



## Agua para cuerpos sanos

¡Ya están por llegar las temperaturas más cálidas! Es importante que usted recuerde de tomar suficiente agua para mantenerse fresco y bien hidratado.

### ¿Por qué es importante tomar agua?

Cada célula en nuestro cuerpo contiene agua. El agua es un componente fundamental para todas las funciones de nuestro cuerpo. Nuestros cerebros y corazones están compuestos por un 70% de agua, y nuestros músculos son 80% agua. Todos los líquidos del cuerpo, tal como la sangre, saliva, y líquido cefalorraquídeo, contienen agua. Hasta nuestros huesos contienen agua—¡aproximadamente 30% de nuestro esqueleto es pura agua!

Nuestros cuerpos necesitan agua para poder sudar y refrescarse, actuando como un transporte para suministrar nutrientes, ayudando a eliminar residuos de a través de la orina, y lubricando nuestras articulaciones para que nos podamos mover fácilmente.

### ¿Cómo puedo asimilar agua?

Todos podemos cumplir con nuestros requisitos de agua al tomar líquidos. Afortunadamente, nuestros cuerpos nos dejan saber cuando necesitan más agua con una sensación de sed. También podemos obtener agua con las comidas que comemos. Las frutas y verduras contienen un 85% de agua, y además contienen nutrientes importantes que nuestro cuerpo necesita.

El agua es deliciosa de por sí, y también es lo que nuestro cuerpo necesita con más frecuencia. Prepare su propia bebida refrescante al agregar un trozo de fruta tal como limón, lima, naranja, fresa, sandía, o hierbas como menta verde a un vaso de agua. Los trozos de frutas y hierbas agregan pocas calorías, así sigue siendo una bebida saludable.

### ¡Tome acción!

- Reemplace por lo menos una de sus bebidas azucaradas con un vaso de agua esta semana.
- Agréguele sabor a su agua al agregar frutas cortadas como limones, limas, naranjas, o fresas.
- Anime a su hijo a que elija agua para mantenerse hidratados, especialmente cuando el clima esté más cálido.

## Receta

### Agua con sabor

Rinde: 1 bebida

#### Ingredientes:

12 onzas de agua  
½ lima  
Hielo

#### Preparación:

1. Agregue cubos de hielo a un vaso de agua.
2. Corte el lima.
3. Agregue los trozos de lima al agua.
4. ¡Disfrute!

**Nota:** Puede sustituir la lima por otras frutas.

Visite nuestro blog: [www.eatsmartenespanol.blogspot.com](http://www.eatsmartenespanol.blogspot.com)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION  
Solutions in your community