

# Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

[www.eathealthybeactive.net](http://www.eathealthybeactive.net)

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

## DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

### Cubitos coloridos

#### Qué necesita:

- Molde para hielo
- Agua
- Frutas, como:
  - Uvas
  - Bayas
  - Cerezas
- Congelador

#### Qué hacer:

- Anime a su hijo a ayudarlo a colocar un pedazo de fruta fresca en cada cubito del molde para hielo.
- Vierta agua en los cubos.
- Coloque el molde para hielo en el congelador hasta que el agua se congele
- Invite a su hijo a que le ayude a sacar los cubos de hielo del molde.
- Coloque los cubos de hielo coloridos en un vaso de agua para usted y su hijo
- ¡Disfrute de su bebida de agua con cubitos de hielo multicolores con frutas!



## BEBAN AGUA

Beber agua y mantenerse hidratados es importante para mantener a su familia sana

## ¿Cuánta agua debería beber?

La hidratación es importante para mantener al cuerpo funcionando adecuadamente. La cantidad de agua que necesita cada persona de su familia varía considerablemente. En general, la cantidad de agua que hay que beber cada día se puede calcular basándose en el peso. Cuando calcule cuánta agua beber, divida su peso en libras por la mitad. Ese número representa la cantidad de onzas de agua que debe beber ese día. Por ejemplo, si su hijo o hija pesa 40 libras, deberá beber 20 onzas de agua por día.

Dependiendo del clima y los niveles de ejercicio, podría tener que ajustar el número de onzas de agua. Parte del agua

se puede ingerir a través de los alimentos que usted coma. En una dieta sana y bien equilibrada, alrededor del 20% del agua consumida proviene de la comida.

Cuándo beber agua:

- Con cada comida o refrigerio
- Cuando su hijo llega de la escuela
- Cuando su hijo entra a casa después de haber estado jugando afuera
- A lo largo del día: mantenga una botella de agua en el auto, en su escritorio y en la mochila de su hijo

\*Mayo Clinic. (2012). Water. Extraído de [www.mayoclinic.com/health/water/NU00283](http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283)

[extension.uga.edu](http://extension.uga.edu)