

## Febrero: Agua

¡El **agua** es un nutriente esencial que su cuerpo necesita! El agua está presente en muchas formas como líquidos, agua pura y en alimentos. Debido a que las pérdidas de fluidos ocurren todo el tiempo, desde nuestra piel a través de la evaporación, durante la respiración, las excreciones, y tal, es muy importante para reemplazar las grandes cantidades de agua que perdemos cada día!

Por supuesto, demasiados de nosotros reemplazamos nuestra pérdida de agua con bebidas azucaradas y jugos de alto contenido de azúcar ... durante febrero, trate de comenzar a enfocarse en la súper-bebida natural, deliciosa y hidratante que nuestros cuerpos necesitan (sin aditivos) ¡**AGUA!**!

### ¡Seis razones para beber agua!

1. El agua potable ayuda a mantener el equilibrio de los fluidos corporales que es crítico para la digestión, absorción, circulación, creación de saliva, transporte de nutrientes y mantenimiento de la temperatura corporal.
2. El agua puede ayudar a controlar las calorías. Beba agua como un sustituto de las bebidas de alto contenido calórico para reducir las calorías y ayudar a controlar el peso.
3. El agua ayuda a energizar los músculos! Si sus células no mantienen el fluido que necesitan, los electrolitos se marchitan, lo que puede hacer que sus músculos se fatiguen y afecten negativamente el rendimiento de su actividad física.
4. El agua ayuda a mantener que la piel se vea bien. Si está deshidratado, su piel se verá más seca y arrugada, y perderá parte de su capacidad para actuar como una barrera protectora para evitar la pérdida de exceso de líquido.
5. El agua ayuda a que sus riñones se deshaga de las toxinas en su cuerpo - si está deshidratado los riñones no pueden hacer un buen trabajo de limpieza en su cuerpo.
6. El agua le ayuda a tener la función intestinal normal manteniendo las cosas fluyendo en su tracto gastrointestinal y así prevenir el estreñimiento.

Adaptado de: <http://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water#1>

### Preste atención a la sed!

- Su cuerpo se compone de aproximadamente el 60% de agua - repostar a lo largo del día con **agua!**
- Cuando su nivel de líquido es bajo, su cerebro activa el mecanismo de **sed** de su cuerpo, póngale atención a estas señales y tome una copa de **agua** u otra bebida con agua (leche, café, té, etc.).
- La pérdida de líquidos ocurre más rápidamente en climas más cálidos, durante el ejercicio, en altitudes elevadas y entre los adultos mayores, cuyo sentido de la **sed** puede no ser tan agudo. ¡Preste atención a tu sed y bebe **agua** cuando la sientas!

## Consejos de Agua!

- Tener una bebida con cada comida y cada merienda – Tome **agua** pura sin azúcar añadido, tanto como sea posible!
- Elija las bebidas que le gustan; Hay más probabilidad que tome más si le gusta el sabor del agua - añadir fruta fresca; Pruebe el agua gaseosa carbonatada sin calorías con un poco de fizz!
- Mantenga una botella de agua (o preferiblemente una botella recargable) en su maletín, bolsa de libros, bolso, coche, escritorio, bolsa de gimnasio.
- Comer alimentos ricos en agua, como frutas, verduras, sopas a base de caldo, harina de avena y frijoles, son más saludables, más abundantes y le ayudan cortar las calorías.
- "Condimente" su agua –añadir frutas frescas picadas para un poco de sabor dulce natural!
- Obtenga botellas de agua recargables para todos en su familia - escribir sus nombres en ellos y animarlos a beber!

**Cálculo de azúcar - Utilice la ecuación siguiente para calcular la cantidad de azúcar**  
**Está en algunas de sus bebidas favoritas! \***

**Gramos de azúcar ÷ 4 = número de cucharaditas de azúcar**

Nutrition Facts	
Serving Size 20 fl. oz. (591ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 250	
% Daily Value*	
Total Fat	0 g 0%
Sodium	55 mg 2%
Total Carbohydrate	68 g 23%
Sugars 69 g	
Protein	0 g 0%
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

**68 Grams of Sugar ÷ 4 = 17 Teaspoons of Sugar**

Note: If the container has more than one serving, multiply the number of teaspoons by the number of servings to get the Total Teaspoons of sugar in the container. For example, 10 teaspoons x 2 servings = 20 Total Teaspoons.



## Recetas de Agua!

### AGUA DELICIOSA CON SABOR A FRUTAS FRESCAS!

#### Ingredientes

- 1 limón, cortado en rodajas
- 1 naranja, en rodajas
- 2 limones verdes, cortados en rodajas

#### Ingredientes de Sandía con Romero

- 3 tazas de sandía en cubitos, sin semillas
- 2-3 ramitas de romero, lavado

#### Ingredientes mezcla de Melocotón y Fresa

- 2 tazas de fresas, cortadas por la mitad
- 1 melocotón, picado y cortado en trozos

#### Ingredientes Pepino con Menta

- ½ taza de pepinos en rodajas
- 1-2 ramitas de menta fresca, lavada

#### Ingredientes de la mezcla de Kiwi con Fresas

- 1-2 kiwis, cortados en rodajas o en trozos
- 2 tazas de fresas, cortadas por la mitad

#### Instrucciones:

- Llene la jarra a medio camino con hielo.
- Agregue los ingredientes para el sabor preferido de arriba.
- Rellenar con agua, enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
- Conservar en el refrigerador y beber en un plazo de 24 horas.

Fuente: Rethink your Drink



[www.nrpa.org/CommitToHealth](http://www.nrpa.org/CommitToHealth)  
#CommitToHealth

\*Adaptado de: CA Dept. of Public Health; Rethink Your Drink; check out the amount of sugar in common beverages found on the next page

Bebida	Tamaño	Tipo de azúcar	Calorías por contenido	Cucharaditas de azúcar por contenido	Tiempo de caminata para quemar la bebida <sup>1</sup>
Agua	botella de 20 onzas	sin azúcar	0 Calorías	0 Cucharaditas	0 Minutos
1% leche	botella de 16 onzas	azúcar natural	260 Calorías	8 Cucharaditas	56 Minutos
100% Jugo de Naranja	botella de 16 onzas	azúcar natural	244 Calorías	11 Cucharaditas	53 Minutos
Soda	Lata de 12 onzas	azúcar añadida	136 Calorías	8 Cucharaditas	30 Minutos
Soda	botella de 20 onzas	azúcar añadida	227 Calorías	14 Cucharaditas	49 Minutos
Bebida Deportiva	botella de 20 onzas	azúcar añadida	125 Calorías	9 Cucharaditas	27 Minutos
Bebida de Energía	Lata de 16 onzas	azúcar añadida	240 Calorías	15 Cucharaditas	52 Minutos
Te adulado	botella de 12.5 onzas	azúcar añadida	213 Calorías	14 Cucharaditas	46 Minutos
Soda con sabor a fruta	botella de 20 onzas	azúcar añadida	165 Calorías	11 Cucharaditas	36 Minutos
Bebida de Jugo	botella de 20 onzas	azúcar natural y añadida	305 Calorías	17 Cucharaditas	66 Minutos
Néctar de frutas	Lata de 11.5 onzas	azúcar natural y añadida	196 Calorías	11 Cucharaditas	42 Minutos
Agua con Vitamina	botella de 20 onzas	azúcar natural y añadida	125 Calorías	8 Cucharaditas	27 Minutos

Notes: Walking times are based on the average calorie expenditure for a 154-pound individual walking at 3.5 mph (280 calories/hour). Calories burned per hour will be higher for persons who weigh more than 154 pounds and lower for persons who weigh less. Teaspoons of sugar are rounded to the nearest whole number. All walking times are rounded up to next whole number.

1. United States Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans, 2005*, Table 4. Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> Accessed May 15, 2012.



This material was produced by the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California* with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net).

Adapted from the California WIC Program.

KIT-669/Ver. 07/13