



4 porciones diarias de agua

Introduzca el concepto 5-4-3-2-1

Explique que hoy hablaremos de los motivos y las maneras de beber 4 o más porciones diarias de agua

El mensaje 5-4-3-2-1 Go! fue desarrollado por el Consorcio para Reducir la Obesidad en los Niños de Chicago del Children's Memorial Hospital

- ★ 5 porciones diarias de frutas y verduras
- ★ **4 porciones diarias de agua**
- ★ 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas
- ★ 2 horas o menos de tiempo diario delante de una pantalla
- ★ 1 hora o más de actividad física



Esta presentación forma parte del mensaje 5-4-3-2-1 y se concentrará en el 4, que es 4 porciones diarias de agua.

El agua es una bebida que sustenta la vida

- ★ El cuerpo es 60% agua
- ★ Cada día perdemos agua
 - ✧ Células
 - ✧ Sangre
 - ✧ Digestión
 - ✧ Eliminación de desechos
 - ✧ Lubricación de articulaciones
 - ✧ Enfriamiento



El agua es una parte muy importante de la vida. El cuerpo humano consiste de aproximadamente un 60-70% de agua. Se la usa en todos los sistemas de nuestro organismo. Sin el agua, el cuerpo no funciona tan bien y llega un momento en que muere.

El agua se usa en las células, en nuestra sangre, para digerir alimentos, en la eliminación de desechos (orina y para prevenir estreñimiento), para lubricar las articulaciones a fin de que se flexionen fácilmente y para enfriarnos mediante la transpiración.

Cada día perdemos agua en la transpiración (aún cuando no lo sintamos), y también al respirar, hablar y en otros procesos corporales (como orinar). Esto significa que tenemos que reemplazarla.

Recuerde que el agua es una bebida que sustenta la vida

¿Cuánta agua necesitamos?

- ★ Depende del peso y la actividad
- ★ 4 vasos = 32 fluid oz
 - ✧ Una buena meta
 - ✧ Los adultos activos necesitan más
 - ✧ No incluye otros líquidos
- ★ Los niños que juegan y los adultos ocupados suelen no darse cuenta de que tienen sed



Entonces, ¿cuánta agua necesitamos?

La cantidad que necesitan los niños y los adultos depende tanto del peso corporal como del nivel de actividad física en la vida de la persona. Además, si el tiempo es seco, necesitamos beber más agua. En general, cuanto mayor sea su peso y más activo esté usted, tanto más agua necesitará.

Sin embargo, la cantidad mínima de agua que debe tener cada día es 4 vasos, o 32 onzas. Esto es además de otros líquidos que pueda beber, como jugo o té.

Mientras que generalmente tenemos sed cuando necesitamos agua, tenga en cuenta que cuando los chicos están jugando es posible que no se den cuenta de que tienen sed y pueden deshidratarse.

Deshidratación

- ★ Fatiga
- ★ Dolor de cabeza
- ★ Boca seca
- ★ Debilidad muscular
- ★ Mareo
- ★ Sensación de mareo
- ★ Irregularidad
- ★ Colapso (si es extremo)



La deshidratación puede afectar el comportamiento y la capacidad de funcionar y aprender.

Aquí se presentan algunos de los síntomas.

Muchas fuentes de agua

80%: Líquidos, por ej.

- ★ Agua
- ★ Jugos
- ★ Leche
- ★ Bebida efervescente
- ★ Café y té

20%: Alimentos, por ej.

- ★ Sopa
- ★ Manzana
- ★ Naranja
- ★ Brócoli
- ★ Zanahoria



Existen muchas fuentes de agua. La mayoría del agua que consumimos viene de bebidas, tal como agua, jugo, leche e incluso bebidas cafeinadas como el café.

Aproximadamente el 20% de nuestra agua viene de los alimentos, como sopas, manzanas y brócoli.

Sin embargo, la mejor fuente de agua es la propia agua.

¿Agua corriente o embotellada?

- ✦ No se ha demostrado que el agua embotellada sea mejor
- ✦ El agua corriente de Chicago contiene flúor
- ✦ Las aguas embotelladas contienen plástico
- ✦ En el agua corriente puede haber plomo de cañerías antiguas
 - ✧ antes de beberla, déjela correr
- ✦ ¡Depende de usted!



Tal vez haya oído decir que el agua embotellada es más saludable o más segura. Sin embargo, no existen pruebas de que sea así. De hecho, algunas aguas embotelladas en realidad son agua corriente.

En los Estados Unidos el agua corriente es una de las más seguras del mundo para beber.

Además, el agua corriente aquí en Chicago contiene flúor, que es importante para la salud dental suya y de sus hijos porque contribuye a prevenir caries.

Conviene tener en cuenta que el agua embotellada está menos regulada, de modo que puede tener más contaminantes que el agua corriente. Además, el agua embotellada puede contener plástico. Sin embargo, el agua corriente de las casas más antiguas puede contener plomo, de modo que es importante dejar correr el agua un par de minutos para purgar las cañerías antes de beberla. Y a veces hay brotes de enfermedades infecciosas que se transmiten por el agua, incluso en los Estados Unidos.

Entonces, ¡la conclusión es que depende de usted!

Agua corriente vs. embotellada

	Corriente	Embotellada
Fuentes	Llave	Llave, destilerías, manantiales
Pros	Accesible, con flúor (en la mayoría de las comunidades de Chicago), minerales	Puede tener minerales, flúor agregado
Contras	Puede estar contaminada o tener plomo	Puede estar contaminada, plásticos
Standards	Estrictos (para pozos municipales y nuevos)	Básicos



A continuación se presenta un resumen de las diferencias entre el agua corriente y el agua embotellada.

Bebidas azucaradas

- ◆ Ejemplos: bebidas efervescentes, jugos de fruta, limonada, té helados, Kool-aid, bebidas deportivas, etc.
- ◆ Se aumenta de peso cuando se bebe más
- ◆ Caries dentales
 - ◆ azúcar, acidez, sin flúor



Una de las maneras en que usted, y especialmente sus hijos, no deben obtener agua es tomando bebidas azucaradas como éstas.

No sólo las bebidas azucaradas hacen subir de peso, sino que también pueden producir caries dentales. El azúcar se asienta en los dientes; las bebidas tienden a ser ácidas y pican el esmalte de los dientes; y si los niños toman bebidas azucaradas lo más probable es que no reciban el flúor del agua corriente que ayuda a prevenir las caries.

¿Pero de qué manera las bebidas azucaradas hacen subir de peso?

Las bebidas azucaradas y el peso

- ★ Pueden reemplazar los alimentos o bebidas saludables
 - ✧ Menos consumo de vitaminas y minerales
- ★ Pueden sumarse a otras calorías de la comida
 - ✧ Las bebidas azucaradas agregan calorías encima de lo que se come



En la mayoría de los casos, los niños muy pequeños están capacitados naturalmente para decir cuántas calorías necesitan. Comen lo suficiente para obtener esa cantidad.

Sin embargo, si se les dan bebidas azucaradas, pueden no comer o beber alimentos que tengan nutrientes importantes, como frutas o leche. Esto significa que su dieta es menos saludable en general. Esto es verdad también para los niños mayores y los adultos.

Las personas suelen comer la misma cantidad de alimentos sólidos con o sin bebidas azucaradas. Esto significa que las bebidas azucaradas añaden calorías a las que se han comido sin ellas.

Bebidas azucaradas y equilibrio calórico

- ★ Calorías que entran
 - ◇ Alimentos o bebidas
- ★ Calorías que salen
 - ◇ Actividad física
- ★ Una bebida azucarada de 12 oz
= 150 cal
- ★ Una libra = 3,500 calorías (promedio)



Veamos de qué manera las bebidas azucaradas contribuyen a aumentar de peso. Una lata de bebida efervescente o un vaso de Kool-aid cada día durante un año significaría que su hijo va a recibir unas 150 calorías extra cada día. Estas calorías extras se acumulan. Si usted o su hijo no están muy activos para quemar calorías, esto podría conducir a un aumento de peso malsano.

Cafeína

- ◆ Hace perder agua
- ◆ Afecta el comportamiento
- ◆ Muchas bebidas la tienen
- ◆ Adictiva
- ◆ No se recomienda para niños pequeños



Hablemos un minuto de la cafeína. Se encuentra en muchas bebidas. colas, té helado, Mountain Dew y café.

La cafeína hace perder agua, por lo tanto las bebidas cafeinadas no proporcionan tanta agua como las demás bebidas. Además, es adictiva y afecta el comportamiento. Como los niños son más pequeños, la misma cantidad de cafeína tiene un efecto más fuerte que en un adulto.

Algunos de los cambios de comportamiento que puede producir la cafeína son: nerviosismo, malestar estomacal, dolores de cabeza, dificultad de concentrarse o de dormir, y aumento de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea.

La cafeína no se recomienda para niños pequeños y debe limitarse para los niños mayores y los adultos, igual que el café.

Jugos



- ✦ Algunos son nutritivos
- ✦ Todos los jugos de frutas tienen muchas calorías
- ✦ Riesgo dental – como las bebidas azucaradas
- ✦ Las bebidas vegetales no son azucaradas
 - ✦ La mayoría son muy saladas



Los padres a menudo dan a sus hijos jugos para beber en vez de agua. Sin embargo, no es una buena idea. Algunos jugos tienen muchos nutrientes necesarios, pero todos los jugos de fruta tienen una gran cantidad de calorías. Un vaso de jugo de fruta de 8 oz puede tener tantas calorías como una lata de bebida efervescente.

Los jugos son a menudo ácidos, y pueden dañar los dientes. Los jugos vegetales son saludables, pero generalmente muy salados.

¿Qué bebida es basura?

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (248g)	
Amount Per Serving	
Calories 117	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 27g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	4%
Calcium	2%
Iron	5%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Jugo de manzana

Nutrition Facts	
Serving Size 253g	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 11mg	0%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 30g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Coke

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (249g)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 6
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 0g	2%
Sugars	
Protein 2g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	137%
Calcium	2%
Iron	2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Jugo de naranja frío



Aquí hay una comparación de la cantidad de azúcar en 8 oz de jugo de fruta y de Coca-Cola. Observe que la cantidad de calorías es la misma para cada uno, aunque la mayoría de las latas de Coke son de 12 onzas, no de 8 como se muestra aquí. La diferencia real entre jugo de fruta y Coke es que el jugo de naranja provee algunas vitaminas. Observe que el jugo de manzana tiene muy poca vitaminas. Sin embargo, en términos de calorías, los jugos de frutas y Coke son iguales.



Beber más agua

Empiece temprano

- ◆ Dé el buen ejemplo para su familia
- ◆ Elija el agua como su bebida preferida
- ◆ Tome bebidas azucaradas muy de vez en cuando



En primer lugar, dé el ejemplo y beba agua. Elija el agua como su bebida preferida en la mayoría de las situaciones

No dé a sus hijos bebidas azucaradas, y limite el jugo.

Aumente la disponibilidad del agua

- ✦ Jarra de agua durante la comida
- ✦ Botellas de agua cuando salen
- ✦ Agua enfriada en el refrigerador
- ✦ Agua efervescente para **variedad**
- ✦ ¡No tenga bebidas azucaradas!



!Es posible que su familia ya esté acostumbrada a las bebidas azucaradas. Si el agua es más fácil de obtener que las demás bebidas, entonces es más probable que todos la elijan. Sirva una jarra de agua en las comidas, y lleve botellas de agua durante las salidas en familia o en el automóvil.

Algunas formas de que el agua resulte más atractiva son enfriarla en una jarra en el refrigerador o agregarle hielo; tener agua efervescente o agua efervescente con sabor.

¡Si no tiene bebidas azucaradas en la casa, nadie las beberá!

Agua con sabor

- ★ Agregue limón o lima
- ★ Mezcle con un poco de seltzer y jugo
- ★ Haga mezclas con bebidas dietéticas (en polvo, tónico)



✧ ¡Algunas contienen cafeína!



Otra manera de alentar a beber agua es agregar sabor con poca o ninguna caloría. Puede hacerlo agregando una rodaja o unas gotas de jugo de limón o lima exprimido; o mezclando una o dos onzas de jugo 100% con agua efervescente.

También puede usar mezclas de bebidas en polvo dietéticas o de bajas calorías como Crystal Light. Pero acuérdesse de evitar las que tienen cafeína, como los té helados, para los niños.

Cambio gradual

- ◆ Mezcle jugo con agua
 - ◇ Reduzca la cantidad de jugo cada vez
- ◆ Use solamente jugo 100%
- ◆ Si ansía una efervescente
 - ◇ Beba una dietética
 - ◇ Cuídese de la cafeína (especialmente para los niños)



Si le resulta muy difícil cambiar los hábitos de su familia, entonces pruebe estas opciones. Puede empezar aguando el jugo que sirve. Cada vez que haga una preparación, agregue un poco más de agua. Acuérdesse de pensar solamente jugo 100%.

Además, puede empezar cambiando a bebidas efervescentes dietéticas para su familia. Acuérdesse de que hasta a las efervescentes dietéticas pueden contener cafeína.

Conclusiones sobre el agua

- ★ El agua es una bebida que sustenta la vida
- ★ ¡La mejor fuente de agua es el agua!
- ★ Evite las bebidas azucaradas
- ★ Controle el consumo de cafeína
 - ✧ Nada para los más pequeños
- ★ Tenga agua en todas partes – casa, automóvil
- ★ Agregue sabor para tener **variedad**



En resumen, el agua es una parte muy importante de nuestras vidas. ¡La mejor manera de obtenerla es beber agua!

Cuando usted o su familia toman bebidas azucaradas, reciben calorías vacías y no aprovechan importantes vitaminas y minerales.

Las bebidas cafeinadas pueden afectar el comportamiento y la capacidad de aprender. Los niños deben evitarla en el café y en otras bebidas también.

Tenga agua en todas partes, en el refrigerador, en la mesa del comedor, en el automóvil, cuando va de compras.

Use sabores sin calorías y una pequeña cantidad de jugo 100% para aportar cierta variedad. Hágalo de vez en cuando, o para darles un gusto.



4 porciones diarias de agua
www.clocc.net