

¡El agua sabe muy bien!

¡El agua te
quita la sed!

¡El agua es
divertida!



EL AGUA ES BUENA PARA LOS MÚSCULOS Y EL CEREBRO.

EL AGUA TE DA SUPERPOTENCIA.

¿DE
VERDAD?

EN REALIDAD NO, PERO el agua te ayudará correr rápido y brincar alto. Cuando no tomes suficiente agua podrías sentirte débil, mareado, y cansado.

¿Para qué sirve el agua?

El cerebro

Los músculos

Jugando con los amigos



¿Qué pasa cuando no tomas suficiente agua?

Dolor de cabeza, mareo, sentirse cansado

Labios secos y partidos

Músculos débiles

ASÍ QUE, ¿QUIÉN
BEBE AGUA DE
TODOS MODOS?

LOS SUPERHÉROES

EL PRESIDENTE

LA ESTRELLA DE TU
DEPORTE FAVORITO

NIÑOS
GRANDES

Cantantes

TUS MAESTROS

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¿Puedes encontrar algunas de las palabras que describen como el agua te hace sentir?

FUERTE

RÁPIDO

SANO

PODEROSO

ENERGÉTICO

FELIZ

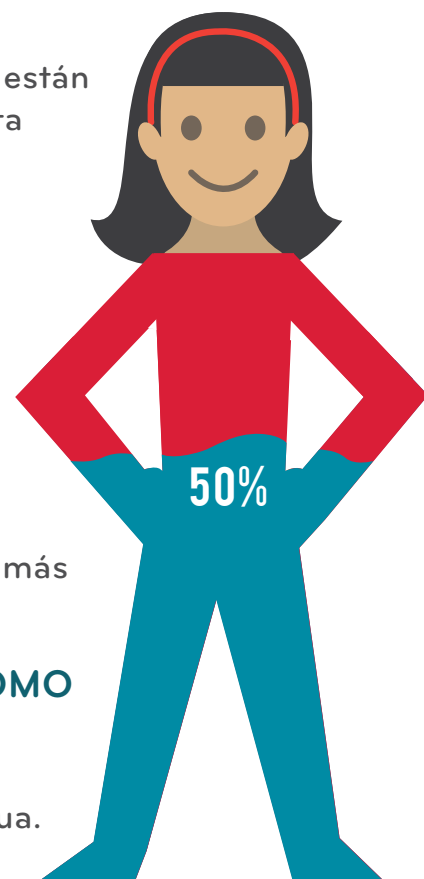
LAS SUPERPOTENCIAS DEL AGUA

S	A	N	O	O	A	R	H	I	Y
O	R	F	U	E	R	T	E	T	H
S	A	J	V	O	M	I	F	I	R
M	P	H	F	E	L	I	Z	Z	W
G	I	H	D	J	K	S	B	T	N
R	D	W	B	T	M	P	D	B	U
U	O	H	D	H	J	L	D	F	E
E	N	E	R	G	E	T	I	C	O
R	P	K	H	J	Z	L	N	Z	Y
Q	P	O	D	E	R	O	S	O	L

¿Cómo sabes cuándo necesitas más agua?

El agua constituye como la mitad del cuerpo. Tu cuerpo creciente necesita agua para que puedas estar en tu mejor condición. Aquí están algunas maneras en que puedes darte cuenta si tu cuerpo necesita más agua.

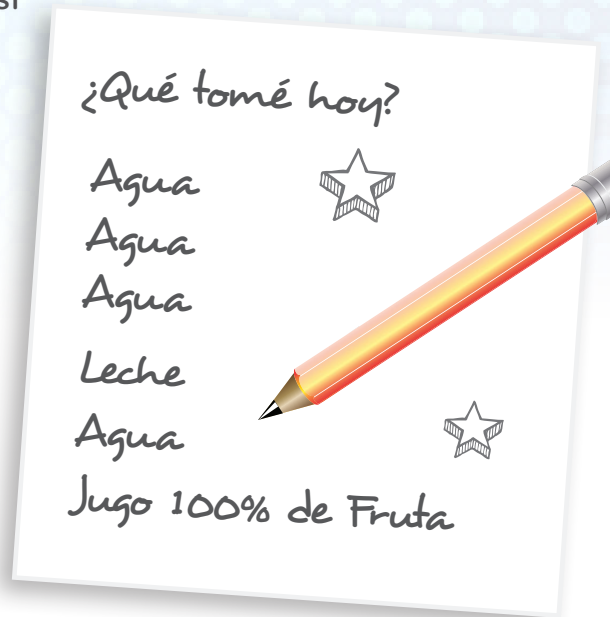
- 1 ¡TIENES SED!**
Esto es tu cuerpo diciéndote que necesita más agua.
- 2 TE SIENTES CANSADO, DÉBIL O MAREADO**
A veces todo lo que necesitas es más agua.
- 3 HACE CALOR AFUERA.**
Cuando sudas, tu cuerpo está perdiendo agua para evitar calentarte demasiado. Necesitas reemplazar esto por tomar más agua.
- 4 TU PIPI TIENE EL COLOR AMARILLO OSCURO, COMO EL JUGO DE MANZANA.**
Cuando has tomado bastante agua, tu pipi tendrá el color amarillo claro, casi transparente. Si no lo está, toma más agua.



ACTIVIDAD: ¿SABES LO QUE ESTAS TOMANDO?

Escoge un día para escribir todo lo que tomas. Guarda la lista contigo todo el día para que no te olvides escribir lo que tomas cuando no estés en la casa. Al final del día, lee tu lista. Estás haciendo elecciones saludables si lo que sigue es la verdad para ti:

1. Tomaste agua más frecuentemente.
2. Tomaste leche sola.
3. Tomaste no más de 1 taza de jugo 100% de fruta.
4. Tomaste muy pocas o ninguna bebida azucarada.
Los refrescos, bebidas deportivas, bebidas con sabor de fruta son ejemplos de las bebidas azucaradas.



¡OIGAN NIÑOS!

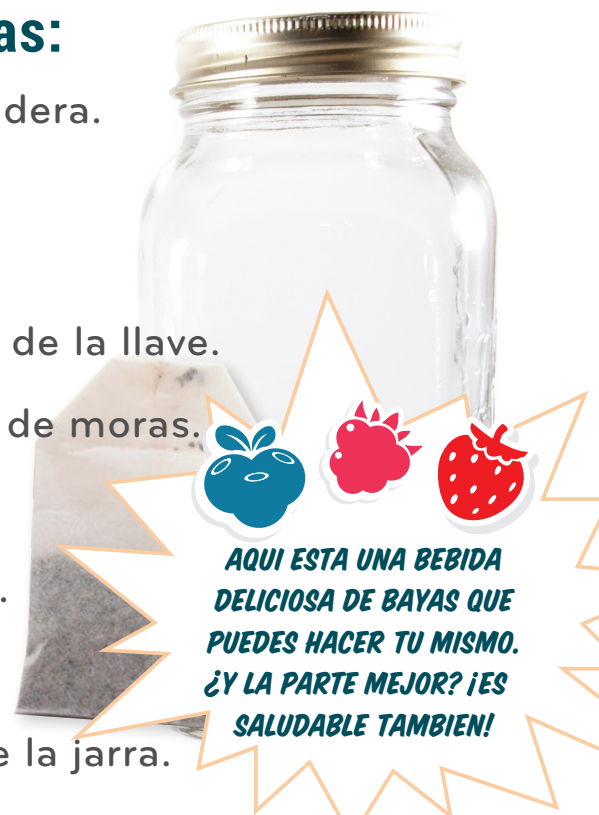
INTENTEN HACER ESTA BEBIDA: AGUA DE MORAS

Pide ayuda a un adulto por estas cosas:

- 1 Pequeña jarra de cristal limpia con una tapadera.
- 2 Té herbal con sabor de moras.

Ahora, es tu turno:

- 1 Llena una pequeña jarra de cristal con agua de la llave.
- 2 Después, añade una bolsita de té con sabor de moras.
- 3 Pon la tapadera firmemente en la jarra.
- 4 Pon la jarra en el refrigerador por dos horas.
- 5 Quita la bolsita de té.
- 6 Disfruta tu bebida deliciosa directamente de la jarra.



EL AGUA

CONTRA

BEBIDAS DEPORTIVAS

El azúcar en las bebidas deportivas no es bueno para tu cuerpo. Mejor toma agua.

CONTRA

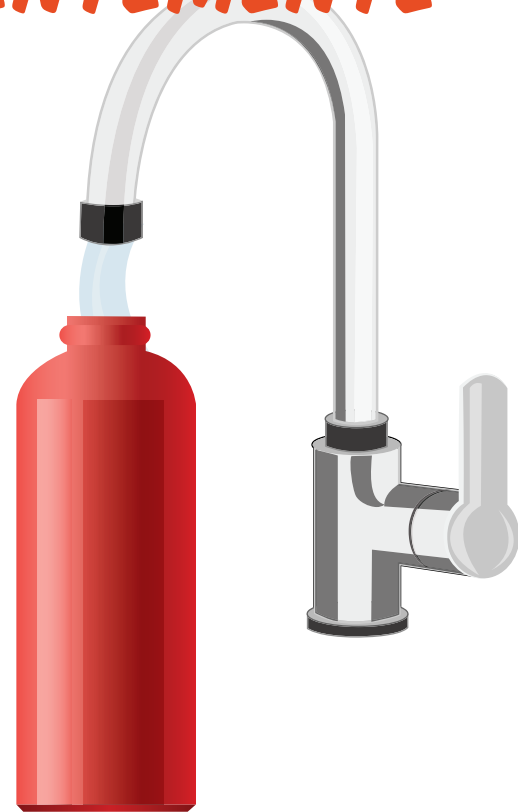
BEBIDAS ENERGÉTICAS

La cafeína en las bebidas energéticas no es buena para los niños crecientes. La cafeína puede hacerlo difícil dormir en la noche. Mejor toma agua.

TOMA AGUA MAS FRECUENTEMENTE

AQUÍ ESTÁN ALGUNAS MANERAS SENCILLAS PARA TOMAR AGUA TODOS LOS DÍAS Y QUEDARTE SANO Y FUERTE.

- ✓ Pídele a un adulto por una botella reusable para el agua. ¡Esto te deja tomar agua contigo cuando estás afuera, en la escuela, en la casa de tu amigo o cualquier lugar!
- ✓ Llena la botella reusable en los bebederos y de la llave en tu casa.
- ✓ Pregúntales a tus papas acerca de otras maneras de tomar más agua en la casa.



**RETHINK
YOUR**



**¿HAS VISITADO NUESTRO SITIO WEB
ÚLTIMAMENTE?**

Fíjate frecuentemente porque actualizamos la diversión y los juegos, compartimos nuevas ideas para bebidas deliciosas y saludables y mucho más.



University of Nevada, Reno



ChooseMyPlate.gov

RethinkYourDrinkNevada.com