

Mantente Hidratado

BOLETÍN DE KIDS CREATE EN ESPAÑOL

Kids
CREATE
en español

CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN

- Mantenerse hidratado ayuda a los niños a desempeñarse mejor en la escuela y a concentrarse. No tener suficiente agua puede causar dolores de cabeza o hacer que los niños se sientan enfermos.
- Cuando los niños están hidratados, tienen más energía y más disponibilidad para jugar y aprender.
- Cuando los niños beben suficiente agua, la piel se hidrata, evitando que se sienta áspera o seca, los músculos y órganos como el corazón, los riñones y el estómago trabajan mejor.
- Beber agua ayuda al cuerpo a mantenerse fresco; por ello es importante que los niños tomen agua cuando estén activos o cuando haga calor a la interperie.



HAZLO DIVERTIDO

Botellas de agua personalizadas

Invite a los niños a personalizar las botellas de agua que usan durante el día.

Infusión de agua con cítricos

Refréscase poniéndole al agua rodajas de limón, naranja y lima. Esto le dará sabor y agregará vitamina C.

HÁBITOS SALUDABLES

- Haga que el agua, la leche baja en grasa o sin grasa y demás alternativas a los lácteos de origen animal, sean opciones fáciles para tomar en su hogar. Tenga envases listos para beber en el refrigerador y llévelos consigo cuando salga.
- Invite a los niños a beber agua durante el día, especialmente cuando tengan sed, hagan deporte o actividades físicas intensas.
- Elija tomar agua en lugar de bebidas azucaradas. El agua es la mejor bebida para mantener a los niños hidratados y saludables.



- Invite a los niños a beber agua, ya que les ayuda a tener una mejor digestión.
- Los niños de 4 a 13 años deben tomar de 5 a 8 tazas de agua al día



ESCANEE EL
CODIGO QR

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Extension
UtahStateUniversity



Visite MiPlato en **MyPlate.gov** para encontrar el plan alimenticio adecuado para su hijo.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.