

Reduzca las Bebidas Azucaradas



Estas bebidas contienen mucha azúcar añadida que puede dañar los dientes de su hijo. También pueden provocar el aumento de peso y problemas de la salud.

- ¡El agua siempre es la mejor opción! El agua de la ciudad contiene fluoruro que ayuda a mantener los dientes fuertes.
- La leche baja en grasa (entera para menores de 2 años) contiene calcio y vitamina D para unos dientes fuertes.
- Las bebidas deportivas sólo son para que sudan mucho y que hacen ejercicio por más de 1 hora al día.
- ¡Una lata de soda tiene 10 cucharaditas de azúcar! Deje la soda para ocasiones especiales, como mucho. Esto también va para el té helado endulzado, limonada y bebidas de fruta.
- Las bebidas energéticas están llenas de cafeína, lo cual puede ser peligroso para los niños.

¡Inténtelo en Casa!

Ofrezca Opciones dentro de Límites

Cuando su hijo le pida una bebida, dele opciones con las que usted esté de acuerdo, como agua y leche. Diga “puedes tomar agua o leche”, y deje que su hijo elija su bebida.

¡Sea firme! Puede tomar varios intentos.

Enseñe con el Ejemplo

Sus hijos lo admiran y observan sus hábitos. Muéstrela a sus hijos un hábito saludable al tomar agua o leche.

Elija un hábito saludable para intentar:

- ◇ Agregar una fruta y un vegetal cada día
- ◇ Limitar alimentos azucarados a una vez a la semana
- ◇ Reemplazar postres azucarados con una pieza de fruta
- ◇ Limitar bebidas azucaradas a una vez a la semana
- ◇ Reemplazar bebidas azucaradas con agua o leche natural
- ◇ Su propia idea:

Ahora elija una idea para ayudarlo a intentar en casa:

- ◇ Enseñar con el ejemplo
- ◇ Decidir juntos
- ◇ Formar el ambiente
- ◇ Ofrecer opciones dentro de los límites

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Esta publicación cuenta con el apoyo de Health Resources and Services Administration (HRSA en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS siglas en inglés) como parte de un premio por un total de \$400,000 con un porcentaje del 0% financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos son del autor (es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales, ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE.UU.

Alimentos Saludables para Sonrisas Saludables

¡Ideas para cómo los padres y cuidadores pueden apoyar a su hijo a crear hábitos saludables para mantenerlos saludables y libres de caries dentales!



Para más información por favor visite:
www.health.ri.gov/oralhealth

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND

web.uri.edu/SnapEd





Introducción

Los hábitos de nutrición saludables afectan nuestra salud en general, ¡incluyendo nuestros dientes y encías! Es importante comer más alimentos como frutas y vegetales y evitar alimentos y bebidas azucaradas. Puede ser difícil lograr estos hábitos saludables, pero como padres y cuidadores, usted tiene un efecto en lo que sus hijos comen y beben. Este folleto brinda ideas para los padres para ayudarles a hacer la opción saludable, la opción más fácil en casa.

Coma Más Frutas y Vegetales

Las frutas y vegetales tienen vitaminas, minerales y fibra para dientes, encías, y cuerpos fuertes.

¿Cuánto necesitamos?

Niños - aspire a 2 tazas de fruta y 2 tazas de vegetales cada día.

Niños mayores y adultos - 2 tazas de fruta y 3 tazas de vegetales cada día.

¡La variedad es importante! Los diferentes colores ayudan a nuestros cuerpos en diferentes maneras. Aspire a comer la mayor cantidad posible de frutas y vegetales de diferentes colores cada día.



Coma Menos Alimentos Azucarados

Los alimentos azucarados como las donas, galletas, chocolate, dulces y gomitas de fruta procesadas pueden causar caries en los dientes y provocar problemas de salud de por vida en el cuerpo. Las caries son causadas especialmente por dulces “pegajosos” que se quedan en los dientes. Piense en los alimentos azucarados y gomitas procesadas como un gusto especial y límitelos a una vez a la semana.

¡Inténtelo en Casa!

Forme el Ambiente

Surta sus estantes con alimentos saludables y trate de no llevar alimentos azucarados a su hogar.

Decidan Juntos

Con su hijo, haga una lista con una lluvia de ideas de meriendas saludables para tener en su hogar.

¡Inténtelo en Casa!

Enseñe con el Ejemplo

¡Usted es el mejor modelo a seguir de su hijo! Tome una pieza de fruta como merienda y haga la mitad de su plato de cena frutas o vegetales.

Decidan Juntos

Incluya a su hijo en elegir qué frutas y vegetales comprar. Es más probable que los niños coman un alimento que ellos escogieron.

