

## ¿Cuánto debe beber mi niño?

### Milk

Años	Tipo de leche	¿Cuánto por día?
0-1 años (0-12 meses)	Leche materna o fórmula solamente	Cuando tu bebé lo quiera
1-2 años (12-24 meses)	Leche entera*	2 tazas (16 onzas)
2-4 años	Leche baja en grasa, sin grasa o descremada*	2-2.5 tazas (16-20 onzas)
4-8 años	Leche baja en grasa, sin grasa o descremada*	2.5-3 tazas (20-24 onzas)

\*1 taza de leche = 1 taza de yogurt

### Recuerda:

- Demasiada leche puede causar problemas de salud
- No mezcle la leche con azúcares, jarabes o polvos
- Si su hijo no puede tomar leche de vaca, pruebe la leche de chivo o las leches de origen vegetal, como la leche de almendras o de soya

### Agua

Edad	¿Cuánto por día?
0-6 meses	Ninguna
6-12 meses	Cuando tu bebé lo quiera
1-3 años	Cuando tu bebé lo quiera
4-8 años	5 tazas (40 onzas)

# ¿Cuánto debe beber mi niño?

## Frutas y Jugos de Frutas

Edad	¿Cuánto por día?
0-6 meses	Ninguna
6-8 meses	1/2 taza de puré de frutas
8-10 meses	1/2 - 1 taza de puré/puré/fruta suave
10-12 meses	1 taza de fruta fresca
1-3 años	1 taza de fruta fresca o 1/2 taza fruta seca o 4 onzas de jugo
3-6 años	1 - 1.5 taza de fruta fresca o 1/2 - 3/4 taza fruta seca o 4-6 onzas de jugo
7 años o más	1 - 1.5 taza de fruta fresca o 1/2 - 3/4 taza fruta seca o 8 onzas de jugo

## Consejos

- La fruta es más saludable que el jugo y tiene menos azúcar
- ¡Haz tu propia comida para bebé! Hervir la fruta, triturar la fruta y dejar que se enfríe
- Las frutas frescas y las frutas secas tienen menos azúcar que el cóctel de frutas o la fruta de una lata
- Los niños no necesitan jugo en absoluto, pero si quieres dárselo
  - Busque jugo 100% de fruta
  - Mezcle jugo de fruta con agua