

NUTRITION T O G

Hidratarse Para Sentirse Bien

¿Por qué tomar agua?

Tomar suficiente agua es importante para mantener su cuerpo sano e hidratado. Su cuerpo está hecho de casi 60% de agua.



Ingesta diaria recomendada:

- ✓ Hombres: 10-12 tazas o 100 onzas líquidas
- ✓ Mujeres: 8-10 tazas o 75 onzas líquidas

Fuentes de líquido:

Además de solo tomar agua, también puede obtener agua de los alimentos como las frutas, vegetales, sopa, leche y jugos.



¿A dónde se va todo?

El agua se pierde sudando, respirando y cuando va al baño. También puede necesitar más agua con algunos medicamentos. Pregúntele a su doctor si tiene dudas sobre su medicamento o cuánta agua debería de tomar.

Señales de que puede necesitar más agua:

- ✓ Sed o boca seca
- ✓ Sentirse cansado o mareado
- ✓ Calambres musculares o debilidad
- ✓ Orina amarilla oscura

Deshidratación en los adultos mayores:

La deshidratación puede ocurrir cuando no está tomando suficiente agua. Conforme envejece, puede ser más difícil saber cuando tiene sed. Algunos síntomas de deshidratación son confusión, vómito, náusea o diarrea. Para prevenir esto, siga los consejos de hidratación a continuación.

Consejos para mantenerse hidratado:

- ✓ Tome agua u otros líquidos aunque no tenga sed
- ✓ Tome sorbos de agua, leche o jugo entre bocados durante las comidas
- ✓ Agregue líquidos a lo largo del día
- ✓ Tome una taza de sopa baja en grasa como una merienda por la tarde
- ✓ Tome un vaso lleno de agua cuando se tome una píldora
- ✓ Tome un vaso de agua antes de hacer ejercicio
- ✓ Tome leche baja o sin grasa u otras bebidas sin azúcares añadidas
- ✓ Lleve una botella de agua consigo cuando salga



¡Eche un vistazo a la receta de "Agua con Sabor" al reverso para alegrar a su agua!



Actividad Física y Agua

Cuando usted hace ejercicio, necesita más agua porque suda más. Es importante tomar mucha agua antes, durante y después de la actividad. Esto es importante durante el clima frío y cálido.



Agua con Sabor

Cambie la forma en que se hidrata agregando sus frutas y/o vegetales favoritos a su agua. ¡Pruebe la receta de “Agua con Sabor” a continuación para hacer el agua más emocionante!

Agua con Infusión

Ingredientes:

1 naranja o 1 limón o 1 lima
o 1/2 pepino
16 onzas (2 tazas) agua
2 hojas de menta fresca

Preparación:

- 1) Corte la fruta o vegetal en rebanadas.
- 2) Vierta agua en un jarrón y agregue las rebanadas de fruta o vegetal de su elección. Agregue las hojas de menta.
- 3) ¡Sirva y disfrute!

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 8 ounces

Amount per serving
Calories 10

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 17mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 38mg 0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Costo: \$0.89 por receta

\$0.44 por porción



También pruebe agregando bayas congeladas al agua. ¡Puede usarlas como cubos de hielo y luego comerlas al descongelarse!

