



# ¿QUÉ HAY EN SU VASO?



¿Cuántos vasos de agua bebiste esta semana? Haz un círculo alrededor de una gota por cada vaso de agua que has bebido. Cada gota representa un vaso de agua (8 onzas).

<b>L</b>								
<b>M</b>								
<b>X</b>								
<b>J</b>								
<b>V</b>								
<b>S</b>								
<b>D</b>								



**¡Manténgase hidratado durante todo el día!**

¿Sabía que un 60% del cuerpo humano es agua? Cuando tenemos suficiente agua para que nuestros cuerpos funcionen bien, significa que estamos hidratados. Toda esa agua juega un papel fundamental al ayudar a su cuerpo a controlar la temperatura, a que su sangre fluya y a mover nutrientes importantes alrededor de su cuerpo. Cuando no bebemos suficientes líquidos a lo largo del día, nuestro cuerpo puede deshidratarse. Esto significa que su cuerpo no tiene suficiente agua para funcionar bien.



Una manera fácil de mantenerse hidratado es beber agua durante el día. No olvide que una gran parte del agua necesaria cada día proviene de los alimentos que consume.

¿Todavía le preocupa obtener suficiente? ¡Beba tanta agua como necesite para no tener sed! Si es muy activo o esta afuera en un día caluroso, asegúrese de beber mucha agua para mantenerse fresco.

### ¿Cuáles son algunas formas de aumentar la cantidad de agua que bebe durante el día?

- Tome un vaso de agua con cada comida.
- ¡Haga que el agua sea una elección fácil! Llene una botella reutilizable de agua por la mañana y guárdela con usted durante el día para cuando tenga sed.



#### ¿Sabía?

Un vaso de agua equivale a aproximadamente 8 onzas.

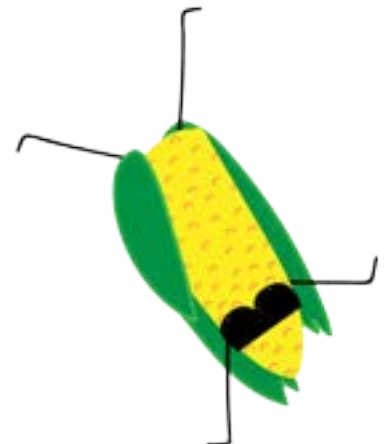
### ¿Que otras opciones saludables de bebestibles hay?

El agua es el mejor refresco para combatir la deshidratación, pero de vez en cuando es necesario variar las cosas. Pruebe mezclar frutas cortadas en tajadas con agua para crear una refrescante y saludable bebida. Aquí hay algunas ideas:

- Mango y piña
- Arándanos y frambuesas
- Fresa y limón
- Naranja y lima

Además del agua, hay otras opciones saludables. Pruebe esto también:

- Leche
- Té
- Batidos de fruta pura (100% fruta)



### ¿Cómo puede promover la hidratación en su familia?

Los niños aprenden observando a sus padres. Promueva la hidratación y las elecciones saludables tomando la decisión de beber agua durante el día. ¡Los comportamientos saludables comienzan con usted! Otra forma de aumentar la ingesta de agua de su hijo comprándole una botella de agua reutilizable a su elección. ¡Su hijo puede lucir y usar su botella de agua y ser un modelo positivo para otros niños también!

## UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- **Beba un vaso de agua con cada comida al menos 4 días a la semana.**
- **¡Haga una de estas recetas de agua saborizada mencionada arriba y mantenga una jarra de ella en el refrigerador para que su familia la pruebe!**

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA—SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP (CalFresh) proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663.