



## ¡APLAQUE SU SED! LA IMPORTANCIA DEL AGUA



Cada parte de su cuerpo necesita agua. El agua constituye el 60 por ciento del peso corporal. ¡Aquí hay algunas buenas ideas para mantener a su familia hidratada durante todo el año!

Llene una jarra con agua fría. Añada 1/2 taza de rodajas finas de pepino y 1/2 taza de hojas de menta fresca. Enfríe en el refrigerador.

Pruebe diferentes combinaciones de sabores: Rebanadas delgadas de: limón, lima, naranja, toronja, pepino, piña, jengibre fresco, hojas o ramitas enteras frescas de: menta, albahaca, romero, perejil.

Otras ideas:

- Añada limón o lima al agua
- Tenga un vaso de agua cerca de usted cuando esté trabajando
- Beba agua cuando sienta antojo de un bocadillo o botana
- Beba agua cuando salga a comer - ¡es gratis!
- Haga algo por el medio ambiente y ahorre dinero - tome una botella rellenable de agua y llévela con usted.



## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Como padres, ustedes tienen la opción de hacer pequeños cambios en su hogar que tendrán un gran impacto en la salud de su familia a lo largo del tiempo. ¡Comience hoy mismo y haga una promesa familiar de beber más agua!

Promesa:

Prometo ser un modelo a seguir limitando mis bebidas azucaradas tales como:

\_\_\_\_\_.

Me comprometo a mantener a mi familia saludable al no comprar o servir bebidas azucaradas, tales como:

\_\_\_\_\_.

Me comprometo a:

\_\_\_\_\_.

Firma:

Fecha:



## BOCADILLOS SALUDABLES, Y DELICIOSOS

Vaya a la cocina, lávese las manos y prepare un bocadillo o botana saludable para toda la familia. Estas son algunas sugerencias para ayudarle a empezar.

- Unte mantequilla de cacahuate en rebanadas de manzana.
- Coma pretzels o verduras frescas con humus.
- Coma galletas integrales con requesón.
- Mezcle frutas secas con nueces sin sal para un surtido rápido.