



**ZERO SUGARY
DRINKS**

El agua es energía para su cuerpo.

**Asegúrese que usted y sus hijos beban
suficiente todos los días!**



Manténgala al alcance

Mantenga una botella de agua al alcance de los niños para que ellos la llenen en una fuente de agua o agua del grifo.



Manténgala fría

Llene una jarra de agua y manténgala en el refrigerador.



Agréguete frutas

Agréguete al agua rodajas de limón, lima o naranjas para un sabor natural.



Hágalo divertido

Agréguete frutas del bosque para darle color.



Levine Children's Hospital



Atrium Health

El agua es la mejor bebida para sus hijos. Tiene muchos beneficios como:

- Sacar la sed
- Hacer que se sienta despierto y alerta
- Ayudar al cuerpo a combatir enfermedades
- Mantenerle fresco durante la actividad física o en un clima cálido

¿Cuánta agua debe beber su hijo por días?

Permita que la edad de su hijo(a) le guíe. El número de vasos de 8-onzas debe ajustarse a la edad de su hijo(a) (hasta los 4 años de edad).

EDAD 1



1 Cup

EDAD 2



2 Cups

EDAD 3



3 Cups

EDAD 4



4 Cups

EDAD 5+



4-6 Cups

Hable con el médico sobre cómo encontrar la cantidad correcta para su hijo.

Consejos para reducir las bebidas azucaradas:

- Haga que el agua y la leche baja en grasa sean las opciones principales de bebida
- Elija frutas enteras en lugar de jugos, cuando sea posible
- Si compra jugos, que sean jugos de 100% de frutas y limite la cantidad
- Elija el agua en vez de bebidas deportivas después de las actividades
- No dé bebidas energéticas a un niño de cualquier edad



CINCO PORCIONES DE FRUTAS y VERDURAS



DOS HORAS O MENOS FRENTE A UNA PANTALLA



UNA HORA O MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA



CERO BEBIDAS AZUCARADAS

Para más información, visite
CarolinasHealthCare.org/HealthyTogether