

¿Qué puedo beber?

¿Qué puede beber mi hijo/a?

Lo más saludable es el agua y la leche.

Se recomienda que beba agua y leche todos los días.

Bebidas para elegir

- Agua
- Agua saborizada no azucarada (o *seltzer*)
- Agua con gotas saborizantes sin azúcar añadido
- Leche baja en grasa

Pruebe estas bebidas divertidas, saludables y bajas en carbohidratos. Use ingredientes naturales sin azúcar añadido para saborizar el agua.

- Rodajas de lima o limón fresco
- Rodajas de pepino y menta
- Triture 1/4 de taza de fresas o frambuesas con un tenedor, luego revuelva
- Albahaca fresca picada u otras hierbas

Bebidas en moderación

Estas bebidas **contienen edulcorantes artificiales** (aspartamo, sucralosa, acesulfamo de potasio, etc.), colorantes o cafeína. Usar con moderación.

- Cascade Ice
- Vitamin Water Zero
- Propel Zero
- Aquafina Flavor Splash
- Crystal Light
- Kool-Aid Sugar Free
- Soda de dieta

Bebidas a evitar

Su hijo/a no debe tomar bebidas con azúcar añadida ni jarabe de maíz (*corn syrup*)

- Miel, azúcar o bebidas endulzadas con jarabes
- Jugos o néctares de fruta
- Ponches de fruta
- Azúcar y sodas que no son de dieta (solo para corregir azúcar baja en sangre)
- Bebidas con cafeína (café, té dulce, bebidas cola o energéticas como 5-Hour Energy, Red Bull)
- Bebidas con electrolitos (Gatorade, Powerade)

Más información

- Nutrición - 206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica
- seattlechildrens.org/patient-education

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no sea inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2024 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados

What Can I Drink?

What should my child drink?

The healthiest drink choices for your child are water and milk.

Your child is encouraged to drink water and milk each day.

Drinks to choose

- Water
- Unsweetened flavored water or seltzer waters
- Water with no-sugar-added flavoring drops
- Low-fat milk

Try these fun, healthy and low-carbohydrate drinks. Use natural ingredients with no added sugar to flavor water:

- Slices of fresh lemon or lime
 - Sliced cucumber and mint
 - Mash up 1/4 cup of strawberries or raspberries with a fork, then stir
 - Chopped fresh basil or other herbs
-

Drinks to limit

These beverages **contain artificial sweeteners** (like aspartame, sucralose, acesulfame potassium), food coloring or caffeine. Use in moderation.

- Cascade Ice
 - Vitamin Water Zero
 - Propel Zero
 - Aquafina Flavor Splash
 - Crystal Light
 - Kool-Aid Sugar Free
 - Diet soda
-

Drinks to avoid

Do not give your child drinks with added sugars and corn syrup.

- Honey/sugar/syrup-sweetened drinks
 - Fruit juices/nectars
 - Fruit punches
 - Sugar/non-diet sodas (unless treating a low blood sugar)
 - Caffeinated drinks (coffee, sweet tea, cola, energy drinks like 5-Hour Energy, Red Bull)
 - Electrolyte drinks (Gatorade, Powerade)
-

To Learn More

- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org/patient-education

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

5/24
PE1763