

HIDRATACIÓN



Empezó el otoño y nos encontramos con temperaturas más bajas, alumnos/as más abrigados y meriendas más calóricas y menos botellitas de agua que se resumen en menos consumo de líquidos. Sin embargo, las recomendaciones de la ingesta de agua en niños/as y en adultos, continúa igual durante todo el año.

¿POR QUÉ?



El agua es un nutriente crucial para nuestra vida, y su baja ingesta y/o reemplazo por otras bebidas aparece asociada no sólo con la deshidratación, sino también con numerosas enfermedades crónicas.

Nuestro organismo está constituido por más del 50% de agua y como se puede observar en la imagen en los niños/as, este porcentaje asciende al 80%, por lo que es primordial asegurar el adecuado consumo de agua en esta franja etaria.

Una correcta hidratación es muy importante en todo el ciclo de la vida, para garantizar un adecuado equilibrio o balance hídrico, entre el líquido que se bebe y el que se pierde y contribuir de esta forma a favorecer un óptimo rendimiento mental y físico.



Quando las pérdidas de agua superan la ingesta, el cuerpo se puede DESHIDRATAR.

¿CUÁNTA AGUA DEBEN TOMAR LOS NIÑOS/AS?

Las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan que, del total de líquidos ingeridos por día, 8 vasos correspondan a agua segura (2 litros de líquido).



RANGO ETARIO	RECOMENDACIÓN EFSA 2010
<4 AÑOS	1,1 A 1,3 L/DÍA
4 A 8 AÑOS	1,6 L/DÍA
9 A 13 AÑOS	MUJERES: 1,9L/DÍA
	HOMBRES: 2,1L/DÍA
>14 AÑOS	MUJERES: 2L/DÍA
	HOMBRES: 2,5L/DÍA

Estos requerimientos se incrementan cuando las temperaturas son altas (en primavera-verano) y durante la actividad física, ya que se pierde más líquido por la sudoración.



Los niños/as al tener mayores pérdidas de agua insensibles respecto a la masa corporal, presentan una mayor necesidad de agua por peso corporal en comparación con los adultos, sobre todo durante el ejercicio. Considerando además que los niños/as son más activos, transpiran más y perciben menos la sed cuando están entretenidos, es fundamental estimular desde edades tempranas la importancia del consumo de agua.

¿QUÉ ELEGIR A LA HORA DE HIDRATARNOS?

El agua es la bebida más saludable para hidratarse en toda época del año. Elegir agua pura permite incorporar una bebida que no agrega ni aditivos ni azúcares, brinda sensación de saciedad sin incorporar calorías. Por esto, es fundamental que la misma esté al alcance de toda la población.



En Argentina, el consumo de agua de los niños/as es deficiente.

Estudio Hidratar: solo el 21% de la ingesta total de líquidos ingeridos por los niños/as argentinos es agua pura, correspondiendo el 29% a bebidas e infusiones sin azúcar y el 50% por bebidas e infusiones azucaradas.

RECOMENDACIONES PARA BEBER MÁS AGUA



- ✓ Incluir el agua desde niños en la familia, escuela y en distintos festejos.
- ✓ Facilitar la adopción de una rutina de ingesta de líquido, del mismo modo que se debe realizar con la comida.

- ✓ Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, tomar un vaso de agua cada dos horas, para garantizar cumplir con la recomendación diaria.
- ✓ No esperar a tener sed para hidratarse.
- ✓ Servir agua para acompañar todas las comidas.
- ✓ Ofrecer a los chicos/as agua en lugar de bebidas azucaradas (ellos las piden porque los adultos las ofrecen).
- ✓ Tomar agua antes, durante y después de la actividad física.

Promover el consumo de agua en los niños/as desde el inicio de la alimentación y evitar la sustitución por otros líquidos azucarados, así como educar sobre el consumo de agua para mantener la hidratación habitual, es una medida eficaz para la instalación de hábitos de vida saludables, desde los primeros años.



PROPUESTA:

- ✓ Escuchar, ver y comentar con los niños/as los videos que se ponen a continuación.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Jo9oyFkLpAk>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xGb32daC7oY>
- ✓ Realizar aguas con frutas naturales con los alumnos en la medida de lo posible según rango de edad.





20 AGUAS DE SABORES

que debes aprender a preparar

#RefrescoCasero

1

LIMÓN + PEPINO + MENTA



11

ARÁNDANOS + LIMA + CILANTRO



2

MANZANA + CANELA



12

PEPINO + FRESAS + KIWI



3

PIÑA + JENGIBRE + MENTA



13

SANDÍA + LIMA + MENTA



4

TOMATE + ALBAHACA



14

FRESAS + COCO



5

SANDÍA + NARANJA + ALBAHACA



15

PEPINO + PERA + MENTA



6

LIMA + LIMÓN + POMELO + NARANJA



16

TÉ VERDE + MENTA + LIMA



7

LIMÓN + FRESAS + FRAMBUESAS + MORAS + GROSELLAS + MENTA



17

MORAS + FRAMBUESAS + LIMÓN



8

NARANJA + VAINILLA



18

PIÑA + MELOCOTÓN + MANGO + ROMERO



9

MELOCOTÓN + MELÓN + YERBABUENA



19

JALAPEÑOS + SANDÍA



10

LIMÓN + PIMIENTA + YERBABUENA



20

CEREZAS + MORAS + MENTA



- ✓ Una vez finalizada esta propuesta, ofrecer todos los días este tipo de preparaciones o agua segura.
- ✓ Eliminar las jarras con jugos ya sean con o sin azúcar.
- ✓ Evitar las infusiones como té, mate cocido con alto aporte de azúcares simples. Agregar un 5% de azúcar en la preparación (una cucharadita tipo té en una taza de infusión/té).
- ✓ Eliminar las infusiones antes mencionadas en menores de 2 años.



BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ <http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--hidratacion-saludable--diciembre-2016.pdf>
- ✓ <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/38/la-hidratacion-en-ninos-y-adolescentes>
- ✓ Resolución Ministerial Merienda Saludable:
<file:///C:/Users/usuario/Desktop/micrositio/Resoluci%C3%B3n%20Merienda%20Saludable.pdf>