

4

## ¿CUANTA AGUA DEBO BEBER?

La cantidad de agua que necesita depende de muchos factores, incluyendo el clima, su salud, su nivel de actividad, y si está embarazada or amamantando a su bebé. Su cuerpo obtiene el 80% del agua que necesita a través de los líquidos que bebe, y el otro 20% a través de los alimentos que consume. Por ejemplo, entre el 85% y 95% de algunas sopas, frutas, y verduras como el apio, los jitomates, las naranjas, y los melones consiste de agua.



Pero recuerde que el agua no tiene calorías, es barata, y fácil de obtener, de modo que beber agua es la manera más fácil y económica de obtener los fluidos que su cuerpo necesita.

Los expertos recomiendan beber entre seis y ocho vasos de 8 onzas de agua al día, aunque las necesidades de cada individuo pueden variar. Por lo general, lo mejor es beber por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día, y beber más si hace mucho calor, si está haciendo ejercicio, o si está amamantando. Las personas con exceso de peso necesitan tomar aún más agua para mantenerse hidratadas.

Recuerde que usted es la primera maestra de su bebé. Si usted demuestra tener hábitos saludables, su bebé también aprenderá a vivir con hábitos saludables. ¡Ahora que tiene un bebé recién nacido, es el mejor momento para empezar!

### ¿QUÉ PUEDO ESPERAR?

- ¿Qué sucede cuando usted bebe la cantidad de agua recomendable?
  - Si usted bebe por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día y se mantiene bien hidratada, su cuerpo se sentirá y funcionará mejor.
- ¿Qué sucede si usted bebe demasiada agua?
  - El beber demasiada agua reduce los niveles de sodio en la sangre y causa una condición llamada hyponatremia, o intoxicación por agua. Esta condición es poco común entre los adultos saludables pero suele ocurrirle a los deportistas de alta resistencia, como por ejemplo a los corredores de maratones.

#### CONSEJO DE LA SEMANA

- Su cuerpo puede obtener el agua que necesita a través del consumo de varias bebidas y alimentos, pero beber agua es la manera más fácil y económica de hacerlo.
- Procure beber por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día.

- ¿Qué sucede si usted no bebe suficiente agua?
  - Si no bebe suficiente agua diariamente, los fluidos de su cuerpo no están balanceados, y puede deshidratarse. La deshidratación severa puede poner en riesgo su vida y es una condición médica de gravedad.
- ¿Cómo sabe si está tomando suficiente agua?
  - Su orina es de color claro.
  - Usted orina con regularidad durante el día.
  - No presenta señales de deshidratación, las cuales incluyen la sed, la boca seca o pastosa, el dolor de cabeza, la reducción en la cantidad de orina, y el cansancio.

### ¿ QUÉ PUEDE HACER PARA BEBER SUFICIENTE AGUA?

Consejos para aumentar su consumo de agua:

- Siempre tenga a la mano una botella de agua, ya sea cuando esté en casa con su bebé, o cuando salga de casa a hacer el mandado. El tener su botella de agua al alcance le ayudará a acordarse de beber agua.
- Utilice una aplicación para monitorear la cantidad de agua que consume diariamente. Consulte la sección de recursos que se encuentra al final de esta página.
- ¡Póngale sabor! Agréguele rebanadas de limón verde, limón amarillo, pepino, o sandía a su agua para darle sabor, o beba agua con gas. Consulte el módulo de Recetas o Agua Con Gas para obtener más ideas. Al agregarle sabor al agua, usted beberá más de lo que acostumbra beber.
- Llene botellas congelables de agua y congélelas, y lleve una consigo cuando salga de casa para así tener agua helada durante todo el día.
- Beba agua simple en vez de bebidas endulzadas y así reducirá el número de calorías que consume. Consulte el módulo Beba Agua en Vez de Bebidas Endulzadas para obtener más consejos sobre cómo dejar de beber bebidas endulzadas.

## RECETA DE LA SEMANA

### AGUA CON PIÑA Y MENTA

- 6 Tazas de agua
- 1 Taza de piña en rebanadas
- 1/3 de taza de menta fresca



Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
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:

### ¡RECONSIDERE LO QUE BEBE!

[cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/rethinkyourdrink.html](http://cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/rethinkyourdrink.html)

### CHOOSE HEALTH LA

[choosehealthla.com](http://choosehealthla.com)

## APLICACIONES:

### BEBER AGUA: 5 APLICACIONES PARA RECORDAR

[soymamaencasa.com/2013/08/beber-agua-5-app-para-recordar.html](http://soymamaencasa.com/2013/08/beber-agua-5-app-para-recordar.html)

## VIDEOS:

[youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs](https://youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs)



[youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE](https://youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE)