



EL AGUA HACE QUE LOS SERES VIVOS CREZCAN



Todo ser vivo necesita agua para sobrevivir. Casi todos los sistemas del cuerpo dependen del agua para trabajar bien, incluyendo nuestros órganos, músculos, articulaciones y el sistema nervioso.

Hoy hemos hecho un experimento de ciencia en nuestra aula. Tenemos tres plantas. A una de ellas le daremos agua todos los días o cuando sea necesario. A otra sólo le daremos refresco de soda cuando se vea seca. A la tercera no le daremos nada. Vamos a realizar un seguimiento de lo que ocurre con estas plantas con el tiempo. ¡Asegúrese de consultar con su hijo de vez en cuando para saber lo que estamos aprendiendo!



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

La mayoría de las personas podría beneficiarse de beber un poco más de agua. De hecho, si usted espera hasta que tenga sed ya está un poco deshidratado.

Pruebe estos consejos sencillos para añadir un poco más de este "oro líquido" en su día:

1. Comience con 8 oz. A primera hora, cuando se levante por la mañana tome un vaso de agua.
2. Lleve su propia botella. En vez de comprar botellas caras o de no beber agua durante largos períodos de tiempo, acostúmbrese a llevar agua con usted en un envase reutilizable.
3. Invierta en un filtro. Si le gusta el agua fría o no le gusta el sabor de la llave, invierta en una jarra con un filtro o un accesorio de filtro para el grifo de la cocina.
4. Sustituya al menos una bebida al día con agua.
5. Si piensa que tiene hambre, tómese un vaso de agua primero. Muchas veces las personas piensan que tienen hambre cuando en realidad están un poco deshidratadas.

ENCUENTRE FRUTAS O VERDURAS

Intercambie un vaso de agua por frutas o verduras que tengan un alto contenido de agua. El apio, el pepino, la sandía y el melón son sólo algunos ejemplos de los productos frescos que tienen un contenido de agua superior al 90 por ciento. Las frutas y verduras frescas son excelentes fuentes de antioxidantes, minerales y fibra y son buenas opciones de bocadillos sanos y nutritivos.

