

# Bebidas saludables desde el principio



**Tu bebé no necesita azúcar añadido.**

Las bebidas dulces pueden dañar los dientes y aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad.

## GUÍA DE BEBIDAS



**Ofrece agua, leche materna o fórmula como bebidas principales**



**No utilices leche animal como bebida principal antes de los 12 meses**



**Evita los zumos de fruta concentrados y las bebidas azucaradas**

### Después de los 12 meses

limita la leche de vaca a unos 500 ml al día para evitar que el bebé se llene de leche en lugar de alimentos más nutritivos.

