



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Primavera de 2006

¡A beber!

Consumir suficientes líquidos es importante, especialmente durante los calurosos meses del verano. El cuerpo humano necesita líquidos constantemente. El cuerpo pierde agua durante el día por medio del sudor y de la orina. Los líquidos son necesarios para mantener la temperatura adecuada del cuerpo, para lubricar los huesos y articulaciones y para proteger los órganos del cuerpo.

¡No lo suficiente!

No beber suficientes líquidos durante el día puede ocasionar deshidratación. Algunos síntomas y señales de la deshidratación son: boca reseca, sed, mareo, orina oscura y disminución en la cantidad de orina. La deshidratación grave puede ocasionar falla de los riñones y poner la vida en riesgo.

¡Demasiado!

Beber demasiada agua en un corto periodo puede ocasionar intoxicación por agua. El exceso de líquidos se absorbe a la sangre y puede acumularse en el cerebro y en los pulmones. Las señales y síntomas de la intoxicación por agua son: confusión, taquicardia, diarrea, vómito y orina frecuente. La intoxicación por agua puede ocasionar convulsiones, coma e incluso la muerte.

Las tres mejores bebidas para su familia:

1. **El agua** siempre es lo mejor. No contiene grasa ni calorías. El cuerpo la absorbe rápida y fácilmente. ¿Cuánta agua se necesita? La suficiente para quitarle la sed.
2. **La leche** es rica en calcio, que es necesario para que los huesos se desarrollen fuertes y sanos. A los niños se les puede dar leche entera a partir de un año de edad. No se recomienda darles leche

entera antes del año pues aún no pueden digerirla. A los dos años pueden comenzar a tomar leche baja en grasa. Los niños mayores de un año necesitan 16 onzas de leche todos los días. Para los adultos la leche descremada y al 1% son opciones más saludables.

3. **El jugo** contiene muchas vitaminas y minerales. Por ejemplo, los jugos de fruta y de verdura son buenas fuentes de vitamina C. La vitamina C es un antioxidante que protege al cuerpo contra enfermedades. La vitamina C también es necesaria para la producción de colágeno, una proteína que ayuda a tener piel, huesos y dientes sanos. Algunos jugos que contienen mucha vitamina C son el jugo de naranja, de tomate y de guayaba. Los adultos no deben tomar más de un vaso de jugo de 4 onzas cada día, y los niños no más de 6 onzas.

Jugos con calcio

Los jugos de algunas marcas, como Minute Maid y Tropicana, están enriquecidos con calcio. Por lo tanto, si a sus hijos no les gusta la leche, son alérgicos a los productos lácteos o tienen intolerancia a la lactosa, el jugo de naranja es una buena forma de introducir calcio en su dieta.

Consejo para ser buena madre:

¡No tomen muchos jugos ni refrescos!

Los refrescos gaseosos, el té endulzado y los jugos de fruta contienen mucha azúcar. Consumir demasiada azúcar puede provocar caries. Para proteger los dientes de sus hijos, limite la cantidad de bebidas azucaradas que consumen.