



Hoja de datos sobre el consumo de agua de los niños

Por qué necesitamos agua

El cuerpo humano consiste en aproximadamente un 60% de agua, la cual es necesaria para nuestra salud y bienestar. El agua forma parte de nuestras células, sangre, digestión y eliminación de desechos. El agua también lubrica las articulaciones. No podemos vivir más de unos pocos días sin agua.

Muy poca agua puede producir deshidratación y los siguientes síntomas:

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Boca seca,
- Debilidad muscular
- Mareo
- Sensación de mareo

¿Cuánta agua necesitamos?

La cantidad de agua que necesitamos depende del tamaño de nuestro cuerpo, actividad física, el tiempo y el consumo de cafeína. La mayoría de los hombres y las mujeres necesitan unos 8 a 12 vasos de agua por día. Los niños necesitan menos porque son más pequeños.

Aproximadamente el 70 - 80% del consumo total de agua de las personas proviene del agua y de otras bebidas; el resto se obtiene a partir de los alimentos. La tabla siguiente muestra la cantidad recomendada de bebidas que deben beber los niños y los jóvenes a diario.

Escala de edad	Consumo de bebidas diario adecuado
1 - 3 años	unos 4 vasos
4 - 8 años	unos 5 vasos
9-13 años	unos 8 vasos para los niños unos 7 vasos para las niñas
14-18 años	unos 11 vasos para los niños unos 8 vasos para las niñas

Bebidas y jugos azucarados

Los niños que beben tan sólo un par de porciones de bebidas azucaradas cada día corren el riesgo de tener sobrepeso. Estos niños también tienden a comer una dieta menos saludable, con bajo contenido de nutrientes importantes. Por ejemplo, pueden beber menos leche, privándose así del calcio que necesitan para el crecimiento de huesos sanos. Puesto que los niños están en proceso de crecimiento, esta falta de nutrientes afectará su salud para toda la vida. Esto incluye no solamente los refrescos efervescentes, sino también las bebidas de jugos de frutas con un contenido inferior al 100% de jugo.

Si bien el jugo de frutas contiene una dosis alta de vitaminas y minerales importantes, también tiene mucha azúcar. Esto significa que beber jugo en vez de comer frutas hace que el niño consuma más calorías y se sienta menos satisfecho. Además, algunos jugos son muy ácidos y, junto con los refrescos efervescentes, pueden dañar los dientes.

El papel de la cafeína

La cafeína estimula a los niños de manera muy similar a los adultos. Demasiada cafeína puede cambiar el comportamiento del niño produciendo nerviosismo, malestar estomacal, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse o dormir, y aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea.

Además, la cafeína hace que el cuerpo pierda agua, lo que puede producir deshidratación. Las bebidas con cafeína son particularmente malas cuando hace calor porque los niños necesitan reemplazar más agua debido a la transpiración. Por lo tanto, los niños deben evitar también los refrescos efervescentes con cafeína.

Pasar al agua (y a otras bebidas no azucaradas)

Uno de los motivos de la popularidad de las bebidas efervescentes y de jugos es que son dulces y tienen sabor. Esto puede quitarle atractivo a la decisión de reemplazarlas por agua.

Algunas maneras de aumentar la cantidad de agua que beba su hijo:

- tener solamente agua y otras bebidas no azucaradas en la casa
- conservar el agua bien fría
- agregar un chorrito de jugo de limón o de lima
- pasar gradualmente del jugo al agua mezclando el jugo con agua usar más agua cada vez que se hace una mezcla
- usar mezclas de bebidas sin azúcar, y tratar de evitar los té helados con cafeína

Agua embotellada comparada con el agua corriente

Muchas personas se preocupan por la calidad del agua corriente y prefieren beber en cambio agua embotellada. En los Estados Unidos, sin embargo, no existen pruebas de que el agua embotellada sea más segura o saludable que el agua corriente. Además, el agua corriente debe cumplir normas federales estrictas. El agua embotellada no tiene que satisfacer estos mismos estándares. De hecho, algunas aguas embotelladas en realidad son agua corriente.

Referencias:

- Enns CW, Mickle SJ, Goldman JD. Trends in Food and Nutrient Intakes by Children in the United States. *Family Economics & Nutrition Review*. 2002;14(2):56.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: National Academy of Sciences; 2004:4-8.
- KidsHealth. Caffeine and your child. http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/caffeine.html. Accessed October 13, 2005.
- Lalumandier JA, Ayers LW. Fluoride and bacterial content of bottled water vs tap water. *Arch Fam Med*. Mar 2000;9(3):246-250.
- Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. Feb 17 2001;357(9255):505-508.
- NSF International. The Facts about Bottled Water. *Water Safety Kit* [Accessed October 16, 2005.]
- Park YK, Meier ER, Bianchi P, Song WO. Trends in children's consumption of beverages: 1987-1998. *Family Economics and Nutrition Review*. 2002;14(2):69-79.
- Vangsness S. Tap water or bottled: which is better? http://www.brighamandwomens.org/healtheweightforwomen/special_topics/intelihealth0804.asp. Accessed October 16, 2005.