

¿Cuándo bebes agua?

¿Te mantienes hidratado? Averígualo manteniendo un Diario de hidratación. Tan solo tienes que anotar cómo obtienes líquidos a lo largo del día. Recuerda que tu cuerpo obtiene agua a través de frutas y verduras así como de las bebidas que bebes. Utiliza las iniciales que mostramos a continuación para registrar cómo te mantienes hidratado en cada uno de los ocho momentos del día que se muestran en la tabla. Completa tu diario para un día en la escuela y luego complétalo para un día del fin de semana. Averigua si te mantienes hidratado cada día.



Mi Diario de hidratación

Nombre: _____

Veces al día	Día escolar	Día del fin de semana
1. Tan pronto como te despiertas		
2. Desayuno		
3. Durante la mañana		
4. Almuerzo		
5. Durante la tarde		
6. Cuando regresas a casa de la escuela		
7. Cena		
8. Antes de acostarte		



A = Agua



FV = Frutas y verduras frescas



J = Jugo de frutas



L = Leche



O = Otras bebidas
(escribe el nombre de la bebida)



X = Ninguna hidratación

Sabiduría de mamás sobre el agua

Ayude a su hijo a completar el Diario de hidratación durante el fin de semana. Recuerde, los niños con edades comprendidas entre los 6 y los 8 años necesitan aproximadamente 40 onzas (o 1.2 litros) de líquidos cada día para mantenerse hidratados. Le ofrecemos aquí ejemplos de ocasiones en las que puede asegurarse de que su hijo recibe los líquidos que necesita:



- Antes de ir a la escuela
- En el recreo de la mañana
- En el almuerzo
- Cuando hace ejercicio
- Con un refrigerio después de la escuela
- Mientras hace los deberes
- Durante la cena
- Mientras lee un libro



**DRINK BETTER.
LIVE BETTER.**

Obtenga más información sobre cómo puede una hidratación adecuada ayudar a su familia a vivir un estilo de vida más sano. Visite la sección "Live Well" en el sitio web del Agua Purificada Nestlé® Pure Life®, <http://www.nestle-purelife.us/isp/>.