

## ¿Cuándo le damos agua al bebé?

---

Comenzamos a ofrecerle agua segura y potable conjuntamente con la incorporación de los semisólidos, a partir del 6to mes de vida.

Todavía no son capaces de reconocer que tienen sed y mucho menos de hacérselo saber a los adultos, por eso es importante ofrecerles el agua. En épocas de mucho calor, es bueno dejar el vasito a su alcance para que tomen cuando quieran.

¿Qué agua elegir?

El bebé no necesita un agua especial. Puede tomar la misma que toma el resto de la familia, siempre que sea agua potable o mineral sin gas.

No necesitan jugos o bebidas artificiales ni té, ni refrescos, aguas saborizadas ni jugos embotellados, ni mucho menos jugos en polvo. Tampoco café, mate, bebidas para deportistas, bebidas energéticas ni similares, ya que contienen sustancias estimulantes que pueden alterar el descanso, generar nerviosismo o irritabilidad.

Todas estas bebidas artificiales van lesionando el esmalte dental y alteran la absorción de nutrientes de la dieta.

Además, la mayoría de estas bebidas contienen gran cantidad de azúcar o edulcorantes sumando hábitos no saludables.

■ ■ Las infusiones de anís estrellado u otras hierbas no se deben dar ya que tienen efectos tóxicos que pueden ser graves en los niños.

Ante cualquier duda podés acercarte al CAPS de tu barrio y consultarlo en los controles de salud.