

# ¿Por qué necesitamos agua?

Tu cuerpo necesita agua en todas sus células, órganos y tejidos para funcionar correctamente. Averigua de qué manera te ayuda el agua a mantenerte hidratado, completando estas frases con la parte del cuerpo que corresponde. Ya hemos puesto la primera letra para ayudarte, y también puedes encontrar el nombre de todas las partes del cuerpo en el diagrama.

1. El agua ayuda a transportar nutrientes y oxígeno

por el **t** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

2. El agua elimina los residuos a través de los

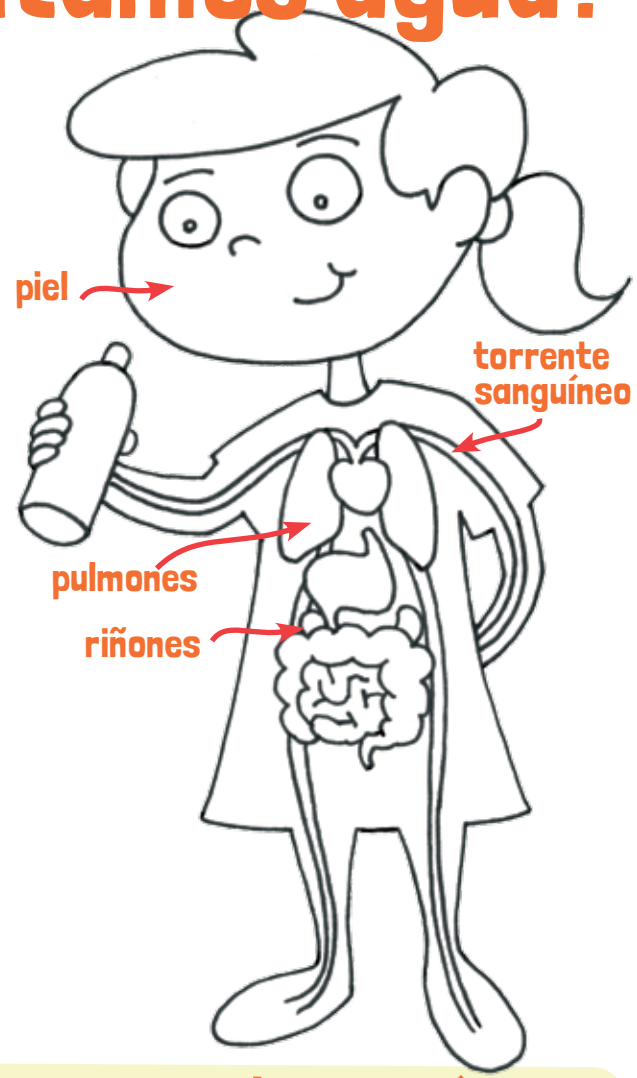
**r** \_\_\_\_\_.

3. El agua regula la temperatura a través de la

**p** \_\_\_\_\_.

4. El agua ayuda a sustituir la hidratación perdida a

través de los **p** \_\_\_\_\_  
al respirar.



Respuestas: 1-torrente sanguíneo; 2-riñones; 3-piel; 4-pulmones.

## Sabiduría sobre el agua para las mamás

¿Sabía que los niños y niñas son especialmente vulnerables a la deshidratación? Su necesidad de agua es proporcionalmente mayor que la de un adulto, y es posible que aún no hayan desarrollado el reflejo de beber cuando tienen sed. Está atenta a estas señales de deshidratación.

- Tiene sed (cuando un niño o niña siente que tiene sed ya está deshidratado/a)
- Orina menos y el color de la orina es más oscuro
- Cansancio inexplicable
- Dolores de cabeza
- Boca seca
- Mareo
- Disminución en la conciencia mental

Los niños necesitan aproximadamente 40 onzas (1.2 litros) de líquidos cada día para estar bien hidratados. Parte de este total puede proceder de los alimentos pero la mayoría debería proceder de las bebidas, y el agua es una magnífica opción. Podrá encontrar información adicional en la sección "Live Well" en el sitio web del Agua Purificada Nestlé® Pure Life®, <http://www.nestle-purelife.us/sp/>.



Agua Purificada Nestlé® Pure Life® con minerales para enriquecer su sabor. NESTLÉ, PURE LIFE, GOOD FOOD, GOOD LIFE y el nido Nestlé son marcas comerciales de Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suiza. ©2013 Nestlé Waters North America Inc.