

Agua todos los días



Apreciados padres:

Su hijo está aprendiendo sobre la importancia de mantenerse hidratado bebiendo agua regularmente a lo largo del día con un programa educativo de salud llamado **Water Every Day (Agua todos los días)**, que se celebra gracias al Agua Purificada Nestlé® Pure Life®.

Puede informarse a la vez que su hijo compartiendo las hojas de actividades de clase que traiga a casa, cada una de ellas incluye información que es especialmente útil para usted. Podrá ver que, proporcionalmente, los niños tienen que beber más líquidos que los adultos, cómo detectar los signos de deshidratación de su hijo y maneras de fomentar que su hijo beba más agua en casa.

¿Cuánto es suficiente?

¿Cuál sería una buena regla para saber cuánto líquido tiene que tomar su hijo cada día? Para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, su hijo tiene que reponer los líquidos perdidos durante el día a través del sudor, la respiración y cada vez que va al baño. Para niños con edades comprendidas entre los 6 y los 8 años, esto suma, en promedio, aproximadamente 40 onzas (1.2 litros) de líquidos cada día.



Los niños pueden obtener los líquidos que necesitan bebiendo agua y otras bebidas, así como de las frutas y verduras frescas. Pero para mantener un estilo de vida saludable, tanto para su hijo como para toda su familia, el agua transparente con 0 calorías es una magnífica opción para hidratarse. ¡Eso sí que es refrescante!

¡Sabiduría de mamá!

“Las madres lo saben todo” cuando se trata de mantener a la familia sana. Ahora puede compartir su sabiduría, y decirnos cómo ayuda a sus hijos a desarrollarse enseñándoles cómo mantenerse bien hidratados.

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/>.



El Agua Purificada Nestlé® Pure Life® se ha unido a la Partnership for a Healthier America (Asociación por una América más sana, PHA) y a la presidenta honoraria de la PHA, la Primera Dama de los Estados Unidos, Michelle Obama, en la iniciativa *Drink Up (Bebe con ganas)* para promover la importancia de beber más agua como parte de un estilo de vida saludable.



© 2013 YMI, Inc.

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.