

# Los datos sobre el jugo de fruta

## ¿Por qué jugo de fruta?

Tener a la mano jugo es una buena forma de agregar algo de vitaminas y energía que los niños necesitan durante el día. El jugo es una forma fácil de tomar una porción de fruta, pero comer frutas frescas, enlatadas o congeladas es mejor para el organismo. A continuación lo que el jugo proporciona:

- **Vitamina C**
- **Carbohidratos**

Algunos jugos contienen **Vitamina A**, que ayuda a tener ojos y piel saludables.

## Cuánto jugo



Sírvale a su niño(a) lo suficiente, pero no demasiado:

- Edades de 6 meses a 1 año:  
1/4 taza o menos de jugo 100% natural al día.
- Edades de 1 a 5 años:  
1/4 a 1/2 taza de jugo 100% natural al día.



## Vaya despacio...

A pesar que el jugo es fácil de dar a su niño(a), demasiado jugo no es saludable. Jugo de fruta 100% natural puede ser una parte saludable de la dieta de un niño, *si* no bebe demasiado. A continuación por qué demasiado jugo puede ser un problema:

- El jugo tiene calorías. Demasiado jugo puede proporcionar a su niño(a) más calorías de las que él o ella necesitan. Esto puede ocasionarles que tengan sobrepeso.
- Si el jugo reemplaza la leche o las bebidas de soya fortificadas con calcio, es posible que su niño(a) no obtenga suficiente calcio para la formación de sus huesos.
- Beber jugo promueve las caries. Cada onza contiene 1 cucharadita de azúcar.
- La diarrea puede convertirse en un problema cuando los niños beben mucho jugo.
- Los niños que beben mucho jugo “se llenan” con él y no comen bien a la hora de las comidas y las meriendas.

## ¿Qué puedo darle a mi hijo(a) para beber además de jugo?

- **Leche:** Los niños necesitan de 2-3 tazas de leche al día.
- **Agua:** Pruebe con agua fría del grifo colocándola en una botella deportiva o bebidas con gas que no contengan azúcar.
- **Dé un buen ejemplo.** Sus hijos comerán lo que usted come y beberán lo que usted bebe. Beba bastante agua... ¡es bueno para USTED también!

# Los datos sobre el jugo de fruta

## ¿Por qué el WIC da jugo?

Los jugos del WIC proporcionan por lo menos 120% del consumo diario recomendado de los Estados Unidos (USRDA, por sus siglas en inglés) por porción de vitamina C y algunos son también una buena fuente de folato. Los jugos del WIC son todos 100% jugo de fruta natural y no se le ha agregado azúcar.

## ¿Cuáles son los beneficios de limitar el jugo?

- Los niños comen mejor a la hora de las comidas y de la merienda cuando no han estado bebiendo jugo. Menos comida desperdiciada significa que usted ahorra dinero.
- Sus hijos comerán bien y crecerán bien cuando no se han llenado con jugo.
- Algunos padres dicen que los niños en pañales es más fácil enseñarles a ir al baño cuando beben menos jugo.
- La limpieza será más fácil. No más pisos, mesas, y mostradores pegajosos.

## ¿Cómo puede fomentar los buenos hábitos del jugo?

- Limite el jugo a las cantidades sugeridas para la edad del niño(a). Estas cantidades están en la portada de este folleto.
- Déles jugo únicamente en una taza, no en una botella.
- Sírvales jugo de fruta en lugar de otras bebidas azucaradas como Kool-Aid, soda, bebidas deportivas u otro tipo de bebida parecido a los jugos.
- Ponga el jugo en un recipiente en el que los niños no puedan ver a través de él y póngalo en el fondo del refrigerador.
- Déles agua como una bebida entre las comidas.
- Diluya el jugo con agua en partes iguales.

**Mezcle el jugo** con otras comidas como este batido de jugo y banana para mejorar la nutrición.

Mezcle en la licuadora:

- 2 tazas de leche
- 1 banana madura
- 1/2 taza de jugo de fruta
- 1-2 cubos de hielo o  
1/2 taza de hielo picado

Rinde 2 porciones

