



4 porciones diarias de agua

-
- ★ 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



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



¿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



Deshidratación

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



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



¿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!



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



Bebidas azucaradas

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



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



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)



Cafeína

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



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



¿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





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



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!



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!



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)



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*





4 porciones diarias de agua

www.clocc.net