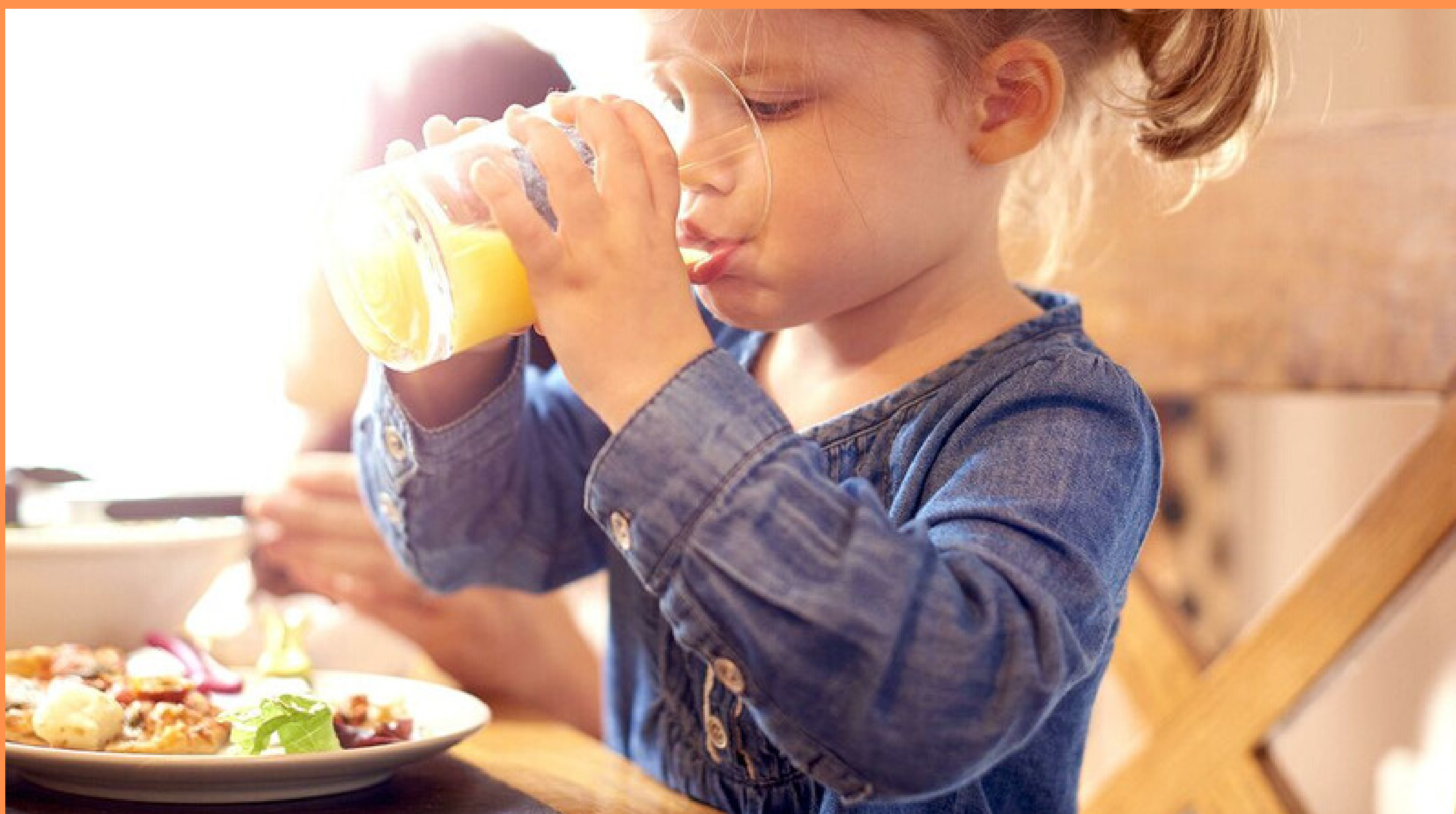
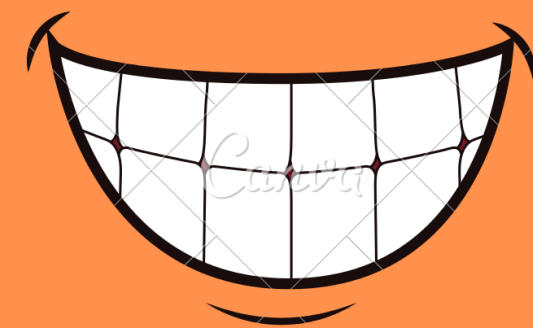


**If you offer 100% juice,
serve it from a cup, and only
during meals or snacks**

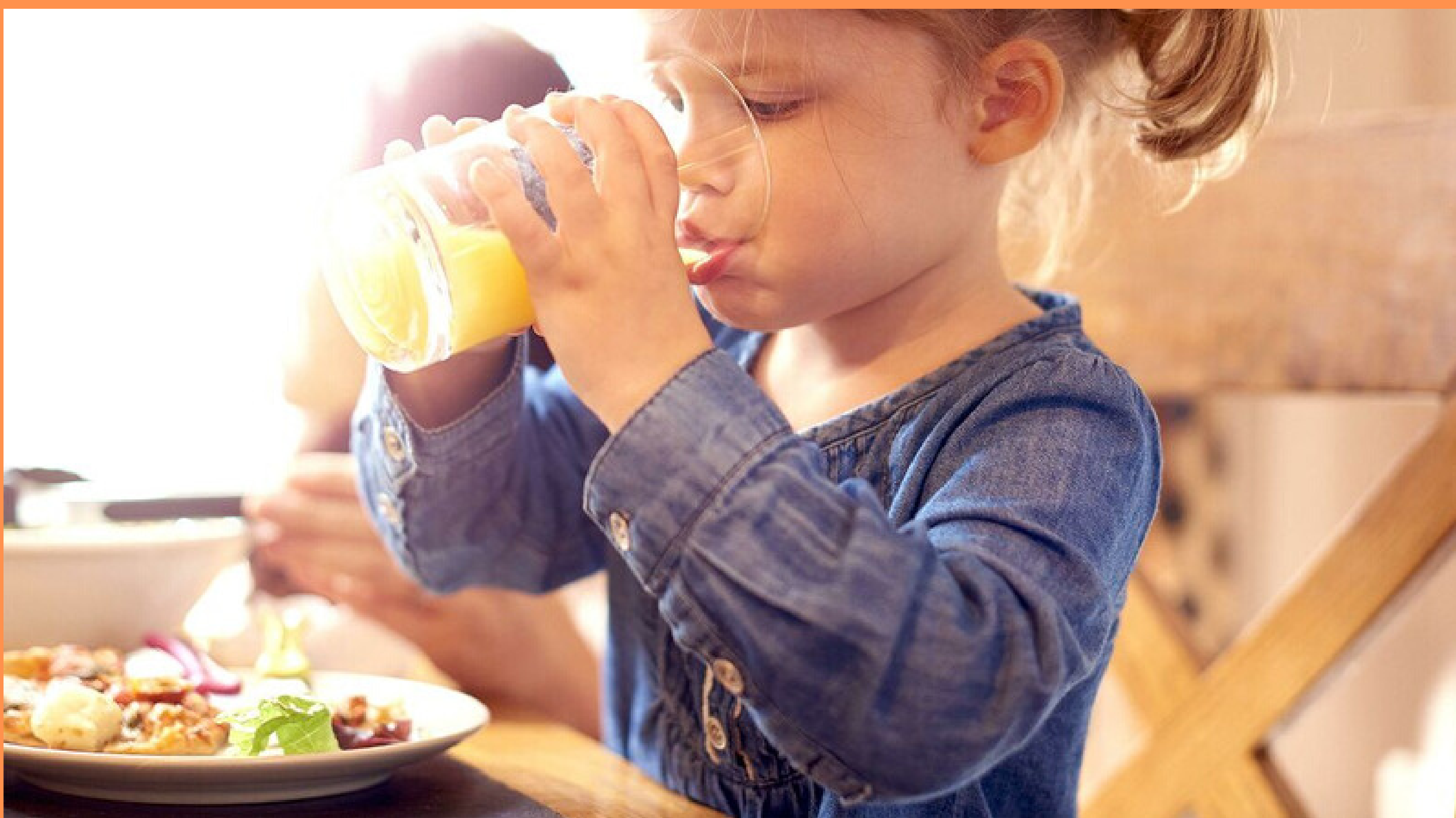


If your child carries around a sippy or covered cup during other times of the day, water is the best drink to have in it.

That's because drinks that have sugars, whether natural (like the ones in milk) or added (like the ones in sodas), can increase the risk of cavities when they are in frequent contact with teeth between meals and snacks.



Si sirves jugo de cien por ciento, lo sirves desde una taza y solo durante las comidas o los refrigerios.



Si su niño lleva siempre un vaso para niños o una taza cubierta durante otros tiempos del día, en que agua es la mejor bebida para tener.

Eso es porque leches que tienen azúcares, tanto si natural (como aquellas en leche) o añadidas (como aquellas en sodas), pueden aumentar el riesgo de las caries cuando ellos están en contacto frecuente con dientes entre las comidas o los refrigerios.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Adaptado de <https://healthydrinkshealthykids.org>