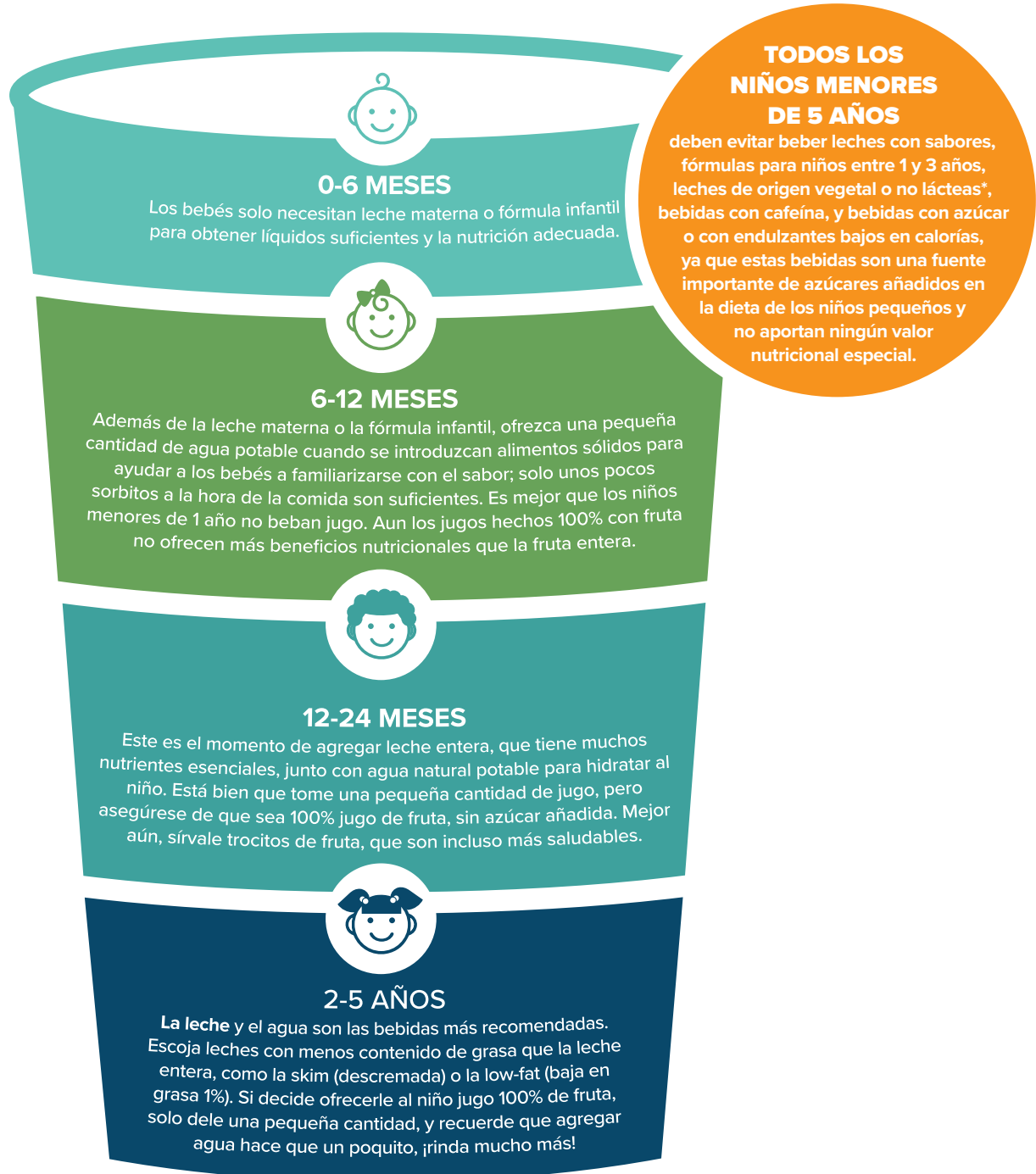


HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Distintos estudios muestran que lo que los niños beben desde el nacimiento hasta los cinco años tiene un gran impacto en su salud, tanto ahora como en los siguientes años. Aunque cada niño es diferente, las principales organizaciones nacionales de la salud concuerdan en que, para la mayoría de los niños, las siguientes recomendaciones podrán llevarlos en el camino para lograr un crecimiento y desarrollo saludables. Como siempre, consulte a su médico cualquier duda que tenga respecto a las necesidades de su pequeño.



Vea la guía completa y conozca más en
HEALTHYDRINKSHEALTHYKIDS.ORG

*NOTAS: Existe evidencia de que, con excepción de la leche de soya fortificada, muchas alternativas de leches de origen vegetal o no lácteas carecen de los nutrientes fundamentales que se encuentran en la leche de vaca. El cuerpo quizás no absorba los nutrientes en estas leches no lácteas tan bien como de la leche regular. Las leches no lácteas fortificadas y sin endulzar pueden ser una buena opción si un niño es alérgico a los lácteos, es intolerante a la lactosa o es de una familia que ha tomado decisiones específicas de alimentación, como es el abstenerse de consumir productos de origen animal. Asegúrese de consultar a su proveedor de servicios médicos para seleccionar el sustituto lácteo más apropiado. Es importante que se asegure de que su niño siga obteniendo las cantidades adecuadas de los principales nutrientes que se encuentran en la leche, tales como proteína, calcio y vitamina D, los cuales son esenciales para un crecimiento y desarrollo saludables.