

Cómo mantener a los niños hidratados

¿Sabías que? ¡Las mejores bebidas para hidratar a los niños mayores de 12 meses son el agua y la leche de vaca! ¡Obtén más información sobre la hidratación a continuación!



¿Cuánta agua necesita tu hijo al día?



Leche de vaca recomendada por edades

6-12 meses	4 onzas/día
12-24 meses	24 onzas/día
2-3 años	16 onzas/día
4-8 años	20 onzas/día
9+ años	24 onzas/día

¡La leche de vaca no solo hidrata a los niños, sino que contiene 13 nutrientes esenciales para el crecimiento!



***Nota:** 8 onzas es igual a 1 taza

Esta información fue traída a ti por



Nevada Chapter

OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS