

**DALE AGUA A TU
HIJO PARA BEBER
TODOS LOS DÍAS.**



MANERAS DIVERTIDAS DE TOMAR AGUA

Prueba estas divertidas ideas para hacer que tomar agua sea divertido:

☐ **CONSIGUE UNA
BOTELLA DE AGUA
QUE TE GUSTE**



☐ **AGREGAR FRUTA
CONGELADA**

☐ **AGREGAR PEPINOS**

☐ **AGREGAR MENTA**

☐ **COLOREA TU AGUA**



TOMA AGUA



PARA VER EL VIDEO Y PARA
MAS INFORMACIÓN VISITA
NUESTRA PÁGINA:

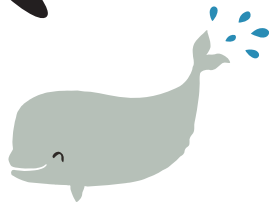
WWW.MYGROWINGMIND.COM

WWW.MYGROWINGMIND.COM



GROWING MINDS 
In partnership with **KOH'S**
Careso

WWW.MYGROWINGMIND.COM



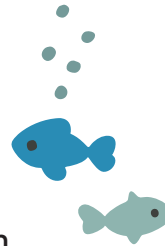
¿Sabías que las tres cuartas partes del cuerpo de un niño están hechas de agua? ¡Y el 90% de tu cerebro es agua! Es por eso que los niños necesitan tomar mucha agua para sentirse bien y tener la energía para aprender y crecer.

Dale de tomar agua a tu hijo todos los días.

El agua nos da energía porque **transporta nutrientes y oxígeno a nuestras células.** Los jugos, refrescos y bebidas energéticas contienen mucha azúcar y no son saludables.

Las bebidas que tienen mucha azúcar también tienen muchas calorías. Todas **esas calorías pueden hacer que un niño suba de peso y tenga problemas de salud cuando sea grande** como diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

La buena noticia es de que al estar consiente de cuántas bebidas azucaradas tomas a diario, ayudarás a lograr pequeños cambios que pueden hacer una gran diferencia en tu vida.



Aquí algunas ideas para que tus hijos y tú tomen más agua:

1. HAZ UNA LISTA DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS QUE TUS HIJOS Y TÚ TOMAN CADA DÍA. ¿Puedes reemplazar una por agua?



2. VERIFICA QUE SUS HIJOS TENGAN ACCESO A AGUA POTABLE EN LA ESCUELA Y EN CASA. Cómprales una botella de agua que puedan rellenar; deja que ellos escojan una botella que les guste. Asegúrate de que sepan cómo servirse agua en la escuela y en casa.



3. MUÉSTRALE A TUS HIJOS CUÁNTA AZÚCAR TIENE UN REFRESCO.

Una lata de refresco de 12 onzas tiene alrededor de 15 cucharaditas de azúcar. Junto con ellos, mide 15 cucharaditas de azúcar y pregúntales: ¿Quieren poner tanta azúcar en tu cuerpo?



4. SÉ UN BUEN

EJEMPLO. Deja que tus hijos te vean tomando agua en lugar de refrescos o jugos. Los niños aprenden de lo que ven y es más probable que tomen agua si ven que tú lo haces.

5. HAZ QUE TOMAR AGUA SEA DIVERTIDO.

Agréglele al agua pedacitos de fruta congelada, pepinos o menta, esto le dará sabor y color. Deja que tus hijos prueben nuevas combinaciones y deja que ellos te ayuden a experimentar con otras ideas.

