

# Agua: ¡Vaya Con El Flujo!

El agua es uno de los nutrientes más esenciales del cuerpo. La gente puede sobrevivir seis semanas sin comida, pero no se puede vivir más de una semana sin agua. Eso es porque el agua es esencial en todas las funciones corporales. Es la sustancia más abundante en el cuerpo, lo que representa hasta un 75 por ciento del peso corporal. Esto ayuda a mantener la temperatura corporal constante en alrededor de 98,6 grados, y transporta nutrientes y oxígeno a todas las células y elimina los productos de desecho. El agua ayuda a mantener el volumen de sangre, y ayuda a lubricar las articulaciones y tejidos del cuerpo, como los de la boca, los ojos y la nariz. Y el agua es realmente un líquido activo para un peso saludable-que es libre de azúcar, cafeína, y lo más importante-libre de calorías.

## ¿Cuánta agua necesitan los niños?

La cantidad de agua diaria que un niño o adolescente necesita depende en factores como la edad, peso y sexo. La temperatura del aire, humedad, nivel de actividad de una persona y su salud en general afectan las necesidades de agua diarias, también. Los requisitos totales necesarios del consumo de agua recomendada se encuentra en la guía al final de este reporte que le ayudara a identificar cuántos litros de agua es recomendada para un niño o adolescente por día (un litro es aproximadamente cuatro tazas de líquido). Estas recomendaciones de agua se establecen para los niños sanos en general que viven en climas templados, por lo tanto, no podría ser perfecto para su niño o adolescente.

La cantidad de agua que su niño o adolescente necesita cada día puede parecer mucho, pero tenga en cuenta que las recomendaciones que figuran en la tabla son para el agua total, lo que incluye todas las fuentes: agua potable, otras bebidas y alimentos. Tenga en cuenta que las frutas y las verduras tienen mucho y el mayor contenido de agua que otros alimentos sólidos. Su alto contenido de agua ayuda a mantener el nivel de calorías en frutas y verduras bajas, mientras que su nivel de nutrientes se mantiene alta, otra gran razón perfecta para que los niños a coman más de estos grupos de alimentos.

Entonces, ¿cómo aplicar las recomendaciones totales de agua al día de sus hijos? Como regla general, para obtener suficiente agua, su niño o adolescente debe tomar por lo menos seis a ocho vasos de agua al día y comer el número recomendado de porciones de frutas y verduras todos los días. También se prestará atención especial a su niño o adolescente del consumo de agua cuando él o ella están físicamente activos. Antes, durante y después de cualquier actividad física, los niños necesitan beber mucha agua, especialmente cuando hace calor. El objetivo es beber la mitad a dos tazas de agua cada 15 a 20 minutos durante el ejercicio.

## Maneras de disminuir la cantidad de bebidas azucaradas que usted y sus hijos consumen y promover la hidratación saludable y la salud:

1. Mezcle el jugo de fruta con la mitad de agua o agua mineral para una bebida de fruta ligera.
2. Invertir en un filtro de agua y mantener el agua fresca almacenada en la nevera para los ojos de los sedientos.
3. Disminuir lentamente la cantidad de bebidas azucaradas que le traen a su casa. Cambio gradual puede ir mejor que de golpe.
4. ¡Fomentar el consumo de agua por lo que es fácil y divertido! Enviar a sus hijos a la escuela con botellas de agua libres de BPA para beber durante el almuerzo y durante la jornada escolar. (Habrà una etiqueta en la botella de agua señalando que es libre de BPA).
5. Trate cajas de jugo aguadas - una de las maneras más fáciles para fomentar el consumo de agua entre los niños. Revise para ver si están disponibles en su tienda de comestibles.
6. Cambiar la forma en que usted bebe el agua mediante la adición de sabores de la diversión como:
  - Pepinos frescos
  - Rodajas de naranja fragantes
  - Menta Refrescante y jugo de limón
  - Gotas de jugo de limón

### Los Requisitos Totales de Diarias de Agua

| <u>Rango de Edad</u> | <u>Sexo</u>       | <u>Total Agua (litros / día)</u> |
|----------------------|-------------------|----------------------------------|
| 4-8 años             | niñas y los niños | 1.3                              |
| 9-13 años            | Niñas             | 2.1                              |
|                      | Niños             | 2.4                              |
| 14-18 años           | Niñas             | 2.3                              |
|                      | Niños             | 3.3                              |

Nota: El total de agua incluye toda el agua contenida en los alimentos, bebidas y agua potable.

# Agua: ¡Vaya Con El Flujo!

Prueba Final – Junio 2013

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

**Objetivo de Aprendizaje:** Después de leer el boletín, el proveedor entiende la importancia del agua para los niños.

1. El agua es uno de los nutrientes más esenciales del cuerpo. La gente puede sobrevivir seis semanas sin comida, pero no puede vivir más de tres semanas más o menos sin agua.

Verdadero o Falso

2. El agua es necesaria para todas las funciones corporales. Es la sustancia más abundante en el cuerpo, lo que representa hasta ciento \_\_\_\_\_ de peso corporal.
3. El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células y elimina los productos de desecho. El agua ayuda a mantener el volumen de sangre, y ayuda a lubricar las articulaciones y tejidos del cuerpo, como los de la boca, los ojos y la nariz.

Verdadero o Falso

4. La cantidad de agua diaria que un niño o adolescente necesita depende de factores tales como la edad, peso y sexo. La temperatura del aire, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ nivel de una persona y su salud en general afecta a los requisitos diarios de agua, también.
5. La cantidad de agua que su niño o adolescente necesita cada día puede parecer mucho, pero ten en cuenta que las recomendaciones que figuran en la tabla son para agua \_\_\_\_\_, que incluye el agua de todas las fuentes: agua potable, otras bebidas y alimentos.
6. Las frutas y las verduras tienen un contenido de agua mucho mayor que otros alimentos sólidos. Su alto contenido de agua ayuda a mantener el nivel de calorías en frutas y verduras bajas, mientras que su nivel de nutrientes se mantiene alta, otra gran razón para que los niños coman más de estos grupos de alimentos.

Verdadero o Falso

7. Como regla general, para obtener suficiente agua, su niño o adolescente debe tomar por lo menos \_\_\_\_\_ tazas de agua al día y comer el número recomendado de porciones de frutas y verduras todos los días.
8. Antes, durante y después de cualquier actividad física, los niños necesitan beber mucha agua, especialmente cuando hace calor. El objetivo es tomar de una mitad a dos tazas de agua cada 30 minutos durante el ejercicio.

Verdadero o Falso

9. Para ayudar a convertir a su familia a más agua y menos bebidas azucaradas, disminuir lentamente la cantidad de bebidas azucaradas que le traen a su casa. Cambio \_\_\_\_\_ puede ir mejor que de golpe.
10. Cambiar la forma en que usted bebe \_\_\_\_\_ añadiendo diversión \_\_\_\_\_ como: Pepinos frescos cortados, rodajas de naranja fragantes, Menta Refrescante y jugo de limón o gotas de jugo de limón.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Junio 2012 - Agua: ¡Vaya Con El Flujo!**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

