

HIDRATACIÓN

INTELIGENTE PARA NIÑOS

Mantener a los niños adecuadamente hidratados es importante por muchas razones. La hidratación ayuda a regular la temperatura corporal, brindar nutrientes, permitir el correcto funcionamiento de los órganos y prevenir infecciones, además de contribuir a un sueño saludable, así como a una buena capacidad cognitiva y un estado de ánimo equilibrado

NECESIDADES DE HIDRATACIÓN PARA LOS NIÑOS:

1 a 3 años (niñas y niños)	4 vasos de agua al día
4 a 8 años (niñas y niños)	4 vasos de agua al día
9 a 13 años (niñas)	7 vasos de agua al día
9 a 13 años (niños)	8 vasos de agua al día
14 a 18 años (niñas)	8 vasos de agua al día
14 a 18 años (niños)	11 vasos de agua al día



¿SABÍA QUE?

Los bebés y los niños pequeños corren un mayor riesgo de deshidratación porque tienen menos reservas de agua en el cuerpo que los niños mayores y los adultos.



Las necesidades específicas de hidratación de un niño dependen de su edad, peso, nivel de actividad y del clima o la temperatura.

DESHIDRATACIÓN: Pérdida de líquidos corporales que provoca que los electrolitos no funcionen correctamente en el organismo.

ELECTROLITOS: Minerales (sodio, cloruro, potasio, magnesio y calcio) responsables de controlar el equilibrio hídrico, regular la presión arterial, favorecer la función muscular y mantener la acidez (pH) adecuada de la sangre.

SEÑAS DE DESHIDRATACIÓN LEVE A MODERADA:



- Labios secos y agrietados
- Boca seca o pegajosa
- Orina de color amarillo oscuro a marrón claro
- Disminución de la micción (orinar):
 - Menores de 4 meses: menos de 6 pañales mojados al día
 - Mayores de 4 meses: menos de 3 pañales mojados al día U orina menos de 3 veces al día

SEÑAS DE DESHIDRATACIÓN SEVERA:

- Síntomas leves a moderados además de:
 - Ojos hundidos
 - Fontanela hundida (en lactantes)
 - No le salen lágrimas al llorar
 - Duerme excesivamente, nivel de energía bajo
 - Irritabilidad extrema
 - Ritmo rápido de respiración o de latido de corazón
 - Inconsciencia



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

9 CONSEJOS PARA HIDRATACIÓN:

Ofrezca agua, leche o 100% jugo como opción de bebida saludable.

Evite bebidas azucaradas como bebidas con electrolitos y bebidas con sabores frutales.

Proporcione líquidos antes, durante y después del juego o durante actividades físicas organizadas.

Utilice botellas de agua insuladas o un congelador para mantener los líquidos fríos cuando sea un día caliente.

Congele el jugo 100% para hacer paletas caseras.

Sirva agua en un vaso diferente y colorido que le guste a los niños, o con un popote que se doble para que les sea más divertido.

Haga una bebida de electrolitos casera saludable con agua de coco, limón verde y limón amarillo.

Introduzca fruta como frambuesas, fresas o pepinos en su jarra de agua para darle un poco de sabor.

Ofrezca alimentos altos en contenido de líquidos para suplementar líquidos para los niños.



ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AGUA:



MELÓN



PEPINO



FRESAS



SANDÍA



UVAS



LECHUGA



REPOLLO



APIO



ESPINACAS



CALABAZA
(COCIDA)



YOGUR



MANZANAS



NARANJAS



BRÓCOLI
(COCIDA)



PERAS



PIÑA

**MANTENERSE
HIDRATADO**