Pro-NET) de Fresno City College.

Visite la página Web en <http://www.healthypreschoolers.com>