



- El consumo adecuado de líquidos es esencial para permitir que el cuerpo funcione, prospere, y crezca
- El agua es esencial para numerosas funciones corporales; ¡después de todo estamos constituidos por 60 % de agua!
- Para evitar la deshidratación, se recomienda de 6-8 tazas de líquido/ al día. Puede necesitarse más si se hace ejercicio y/o calor.



¡No todas las bebidas son creadas iguales!

El agua es la mejor opción.

Aquí está una comparación del agua con las otras bebidas.



Leche: Una buena fuente de calcio, vitamina D y proteínas. Leche descremada y baja en grasa son las mejores opciones. Para obtener los nutrientes que necesitan nuestros cuerpos, bebe 3 tazas al día!



Jugo: Proporciona vitaminas y minerales, pero puede tener más azúcar de lo que piensas. Limitar a 1 taza al día y asegúrate de que es 100% jugo.

Bebida deportiva: Mucha gente piensa que son saludables y te reponen después de un entrenamiento. Tienen mucha azúcar, no tienen nutrientes y se deben de beber de vez en cuando.



Soda: Es azúcar procesada y calorías vacías. El refresco de dieta es una mejor opción, pero no tiene nutrientes. Bebe refrescos solo ocasionalmente, en caso de que lo hagas.



La leche es una buena alternativa, pero cuando tienes sed que tu primera elección sea el agua

¡Tú y tu familia se sentirán mejor y con más energías a largo plazo!

¡Como una alternativa un vaso de jugo, de estos!

Limonada Casera

8 onzas de agua
2 Cucharadas de Jugo de Limón
1 Cucharada de Miel



ayuda a tu hijo a hacer uno

Wuice:

6-8 onzas de agua
2 onzas de 100% jugo