

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Decida tomar más agua

Anne Zander, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Todos necesitamos AGUA... porque nuestro cuerpo está constituido del 60%-75% de agua. El agua es parte de nuestras células, sangre, digestión y de la eliminación de desperdicios. El agua lubrica las coyunturas y enfría por medio de la sudoración.

Más de la mitad del agua necesaria viene de los líquidos y un poco más de la tercera parte proviene de la comida. Es importante beber suficiente agua diariamente para estar saludable. La sed es una señal de que uno ya se encuentra deshidratado, así que, por favor, no espere hasta que sienta sed para tomar agua.

La pérdida de agua puede causar agotamiento térmico o insolación. La deshidratación puede ocurrir cuando el agua en el cuerpo no es reemplazada. Entre los síntomas se incluyen:

- Labios/boca resecos
- Fatiga
- Pocas cantidades de orina
- Orina de color amarillo oscuro

SEÑALES DE ALERTA que indican la necesidad de atención médica inmediata:

- Pulso rápido e intenso
- Debilidad muscular
- Fatiga
- Náusea
- Mareos
- Confusión
- Fiebre alta

¿Cuánta agua necesitamos?

La cantidad de agua que necesitamos depende del tamaño de nuestro cuerpo, actividad física y el clima.

- Los adultos necesitan entre 9 y 12 tazas de agua por día. Se debe tomar más agua si la persona está embarazada, amamanta, ejercita o trabaja en climas calurosos.
- Los niños necesitan menos agua porque son más pequeños.

Los niños de entre 1-3 años necesitan unas 4 tazas

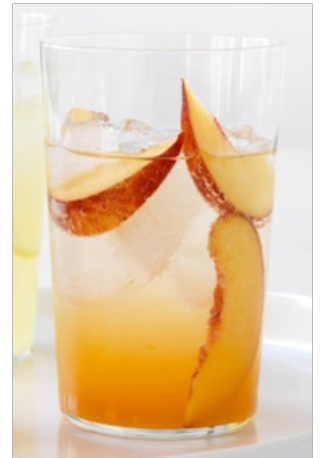
Los niños de entre 4-8 años necesitan unas 5 tazas

Los niños de entre 9-13 años necesitan unas 8 tazas si son niños y unas 7 si son niñas

Los niños de entre 11-18 años necesitan 11 tazas si son niños y 8 si son niñas

Cuando sale uno al exterior caluroso:

- Tome 2-3 vasos de agua 1-2 horas antes de salir
- Tome descansos para tomar agua cada 15 minutos
- Trate de realizar sus actividades más rigurosas durante las partes más frescas del día



Acercándose al agua

Una gran razón por la que las bebidas de sabor son populares es porque son endulzadas y de sabor a fruta. He aquí algunos consejos para hacer el cambio:

- Pase gradualmente del jugo al agua mezclando el jugo con agua. Use más agua cada vez que prepare la mezcla.
- Tenga a la mano tan solo agua u otras bebidas sin-azúcares.
- Ponga una jarra en el refrigerador para que de esa manera usted tenga agua fría lista para beber y para que pueda tener una idea de cuánta agua está consumiendo diariamente.
- Añada un poco de limón al agua que beba durante el día.
- Añada rebanadas de fruta (durazno, fresa) e inclusive verduras (pepino) para darle sabor al agua.
- Evite té helado endulzado o bebidas con cafeína.
- La lechuga, el apio y otras verduras crujientes contienen un 90% de agua y son buenas para degustar entre comidas.
- Los líquidos tales como la leche, jugos al 100%, y sopas claras son buenas fuentes de agua.



Agua embotellada versus agua de la llave

En los Estados Unidos no existe evidencia que el agua embotellada sea más segura o más saludable que el agua de la llave. ¡El agua embotellada no tiene que cumplir con los mismos estándares! ¡De hecho, algunas aguas embotelladas son de la llave!

Hablemos:

Enséñeles a los niños la importancia de tomar agua.

Coloque una flor en una taza con agua; coloque otra en una taza sin agua. Espere 24 horas.

Después de 24 horas la flor que no esté en el agua estará reseca y marchita. La flor en el agua se verá fresca y más bonita. Explique que lo mismo pasa con nosotros. El agua es necesaria para mantenernos saludable.

Caminatas exploratorias

Usted no tiene que ir lejos para tener una aventura.

Designe un día cada semana para caminar por su vecindario. Usted podría ir en busca de flores floreciendo, diferentes tipos de árboles, o para contar cuántos tipos de mariposas o pájaros se encuentra. Cada semana observe los cambios que hayan ocurrido.

Cuando llegue a casa, pídale a los niños que escriban o dibujen algo sobre lo que hayan observado. Al final del verano será divertido regresar y ver los cambios en su vecindario. ¡Asegúrese de disfrutar un vaso de agua fría antes de hacer la caminata! Si usted estará caminando por más de 20 minutos considere llevar una botella de agua.

Receta para la salud:

Un sustituto económico para las caras bebidas, Extensión de la Universidad de Nebraska:

Bebidas deportivas caseras

Rinde un litro, aproximadamente

4 cucharadas de azúcar

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de taza de agua caliente

1/4 de jugo de naranja u otro jugo

3 3/4 de tazas de agua fría

1) Disuelva el azúcar y la sal en el agua caliente

2) Añada el resto del agua y el jugo

3) Refrigere

Información nutricional por porción de 236 ml (8 onzas): 60 calorías, 14 g de carbohidratos, 150 mg de sodio, 30 mg de potasio.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...