

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física."

Los niños hidratados son niños saludables

Este mes el (*insert program name*) se concentrara en la importancia de beber agua.

Los mensajes claves para los padres son:

- El agua es el mejor líquido para mantener hidratados a los niños.
- El agua es la mejor opción para los niños cuando están activos y practican deportes.
- Sirva agua con cada merienda y comida. Asegúrese que haya agua disponible para su hijo/a en todo momento.

Los mensajes claves para los niños son:

- El agua es lo mejor para quitar la sed.
- Bebe agua frecuentemente cuando juegues.
- Bebe agua en lugar de jugo o gaseosa con cada comida.

¿Qué tomar? ¡Agua! Ofrezca agua con cada merienda y comida. Es una excelente opción de bebida para los niños porque no tiene calorías, es de bajo costo y ¡sale del grifo más cercano! Los niños deben tomar mucha agua cuando juegan y están activos.

Aquí hay algunos consejos para mantener a los niños contentos, saludables e hidratados:

- **Beber agua a menudo.** Sirva agua con cada merienda y comida. Cuando sus hijos estén activos físicamente, asegúrese de que tengan una botella de agua para beber durante la actividad. Nuestro cuerpo es el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a sus hijos a beber cuando tienen sed.
- **¡No sirva bebidas azucaradas!** Esto incluye las gaseosas, las bebidas deportivas, el té helado azucarado, los refrescos de frutas y las bebidas energizantes. Tomar demasiadas bebidas azucaradas aumenta el riesgo de sobrepeso en los niños y adultos, y además puede causar caries dentales.
- **Pregunte.** Asegúrese que los programas después de clase o los campamentos durante el día ofrezcan agua con todas las comidas y meriendas, y den recreos para tomar agua durante el día.

¡Usted mismo debe tomar mucha agua durante el día! Al dar el ejemplo ahora, ayudará a que sus niños aprendan cómo mantenerse saludables e hidratados mientras que crecen.

Optional Column

Seleccione:

- Agua: ¡toda lo que quiera! Para añadir sabor y diversión, añada cubitos de hielo hechos con fruta o jugo 100%.
- Agua con gas sin sodio.
- Jugos carbonatados: mezcle una pequeña cantidad de jugo 100% con agua gasificada sin sodio.

Evite las bebidas con azúcar añadida:

- Gaseosa
- Té helado azucarado
- Ponches y aguas de fruta
- Bebidas deportivas
- Bebidas energizantes
- Refrescos o licuados de fruta

Evite las bebidas con sustitutos del azúcar:

- Gaseosas dietéticas
- Té helado dietético
- Refrescos de fruta dietéticos

Email message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos útiles para desarrollar hábitos saludables y permanecer fresco

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes el (*insert program name*) se concentrara en la importancia de beber agua.

Los mensajes claves para los padres son:

- El agua es el mejor líquido para mantener hidratados a los niños.
- El agua es la mejor opción para los niños cuando están activos y practican deportes.
- Sirva agua con cada merienda y comida. Asegúrese que haya agua disponible para su hijo en todo momento.

Los mensajes claves para los niños son:

- El agua es lo mejor para quitar la sed.
- Bebe agua frecuentemente cuando juegues.
- Bebe agua en lugar de jugo o gaseosa con cada comida.

Mantenga a sus hijos bien hidratados con estos **Consejos útiles para desarrollar hábitos saludables:**

- **Beba agua a menudo.** Sirva agua con cada merienda y comida. Cuando sus hijos estén físicamente activos, asegúrese de que tengan una botella de agua para consumir durante la actividad. Nuestro cuerpo es el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a sus hijos a beber cuando tienen sed.
- **¡No sirva bebidas azucaradas!** Esto incluye las gaseosas, las bebidas deportivas, el té helado azucarado, los refrescos de frutas y las bebidas energizantes. El tomar demasiadas bebidas azucaradas aumenta el riesgo de sobrepeso en los niños y adultos, y además puede causar caries dentales.
- **¡Haga que el agua sea aún más DIVERTIDA!** Para añadir sabor y diversión, añada cubitos de hielo hechos con fruta o jugo 100%. Para un aperitivo refrescante, mezcle un poco de jugo 100% con agua con gas sin sodio.