

# ¿Qué Deberían de Beber los Niños?

## AGUA

6-12 meses



4-8 oz al día

12-24 meses



8-32 oz al día

2-5 años



8-40 oz al día

- Servir a cualquier hora
- Elija agua del grifo
- Sólo agua entre comidas

## LECHE

0-12 meses



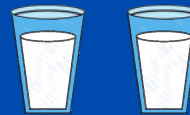
Solamente Leche materna o formula

12-24 meses



16-24 oz al día

2-5 años

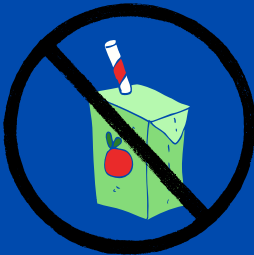


16-20 oz al día

- Servir con las comidas
- Elija la leche blanca sin grasa
- Leche con sabor suele tener azúcar añadido

## JUGO

0-12 meses



No es recomendable

1-4 años



≤ 4 oz al día

4-6 años



4-6 oz al día

- Servir de vez en cuando y solo con las comidas
- Elija solamente jugos que sean de 100% fruta

