



La importancia de mantener a los niños hidratados

A medida que se acerca el verano, es importante prestar atención a las necesidades de hidratación de los niños, dado que ellos son más vulnerables al efecto de la deshidratación que los adultos. Aún cuando los niños tienen una menor capacidad para transpirar, sus necesidades de hidratación no son tan diferentes de las de los adultos. En consecuencia, padecen con más frecuencia los efectos del acaloramiento.

Como el cuerpo de los niños no se enfría con tanta eficiencia como el de los adultos, los padres necesitan alentar a los niños activos a ingerir líquido a menudo y deben prestar atención a los signos de deshidratación. Los bebés y los niños pequeños también están en riesgo durante la temporada de calor.

Los síntomas de la deshidratación incluyen:

- Falta de lágrimas
- Fatiga
- Boca y garganta secas
- Aturdimiento
- Piel seca
- Función urinaria reducida

La deshidratación severa puede poner en peligro la vida, de modo que es importante conocer los signos de la misma y actuar con rapidez para ayudarlos a refrescarse y rehidratarse tan pronto como fuere posible. Si un niño presenta alguno de los síntomas mencionados, por favor, comuníquese con tu prestador médico inmediatamente.

AGUA La elección del agua puede ayudar a tu familia a mantenerse hidratada y sana.

El agua constituye más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y es absolutamente necesaria para la vida. El agua natural es la mejor opción, pero ahora hay variedades de agua saborizada, fortificada y gasificada que también puedes probar. Casi todos los procesos que ocurren en nuestro cuerpo necesitan agua. Todos los días perdemos agua al transpirar, en nuestra orina y al respirar. Para permanecer hidratados debemos ingerir tanta agua como la que perdemos. ¿Cuánta agua necesitamos? Para muchas personas, ingerir bebidas con las comidas o entre las comidas cuando se siente sed es suficiente para estar hidratado.

- Come más frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales en general tienen un mayor contenido de agua y nos ofrecen una excelente opción para ayudarnos a cubrir nuestras necesidades de hidratación.
- Haz que el agua resulte más tentadora agregándole rodajas de limón, lima, pepino o sandía – o bebe agua gasificada.



Fuentes: The Beverage Institute for Health and Wellness, Centers for Disease Control and Prevention (Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

¡Inscríbete para recibir e·bites!

Si estás leyendo esta publicación desde una página de la universidad y deseas recibirla por correo electrónico, por favor, visita www.eatlearnlive.com para inscribirte para las futuras publicaciones.



Sugerencia sobre hidratación para los niños

- Lleva el control de las necesidades de hidratación de los niños cuando juegan al aire libre, especialmente en la temporada cálida
- Haz que los niños beban líquido antes de salir a jugar y llámalos con frecuencia para que entren a descansar un rato e ingieran líquido.
- Ofréceles bebidas a temperaturas moderadas para que beban más cantidad.
- Ofréceles bebidas que los niños disfruten. Diversos estudios demuestran que los niños consumen entre 45%-50% más líquido cuando es saborizado.
- Recuerda que hay muchos alimentos con alto contenido de agua que contribuyen a la ingesta total de líquido, por ejemplo, las frutas y los vegetales.
- Coloca botellas de agua en las mochilas de los niños cuando salen para la escuela o cuando van a jugar



Guarniciones:

Evita las enfermedades relacionadas con el calor

Falta poco para el verano y pronto vamos a estar participando en actividades "divertidas a pleno sol", de las cuales todos disfrutamos. No hay ninguna duda, el verano es el momento para estar activos, al aire libre y DIVERTIRNOS. Si bien no hay nada mejor que estar afuera en un soleado día de verano, todos tenemos que ser conscientes y protegernos de las enfermedades relacionadas con el calor.

Cuando participamos en alguna actividad al aire libre, o cuando trabajamos afuera, es importante prestar atención a nuestro cuerpo. Más específicamente, es necesario prestar atención a los signos de enfermedades inducidas por el calor. Esto puede suceder cuando el cuerpo no tiene capacidad para refrescarse mediante la transpiración.

Además, usa siempre pantalla solar adecuada. Se recomienda el uso de FPS (factor de protección solar) 15 o mayor. Ya sea en el trabajo o en la diversión, protégete siempre de las enfermedades relacionadas con el calor y ¡disfruta de un verano saludable!

Conoce los síntomas

- **Los signos o síntomas del AGOTAMIENTO POR CALOR son:**
 - Dolor de cabeza, mareo, aturdimiento o desmayos
 - Debilidad y piel húmeda
 - Cambios de humor, tales como irritabilidad y confusión
 - Malestar estomacal o vómitos
- **Los signos o síntomas del GOLPE DE CALOR son:**
 - Piel seca, caliente, ausencia de transpiración
 - Confusión mental o pérdida del conocimiento
 - Ataques o síncope

Concéntrate en los alimentos:

La fruta



De manera similar a los vegetales, las frutas contienen fibra dietaria que ayuda en el proceso de la digestión. La fruta es un maravilloso snack, porque genera sensación de saciedad y al mismo tiempo es naturalmente baja en grasa, sodio y calorías.

- Adopta entre tus elecciones preferidas la fruta entera o cortada, más que el jugo, para aprovechar los beneficios de la fibra dietaria y los fitonutrientes que proporciona.
- Elige las frutas que tienen más potasio, tales como las bananas, las ciruelas secas y el jugo de ciruelas, los melocotones secos y los albaricoques, el cantalupo, el melón dulce y el jugo de naranja.
- Cuando elijas frutas en lata, selecciona las que se envasan en jugo de fruta 100% o agua en lugar de almíbar.
- Varía tus elecciones de frutas. El contenido de nutrientes de las frutas varía entre una y otra.



Parfait de frutas para el desayuno



Ingredientes:

- 2 tazas de piña fresca picada
- 1 taza de frambuesas congeladas, descongeladas
- 1 taza de yogur de vainilla de bajo contenido en grasa
- 1 banana firme, mediana, pelada y en rodajas
- 1/3 taza de dátiles picados
- 1/4 taza de almendras tostadas, en rodajas

Instrucciones:

En vasos, coloca capas de piña, frambuesas, yogur, banana y dátiles. Esparce las almendras por encima. ¡Buen provecho!

Si quieres obtener más recetas divertidas, visita dole5aday.com.