

Tenga agua disponible durante todo el día



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual de proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Cuando los niños tienen sed entre comidas y meriendas, el agua es la mejor opción como bebida. La cantidad de agua necesaria varía entre los niños pequeños y aumenta en los días calurosos de verano, durante la actividad física y en los días secos de invierno. Usted puede ayudar logrando que sea seguro para los niños beber agua **libremente accesible*** durante todo el día. Beber agua puede:



- **Mantener a los niños hidratados y saludables.**
- **Ayudar a desarrollar y mantener dientes fuertes, si el agua contiene flúor.**
- **Ayudar a enjuagar los alimentos de los dientes y a reducir el ácido de la boca, los cuales contribuyen a las caries dentales.**
- **Ayudar a los niños a desarrollar el hábito de beber agua, el cual mantendrán toda la vida.**

¿Cómo y cuándo se debe tener agua disponible?

- ▶ **Las normas del CACFP requieren que los proveedores tengan agua libremente accesible* durante todo el día.** El agua también debe estar disponible para beber a solicitud de los niños.
- ▶ **Tenga agua disponible durante las comidas y meriendas.** A pesar de que el agua potable debe estar disponible para los niños durante las comidas, no tiene que ser servida junto con la comida. El agua no es parte de la comida reembolsable y *no debe* de servirse en lugar de la leche líquida.
- ▶ **Algunos niños que consumen muchos líquidos justo antes de una comida pueden sentirse muy llenos para comer.** Si los niños consumen cantidades normales de agua antes de las comidas, es probable que no afecte su apetito y niveles de hambre. Usted debe tomar esto en cuenta al momento de decidir la cantidad de agua que va a ofrecer a un niño antes de servir las comidas.
- ▶ **Sustituya otras bebidas endulzadas y altas en calorías que son servidas** fuera de las comidas con agua natural, sin saborizantes y sin gas.
- ▶ **Sirva agua corriente fluorizada.** Muchos suministros de agua corriente contienen flúor. La mayoría del agua embotellada no está fluorizada. El agua embotellada no es necesariamente más segura que el agua corriente, y es más costosa.

* **"Libremente accesible"** significa *el permitir a los niños tener acceso a beber agua proveniente de una fuente de agua cuando tengan sed.*

O, usted puede tener jarras pequeñas y limpias de agua y vasos desechables, disponibles en los salones de clase y en los patios de recreo, o tenga vasos desechables disponibles junto al fregadero de la cocina.

Permita que los niños se sirvan agua solos cuando tengan sed o proporciónale agua a un niño cuando él o ella la soliciten.



El agua es una excelente opción como bebida para las meriendas, junto con los dos componentes de su comida reembolsable.



¿Cómo puedo ofrecer más agua y menos bebidas endulzadas?

La mayoría de los niños de 2 años en adelante consumen bebidas con demasiados azúcares añadidos. Estas calorías adicionales de los azúcares añadidos pueden dificultar que los niños mantengan un peso saludable durante su crecimiento.

El agua no tiene calorías, de modo que beber agua durante el día puede reducir la cantidad total de calorías consumidas. El agua también satisface la sed y mantiene a los niños bien hidratados. Pruebe estos simples consejos:

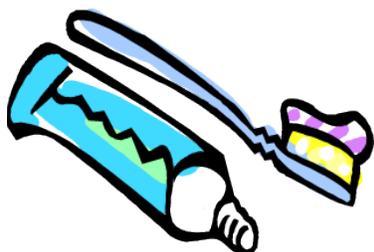
- ▶ **Sirva agua natural sin saborizantes ni gas en lugar de bebidas con sabores a fruta**, refrescos, néctares de fruta, bebidas energizantes u otras bebidas endulzadas.
- ▶ **Asegúrese de tener agua disponible** cuando los niños estén jugando afuera o practicando otra actividad física.
- ▶ **Permita que el agua sea la única opción** cuando los niños sientan sed fuera de las comidas y meriendas.



¿Cómo puedo motivar a los niños a beber agua en lugar de bebidas endulzadas?

Cuando los niños prueban de manera regular los sabores dulces y el azúcar, aprenden a preferir estos sabores dulces cada vez más. Ofrecer bebidas sin azúcares añadidos ayuda a que los niños aprendan a disfrutar de los alimentos y las bebidas que no son tan dulces. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en beber agua:

- ▶ **Preparen jarras de agua juntos.** Los niños aprenden sobre beber agua cuando ayudan. Los niños pequeños pueden ayudar llevando los vasos desechables a la mesa, y los niños de 4 años en adelante pueden vaciar el agua en las jarras.
- ▶ **Beba agua y los niños lo harán también.** Ellos aprenden por imitación. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-beverages.html>



- ▶ **Fomente la buena higiene dental.** Explique que cuando el azúcar entra en contacto con los dientes, contribuye a la formación de caries. Para reducir el nivel de azúcar en la boca y disminuir el riesgo de tener caries, haga que los niños beban agua fluorizada, usen hilo dental y se laven los dientes con pasta dental con flúor. Si los niños no se lavan los dientes luego de comer, se les debe ofrecer agua de beber para ayudar a enjuagar los alimentos de la boca.
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health*, sobre cómo mantener la sonrisa saludable de sus hijos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_24.pdf

¿Cómo puedo hacer para que beber agua sea seguro?

- ▶ **Mantenga las fuentes de agua, limpias, desinfectadas y en buenas condiciones** para proporcionar un drenaje adecuado. Enseñe a los niños a beber agua usando un vaso y a beber desde una fuente sin poner la boca en el caño.
- ▶ **Proporcione vasos desechables junto al fregadero** de la cocina o una jarra de agua para que los niños usen cuando tengan sed.
- ▶ **Comprar agua para los niños puede ser considerado como un costo razonable y permisible para los programas del CACFP solo** si no hay disponibilidad de agua potable segura en las instalaciones.
- ▶ **Los cubos de hielo representan un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.** (Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información.)



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Localice fuentes seguras de agua dentro y fuera de las instalaciones de cuidado infantil o del hogar. Éstas se encuentran ubicadas en:

¿Cómo logrará tener agua disponible durante todo el día, tanto en interiores como en exteriores?

Asegúrese de que el agua esté libremente accesible a los niños, con vasos limpios para beber cuando sea adecuado. Marque las ideas que probará el próximo mes.

- Pequeñas jarras de agua
- Agua corriente del fregadero de la cocina
- Fuente de agua
- Termos de agua en el patio de recreo
- Otras ideas:



Mis notas: