

Health & Nutrition Sciences

Hidratación 101

Niños y adolescentes sanos



¿Cuánto debe beber su hijo en un día?

Más de la mitad de los niños y adolescentes de los Estados Unidos no beben suficientes líquidos.¹

Los niños y adolescentes deberían proponerse beber entre 6 y 10 vasos de agua al día. Es importante incentivarlos a beber agua durante todo el día.



Consumo recomendado de líquidos procedentes de bebidas para niños y adolescentes.²

4-8 AÑOS



9-13 AÑOS



14-18 AÑOS



La importancia de beber agua en la escuela

Las investigaciones demuestran que los niños se vuelven irritables, desconcentrados y cansados cuando no beben suficiente cantidad de líquido.³⁻⁵



¡Beber agua ayuda al rendimiento escolar!

Deje que su orina sea el juez

El color de la orina de su hijo puede indicar su nivel de hidratación.



Si la orina de su hijo es oscura como el jugo de manzana, necesita más líquido.



Si es pálida como una limonada, es un signo de hidratación adecuada.

Health & Nutrition Sciences

¿Qué pasa si su hijo no bebe suficientes líquidos?

Busque estos signos y síntomas de deshidratación.⁶⁻⁸



Dolores de cabeza



Se irrita y frustra con facilidad



Falta de concentración



Orina oscura, orinar menos y estreñimiento



Boca seca o labios partidos



Somnolencia, mareos

Los efectos de la deshidratación pueden comenzar con una **pérdida de peso corporal del 1-2%** y el aumento de los niveles de deshidratación puede provocar que se agraven los síntomas.

Consejos para padres y cuidadores⁹



Combine el agua con la comida

Sirva agua con las comidas y colaciones.



Predique con el ejemplo

Beba agua cerca de sus hijos.



Sirva alimentos a base de agua

Las frutas y verduras tienen un contenido de agua superior al 85%



Manténgala cerca

Lleve siempre una botella de agua en la mochila, bolsa o lonchera de su hijo.



¡Hágalo divertido!

Use tazas llamativas, popotes graciosos o agregue frutas de colores como frutos rojos o un gajo de algún cítrico.



Ofrezca agua frecuentemente

Durante todo el día, haga que el consumo de agua sea una prioridad.

Quando los niños hagan ejercicio en un clima caluroso o húmedo, o durante más de una hora, asegúrese de que su hijo tome mucho líquido para evitar enfermedades relacionadas con el calor o la deshidratación inducida por el ejercicio.^{8,10,11}

Referencias:

- Gandy, J., et al., 2018. European Journal of Nutrition, 57 (3), p.S53-S63.
- IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. 2005. National Academy Press.
- Adan, A., 2012. J Am Coll Nutr, 31(2), p.71-78.
- Benton, D., 2011. Nutrients, 3(5), p.555-573.
- Fadda, R., et al., 2012. Appetite, 59(3), p.730-737.
- Benton, D. and Burgess, N., 2009. Appetite, 53(1),p.143-146.
- Derbyshire, E., 2013. J fam health care, 23(5), p.34.
- D'Anci, K.E., et al., 2006. Nutr. Rev. 64(10), p.457-464.
- Gibson-Moore, H., 2013. Nutr Bull, 38(2), p.236-242.
- Popkin, B.M., et al., 2010. Nut. Rev., 68(8), p.439-458.
- Bergeron, M.F., et al., 2011. Pediatrics, 128(3), p.e741-e747.