



## julio de 2020 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](http://extension.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 Extension son accesibles sin discriminación.*

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

### Enfríese con una refrescante agua de sabor *Por Nicole Clark, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de La Plata*

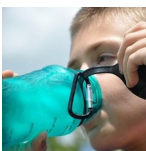
El juego al aire libre, trabajo de jardín y otras actividades físicas durante los días del caluroso verano pueden producir deshidratación. Cuando sudamos para enfriar nuestro cuerpo, perdemos agua rápidamente. Los niños más pequeños y los adultos mayores tienen mayor riesgo de sufrir deshidratación. Aún más, un 20% de los niños no toman suficiente agua durante el día. Con un desgaste de agua y un consumo insuficiente, el riesgo de deshidratarse se incrementa.



**Las frutas, verduras y hierbas, combinadas creativamente, pueden añadir sabor al agua. Esto puede animar un mayor consumo de líquidos, sin las innecesarias calorías del azúcar.**

#### Prepare una mejor bebida e hidrátese

- **¿Con burbujas o sin ellas?** Decida su preferencia de agua, con burbujas o sin ellas. El agua mineral contiene cantidades mínimas de sodio (75 mg/355 ml) lo que puede ayudar a reponer los electrolitos perdidos por medio del sudor.
- **Preferencia de temperaturas.** Temperatura ambiente, fresca o fría. Elija una que le parezca satisfactoria.
- **Hielitos de frutas.** Haga puré cualquier fruta de su preferencia y congélelo en un molde para hacer hielitos. Estos hielitos de fruta añaden un mejor color y sabor, además de enfriar su bebida.
- **Brillante sabor.** Las frutas de sabor fuerte harán agua más sabrosa. Entre ellas se incluyen: toronja, piña, kiwi, naranja, limones amarillos, limones verdes, manzanas ácidas, frambuesas y granadas. Prepárelas en rebanadas delgadas o machaque para incrementar la superficie.
- **Hierbas y especias de la cocina.** Pareciera que está preparando té, pero con nuevos y sabores interesantes. Entre estos productos de la cocina tenemos la lavanda (espliego), el romero, la albahaca, el jengibre, la menta y el estragón, los cuales tienen un excelente sabor con frutas y verduras.
- **Verduras.** El uso de rebanadas delgadas de pepinos, hinojo y apio añaden un aspecto fresco a su bebida.



#### Consejos, más allá del sabor, para incrementar la cantidad de agua que toma.

El disfrutar el sabor en su bebida es una cosa. Llevarla a sus labios es otra. Cuando tener sed no es suficiente, será necesario que usted necesite usar otras técnicas para ayudarlo a recordar tomar su agua.

- **Aplicaciones de hidratación.** Pruebe alguna aplicación de hidratación gratuita para recordarle a usted, y a sus niños, que es hora de tomar agua. *AquaAlert*, *Plant Nanny*, *Daily Water – Drink Reminder* y *Waterlogged* son aplicaciones gratuitas que se encuentran para Android y iOS. Se encuentran disponibles en múltiples idiomas.

*(Continué en la pagina 2.)*

(Continué de la pagina 1.)

- **Hágala visible.** Coloque una botella clara para su agua donde pueda verla. El ver mucha agua en la botella puede ser un recordatorio de cuánta agua tiene por beber. El poner unas líneas en la botella de agua crea un objetivo/una meta para sus niños. Use un marcador borrable.
- **Hágala accesible.** Si usted tiende a olvidar su agua, mantenga botellas reusables llenas en todos sus lugares favoritos tales como el auto, mochila, recámara u oficina. El comprar botellas para agua aisladas al vacío ayudan a mantener la temperatura fresca por más tiempo.
- **Obtenga agua de la comida que usted consume.** Si todo lo demás no funciona, asegúrese de incluir comidas ricas en agua en su dieta. Frutas, verduras, sopas (calientes o frías), yogurt y batidos son buenas opciones.

## Hablemos

Lograr que un/a pequeño/a jugando activamente se detenga para tomar agua puede ser difícil, por eso hágalo divertido y sea un buen modelo de conducta.

- Ponga una alarma en su teléfono (o aplicación de hidratación) para recordar los descansos para hidratarse.
- Incorpore el juego, si su hijo/a está corriendo pregúntele cuántos tragos de agua necesita un guepardo. Si ellos estuvieran nadando, pregúnteles cuántos tragos de agua necesita un delfín. Mientras juega en el parque, ¿cuántos tragos de agua necesita un mono? Anímelos a tomar tantos tragos como el animal necesita.
- Mejore la auto concienciación de los niños haciéndoles algunas preguntas. ¿Tienen una lengua y boca secas? ¿Cómo sienten la cabeza? Pídales clasificar su nivel de energía en una escala de 1 – 10. Pídales que clasifiquen su energía nuevamente después de haber tomado una bebida.

## Receta para la salud



### Bebidas refrescantes bajas en calorías que sus niños pueden ayudar a preparar

Empiecen por lavarse las manos y todas las superficies de contacto con agua y jabón. Enjuague todas las frutas, verduras y hierbas bajo agua corriente. Coloque todos estos productos frescos en una bolsa de malla o para té reusable y añada 1 litro de agua. Si usted no tuviera una bolsa de malla o para té, coloque los productos frescos directamente en el agua y cuele el agua antes de consumirla. La cantidad de frutas, verduras o hierbas puede ser ajustada al gusto. Deje pasar 1+ horas para lograr el mejor sabor. Guarde el agua preparada en el refrigerador y úsela en 2 - 3 días. Las frutas y verduras pueden ser consumidas después de haber sido retiradas del agua.

- **Hielitos de frambuesa-limón amarillo-hierbabuena.** Licúe 455g (16 oz) de frambuesas (frescas o congeladas), ¼ de taza de jugo de limón amarillo + 295ml (10 oz) de agua. Después de licuar añada y mezcle 2 cucharadas de hojas de hierbabuena fresca. Ponga la mezcla en un molde para hacer hielitos y congele.
- **Agua de pepino, limón amarillo y albahaca.** Lave un pepino grande. Córtelo transversalmente por la mitad (no de punta a punta) y pele una mitad (guarde la otra mitad para después). Rebane el pepino en rebanadas de ¼ de pulgada. Añada las rebanadas de pepino, ¼ de taza de jugo de limón amarillo y seis hojas de albahaca grandes.
- **Granada, kiwi y lavanda (espliego).** Combine 1/3 de taza de granos de granada (ligeramente machacadas) y 2 rebanadas de kiwi maduro y peladas y 1 cucharada de lavanda para cocinar. La lavanda para cocinar no tiene aromas añadidos y es segura para comer.
- **¡Prepare la suya propia!** ¿Qué tiene en su cocina? Vea en el refrigerador, congelador o en la alacena. Fruta enlatada con un poco (1-2 cucharadas por 236ml [8 oz] de agua) de jugo o almíbar puede ser una excelente manera de empezar una transición a bebidas sin-calorías. ¡El experimentar es la mitad de la diversión!

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