



## CONTENIDO PARA CUIDADORES

# Hidratación saludable

### Agua sola

El agua es la bebida de preferencia para todas las edades. Hay que elegir agua sin endulzar, sin saborizar (o con saborizantes naturales) y sin gas.

**¿Cuánta agua?** Cada día, los adolescentes deben beber por lo menos la mitad de su peso corporal en onzas. Por ejemplo, si un niño pesa 80 libras, debe intentar beber al menos 40 onzas de agua por día.

#### Beneficios:

- El cuerpo usa el agua para casi todo lo que hace.
- Piel, pelo y uñas saludables.
- Ayuda a regular la temperatura corporal, a lubricar las articulaciones, a eliminar los desechos y a que se reproduzcan las células.

### Dato interesante

El agua constituye aproximadamente el 60 % del cuerpo humano.



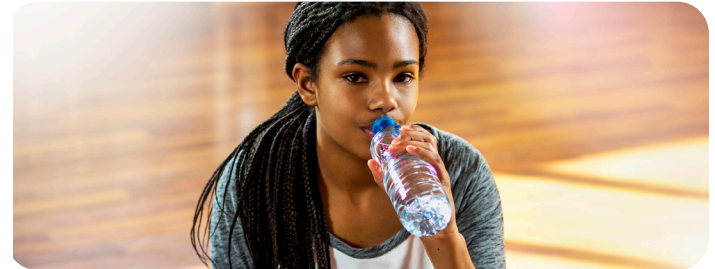
### Leche de vaca

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda beber leche descremada; no obstante, un estudio reciente descubrió que la leche entera es una buena opción para los adolescentes.

**¿Cuánta leche?** Los adolescentes deben consumir alrededor de 3 tazas por día y comer alimentos ricos en calcio para satisfacer su requisito de calcio diario.

#### Beneficios:

- La leche satisface más a los niños.
- Puede bajar la presión arterial, mejorar la flora intestinal y, posiblemente, aumentar la fuerza.
- Se asocia con mejores niveles de vitamina D e índices de masa corporal (IMC) más bajos. Los niños que tomaban leche tuvieron una probabilidad 40 % menor de tener sobrepeso y se sentían mejor respecto a sí mismos, según un estudio.



### Agua de coco

El agua de coco es una bebida saludable y natural para que los adolescentes mantengan su hidratación. Ofrece una variedad de nutrientes, electrolitos y vitaminas, una alternativa excelente a las bebidas deportivas.

#### Beneficios:

- Puede utilizarse para tratar la deshidratación.
- Ayuda al organismo a recuperar la energía, en especial después de entrenar.
- Es buena para el cuerpo y para el corazón.
- Ayuda a mantener un nivel de colesterol saludable.
- Combate a los radicales libres que pueden hacer daño a las células.

### Evitar estas bebidas

Los refrescos de soda y las bebidas endulzadas, como los refrescos de fruta y las aguas saborizadas, tienen escaso valor nutricional, por lo que no debe fomentarse su consumo.

- **Los refrescos de soda y las bebidas endulzadas** son grandes fuentes de azúcar agregado y contribuyen a la obesidad.
- **Bebidas endulzadas de bajas calorías** - Efectos adversos desconocidos y menor consumo de nutrientes necesarios clave.
- **Bebidas con cafeína** - Hay poca información sobre la seguridad de la cafeína en niños y adolescentes.
- **Bebidas energéticas** - Las grandes cantidades de cafeína de las bebidas energéticas pueden causar problemas de salud graves, como problemas cardíacos e insomnio.
- **Polvo proteico** - Es mejor obtener las proteínas de los alimentos saludables para digerir mejor y consumir menos conservantes.
- **Paquetes de electrolitos** - Consulte siempre con el médico de su hijo antes de usar cualquier fuente de electrolitos.

**¿Cuánto?** No más de 8 onzas de estas bebidas por semana.





CONTENIDO PARA JÓVENES

# Hidratación saludable

## Infusión del agua para darle sabor

Se puede lograr que el agua sepa mejor sin azúcar, sustitutos del azúcar o ingredientes artificiales:

- Agregar rodajas de limón, lima, naranja o pepino.
- Infundir el agua con frutos rojos frescos, piña o melón.
- Congelar trocitos de fruta en cubetas para hielo.
- Mejorar el agua con hojas frescas de menta, albahaca, romero o cilantro, o con jengibre fresco.
- Dejar las frutas, verduras y hierbas frescas en el agua durante hasta 24 horas; luego quitarlas y guardar el agua en el refrigerador durante hasta 3 días.

## Recetas para infundir agua

### Frutilla, albahaca y limón:

1/2 taza de frutillas sin tallo y en rodajas, frescas o congeladas  
5 hojas frescas de albahaca, rasgadas  
1 limón en rodajas finas

### Melón verde, pepino y menta:

1/2 taza de cubos de melón verde  
1 pepino en rodajas finas  
10 hojas frescas de menta, rasgadas

### Moras, naranja y jengibre:

1/2 pinta de moras  
1 naranja en rodajas finas  
1 trozo (2 pulg.) de jengibre fresco, pelado y en rodajitas finas

### Arándanos, limón y romero:

1/2 pinta de arándanos  
1 limón en rodajas finas  
4 ramitas de romero fresco



Melaza  
Pepino  
Menta

Moras  
Naranja  
Jengibre

Piña  
Coco  
Lima

Toronja  
Granada  
Menta

Sandía  
Kiwi  
Lima

### Piña, coco y lima:

1 taza de trozos de piña, fresca o congelada  
1 taza de trozos de coco, fresco o congelado  
1 lima en rodajas finas

### Sandía, kiwi y lima:

1 taza de cubos de sandía  
1 kiwi en cubos o en rebanadas  
1 lima en rodajas

### Pomelo, granada y menta:

1 pomelo en rodajas finas  
1/2 taza de semillas de granada  
10 hojas frescas de menta, rasgadas

### Mango, frambuesa y jengibre:

1 mango pelado y en cubos  
1/2 pinta de frambuesas  
1 trozo (2 pulg.) de jengibre fresco, pelado y en rodajitas finas

## Consejos:

- El agua y la leche descremada son las opciones más sanas.
- El agua de coco y cantidades limitadas de jugo 100 % de fruta también tienen beneficios para la salud.
- Consumir refrescos comunes o carbonatados, bebidas deportivas y otras bebidas azucaradas pueden conducir a un aumento de peso y diabetes.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda restringir la ingesta de rutina de bebidas deportivas por parte de niños y adolescentes.

## Recursos:

cdc.gov - Beverage Consumption Among High School Students (Consumo de bebidas entre estudiantes de escuela secundaria) --- Estados Unidos, 2010 Weekly 17 de junio de 2011 / 60(23);778-780

<https://batonrougeclinic.com/easy-ways-to-make-water-taste-better/>

<https://www.culinaryhill.com/8-infused-water-recipes/>

<https://www.webmd.com/diet/what-to-know-protein-water>

[https://www.uptodate.com/contents/dietary-recommendations-for-toddlers-preschool-and-school-age-children?search=teenage%20beverages&source=search\\_result&selectedTitle=3~150&usage\\_type=default&display\\_rank=3#H17](https://www.uptodate.com/contents/dietary-recommendations-for-toddlers-preschool-and-school-age-children?search=teenage%20beverages&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3#H17)


**PMP de la AAP en Ohio**  
Aplicación móvil


Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

Lo más destacado de la aplicación...



- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.





Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.