

# Cómo Elegir las Bebidas Para Prevenir las Caries en los Dientes Primarios

## QUÉ HACER



Dar jugo y leche solamente en el momento de las comidas (desayuno, almuerzo o cena).



Dar agua, preferiblemente agua del grifo, si el niño tiene sed entre las comidas.



Dar solo leche materna, si es posible, desde el nacimiento hasta los 6 meses.



Dar a los niños entre las edades de 6 a 12 meses solo leche materna, leche o fórmula en el biberón.



Enseñar a los niños a beber de una taza para sorber a partir de los 6 meses.



Dejar de usar el biberón entre los 12 a 14 meses del niño.

## QUÉ NO HACER:



No dar jugos a los bebés menores de 12 meses.



No permitir el uso continuo de la taza con sorbete o del biberón durante todo el día.



No poner a dormir a un niño, ya sea a la noche o para una siesta, con un biberón lleno de leche, jugo o cualquier otra bebida que contenga azúcar. Si el niño debe tener un biberón para dormirse, llénelo con agua y retíreselo cuando se quede dormido.