



junio 2019 Newsletter

Visite la página de Web
de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.

Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extension son
accesibles sin
discriminación.*

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

¿Qué hay con el agua?

*Por Laura Krause, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Con-
dado de Pueblo*

El cuerpo no puede funcionar apropiadamente sin agua. De hecho, el 50-70% del peso corporal proviene del agua. Usted tiene más agua en el cuerpo que cualquier otra sustancia.

¿Qué tanto hace toda esa agua por su cuerpo?

- El agua ayuda a regular la temperatura corporal. El cuerpo usa el sudor para prevenir el sobrecalentamiento del cuerpo. La evaporación del sudor ayuda a enfriar la temperatura interna a niveles seguros.
- El agua también suministra los nutrientes y oxígeno a las células en el cuerpo y retira los productos de desecho cuando orinamos.
- El agua provee amortiguación y apoyo a las articulaciones, así como protección a la médula espinal y otros tejidos delicados.



Toda agua, ya sea de las bebidas o de los alimentos, contribuye a cubrir los requerimientos de agua que el cuerpo necesita. El tomar agua y otras bebidas es una forma de asegurar que nuestro cuerpo esté hidratado, pero usted también puede obtener agua a partir de algunos alimentos que consume. Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua, como por ejemplo sandía y espinacas. Así que el comer suficientes frutas y verduras también es importante.

La cantidad total diaria de fluidos recomendada es diferente tanto para niños como para adultos así como para hombres o mujeres.

- 7 tazas para niñas y niños, 4-8 años de edad
- 9 tazas para las niñas y 10 tazas para los niños, 9-13 años de edad
- 10 tazas para las niñas y 14 tazas para los niños, 14-18 años de edad
- 11,5 tazas para las mujeres
- 15,5 tazas para los hombres



Estas cantidades podrían parecer grandes, pero recuerde, estas recomendaciones cubren cantidades de agua que tomamos así como de líquidos contenidos en otras bebidas o alimentos.

¿Qué cantidad de fluidos diarios deben provenir del agua?

- Los niños deben tomar al menos 6 u 8 tazas de agua al día
- Los adultos deben tomar unas 8 tazas de agua al día

(Continué en la página 2.)

(Continué de la página 1.)

No todas las bebidas son creadas igual. Aunque parezca que bebidas tales como las sodas, té o café ayudan a mantenernos hidratados, ellas bien pueden tener el efecto opuesto. Además, muchas de estas bebidas están sobrecargadas con azúcares, lo que está conectado con la ganancia de peso, diabetes tipo 2 y decaimiento dental. En algunos individuos, demasiada azúcar puede incrementar el riesgo de padecimientos cardiacos y ciertos tipos de cáncer. Los endulzantes añaden calorías vacías a muchos de los tipos de bebidas como: soda, jugo, bebidas deportivas, limonadas y ponches de fruta.



A continuación se dan algunos consejos para ayudar a su familia a estar hidratada y a hacer elecciones saludables en cuanto a las bebidas:

- Elija agua siempre que sea posible
- Diluya 100% de jugo de frutas usando cantidades 1:1 de jugo y agua
- Añádale sabor al agua poniéndole rodajas de limón, lima, pepino o sandía
- Elija leche desgrasada como una alternativa económica de las bebidas endulzadas

Hablemos



Esta es una gran oportunidad para hablar con sus hijos acerca de la importancia del agua, para aprender a cómo estar hidratado y para cómo hacer buenas elecciones de bebidas. Explíqueles a ellos que el agua mantiene sus cuerpos funcionando saludablemente, a tener más energía y a pensar más claramente.

Receta para la salud

Si sus hijos creen que el tomar agua es aburrido, sepa que existen muchas maneras para hacer que sea más divertido. El agua a la que se le añade sabor con fruta es una alternativa saludable para las sodas o jugo, mientras provee algo de sabor a lo que conocemos como agua simple. He aquí un par de ideas para añadir dos divertidos sabores. Cada receta prepara 1 galón y será mejor cuando se la enfría en el refrigerador.



Agua preparada con cítricos

- Rebane su preferencia entre naranjas, limones o toronja.
- Use una de cada fruta por cada galón de agua.
- Añada agua.
- Enfríe en el refrigerador durante la noche.



Agua preparada con bayas y menta

- Corte por la mitad unas 40 hojas de menta y machaque unas 40 frambuesas o zarzamoras.
- Añada agua.
- Enfríe en el refrigerador durante la noche.

Adaptado de: <https://humansciences.okstate.edu/fcs/cnep/site-files/documents/fruit-infused-waters.pdf>

Fuentes:

<https://www.extension.purdue.edu/extmedia/HHS/HHS-748-W.pdf>

<http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/sugar-smarts/be-sugar-smart/Pages/Health-Effects-of-Sugary-Drinks.aspx>