

De 5 a 18 años

Recomendaciones para el

consumo de bebidas saludables

BEBA

¡La mejor opción!



Agua potable sola

De 5 a 8 años	De 9 a 13 años	De 14 a 18 años
De 16 a 40 fl oz por día	De 22 a 61 fl oz por día	De 29 a 88 fl oz por día



Leche pasteurizada sola*

De 5 a 8 años	De 9 a 13 años	De 14 a 18 años
hasta 20 fl oz por día	hasta 24 fl oz por día	hasta 24 fl oz por día

EVITE



Bebidas con cafeína y otros estimulantes



Bebidas azucaradas



Bebidas con edulcorantes

Conozca más sobre las recomendaciones de los expertos en [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://www.HealthyDrinksHealthyKids.org).

LIMITE



Jugo 100 % de fruta

De 5 a 8 años	De 9 a 13 años	De 14 a 18 años
menos de De 4 a 6 fl oz por día	menos de De 6 a 8 fl oz por día	menos de 8 fl oz por día



Leches vegetales alternativas

Pueden ser apropiadas por razones médicas específicas (p. ej., alergia a las proteínas lácteas) o necesidades de dieta (p. ej., veganismo); por lo demás, las leches vegetales alternativas no se recomiendan como sustituto de la leche de vaca porque no son equivalentes desde el punto de vista nutricional y, a menudo, contienen azúcares añadidas, endulzantes sin azúcar y otros aditivos.



Leche saborizada

No se recomienda su consumo frecuente debido a las elevadas cantidades de azúcar añadida.

*Esta es la cantidad recomendada de lácteos que los niños deben consumir cada día para satisfacer sus necesidades nutricionales. Los niños no tienen por qué cubrir sus necesidades de lácteos solo con la leche, también pueden comer otros alimentos del grupo de los lácteos como el yogur y el queso. Desde el punto de vista nutricional, 8 onzas líquidas de leche equivalen aproximadamente a 1 taza de yogur o 1,5 onzas de queso.

