El Agua

1

RESUMEN

Ahora que acaba de tener a su bebé, beber suficiente agua es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable, y también tiene beneficios para la salud de su bebé. Así mismo, recuerde que nunca es demasiado temprano para empezar a enseñarles a sus hijos a desarrollar hábitos saludables. Usted es la primera y la más importante maestra de su bebé. Sus hijos seguirán su ejemplo al crecer para convertirse en niños sanos y saludables.

Si usted ya bebe suficiente agua, ¡felicidades! Sin embargo, si no bebe suficiente agua con regularidad, no se preocupe. Nunca es demasiado tarde para cambiar sus hábitos de beber agua. Éste es el mejor momento para empezar. Este programa le proporcionará ayuda y apoyo. Esta semana le presentaremos un resumen sobre la importancia del agua y le daremos algunos consejos para que se acostumbre a beber agua. A lo largo de las próximas semanas, las lecciones serán más detalladas.

Sabemos bien que usted está cansada y que le hace falta el sueño, ya que está cuidando de su bebé recién nacido. Por ahora, aquí le proporcionamos información básica sobre el agua y sus beneficios.

- Es importante beber por lo menos 8 vasos de agua el día. Sin embargo, la cantidad de agua que usted debe beber varía según su peso. Si tiene sobrepeso u obesidad, deberá beber más de ocho vaso de agua al día. (un vaso equivale a ocho onzas)
- Si está amamantando a su bebé, es importante que beba suficiente agua para mantenerse hidratada, sobre todo si tiene sobrepeso. Tenga siempre un vaso de agua a su lado para que pueda beber agua mientras le da el pecho a su bebé.
- Uno de los múltiples beneficios de beber agua es que le puede ayudar a perder peso.
- La deshidratación ocurre cuando a su cuerpo le falta agua. La deshidratación puede tener muchos efectos negativos en su cuerpo, incluyendo la fatiga.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Procure de tomar por lo menos 8 tazas de agua al día.
- Tomando agua le ayuda a mejorar su salud, incluyendo pérdida de peso.

- El Condado de Los Ángeles tiene una de las reservas de agua más saludables del mundo. Usted puede beber agua de la llave sin preocuparse, pero hay otros métodos para purificar el agua si tiene dudas.
- Si no le gusta el sabor del agua, no se preocupe. Hay maneras de agregarle sabor a su agua para que le sepa más rica. Puede agregarle fruta y especies o puede beber agua carbonatada si así lo prefiere.
- Es importante que elimine de su dieta las bebidas azucaradas como los refrescos, algunos jugos de fruta, e incluso las bebidas con endulzantes artificiales de bajas calorías. Intente beber agua en vez de ese tipo de bebidas.
- El agua le hará sentirse bien. Uno de los mejores efectos del agua es que le dará más energía. Ahora que está cuidando a su bebé esto es más importante que nunca.
- El agua también puede ayudarle a verse mejor. El agua le ayuda a tener una piel tersa, a evitar la resequedad de la piel, y permite que le crezcan el pelo las uñas.
- Beber agua le brinda beneficios a su cuerpo entero. Beber suficiente agua le ayuda a mantener órganos saludables incluyendo su sistema circulatorio, su sistema urinario y su sistema digestivo.

RECETA DE LA SEMANA

AGUA CON MANZANA Y CANELA

- 6 Tazas de agua
- 2 Manzanas cortadas en rebanadas finas
- 1 Vaina de canela

Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Mezcle los ingredientes levemente con un cucharón de madera.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

RECURSOS:

CÓMO BEBER MÁS AGUA CADA DÍA

es.wikihow.com/beber-m%C3%A1s-agua-cada-d%C3%ADa

MÁS DE 46 RAZONES PARA BEBER MÁS AGUA

mejorconsalud.com/mas-de-46-razones-para-beber-mas-agua/

CHOOSE HEALTH LA

choosehealthla.com

APLICACIONES:

AGUA ALARMA

play.google.com/store/apps/details?id=br.com.mobiloucos.bebaagua&hl=es

BEBER AGUA: 5 APLICACIONES PARA RECORDAR

soymamaencasa.com/2013/08/beber-agua-5-app-para-recordar.html

RECUERDA BEBER AGUA

play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es

VIDEOS:

youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4

youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0

youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs