

# Beba Agua en Vez de Bebidas Azucaradas

## Instrucciones

- Las páginas 2 y 3 son páginas de títulos
- Las páginas 4, 7, 10 y 11 tienen mensajes claves y pueden quedar mejor en el centro del tablero.
- Las páginas 5, 8 y 12 son preguntas, páginas 6, 9 y 13 son las páginas de respuestas. Ponga las páginas de preguntas sobre las páginas de respuestas correctas en el tablero (ejemplo: 5 sobre 6, etc.)
- Decore el resto del tablero como le agrade a usted.
- La página 14 debe ir con las hojas informativas correctas. El título de las hojas informativas está en la parte inferior de la página.



**Beba Agua  
en Vez**

**de Bebidas  
Azucaradas**

# *Bebidas Azucaradas...*

- Añaden calorías extras y azúcar que nuestros cuerpos no necesitan
- Pueden crear problemas de salud mas adelante, como obesidad y deterioro dental
- A menudo, se les añade cafeína la cual previene que el agua haga su trabajo





**¿Cuáles son las  
bebidas  
azucaradas?**



**Levante para la respuesta**



La mayoría de los azúcares y calorías añadidas vienen de sodas, bebidas deportistas, bebidas de energía y jugos.

Estas bebidas contienen una gran cantidad de azúcar, calorías y pueden contener cafeína.

---

**¿Sabía Usted?**

*Cuando un niño de 40 libras se bebe una soda o refresco, el niño toma tanta cafeína como cuando un adulto toma dos tazas de café.*



# *¿Sabía Usted Que?*

**¡Nuestro cuerpo  
está compuesto de  
2/3 partes de agua!**





¿Por qué es  
tan importante  
el agua?



**Levante para la respuesta**





# *¡El Agua es Buena!*

- Da oxígeno a sus células
- Mantiene húmedos los pulmones
- Protege sus órganos
- Ayuda a que sus órganos mejoren la nutrición
- Controla la temperatura del cuerpo
- Protege sus articulaciones
- Puede ayudarle a disminuir el riesgo de infecciones urinarias y piedras en los riñones

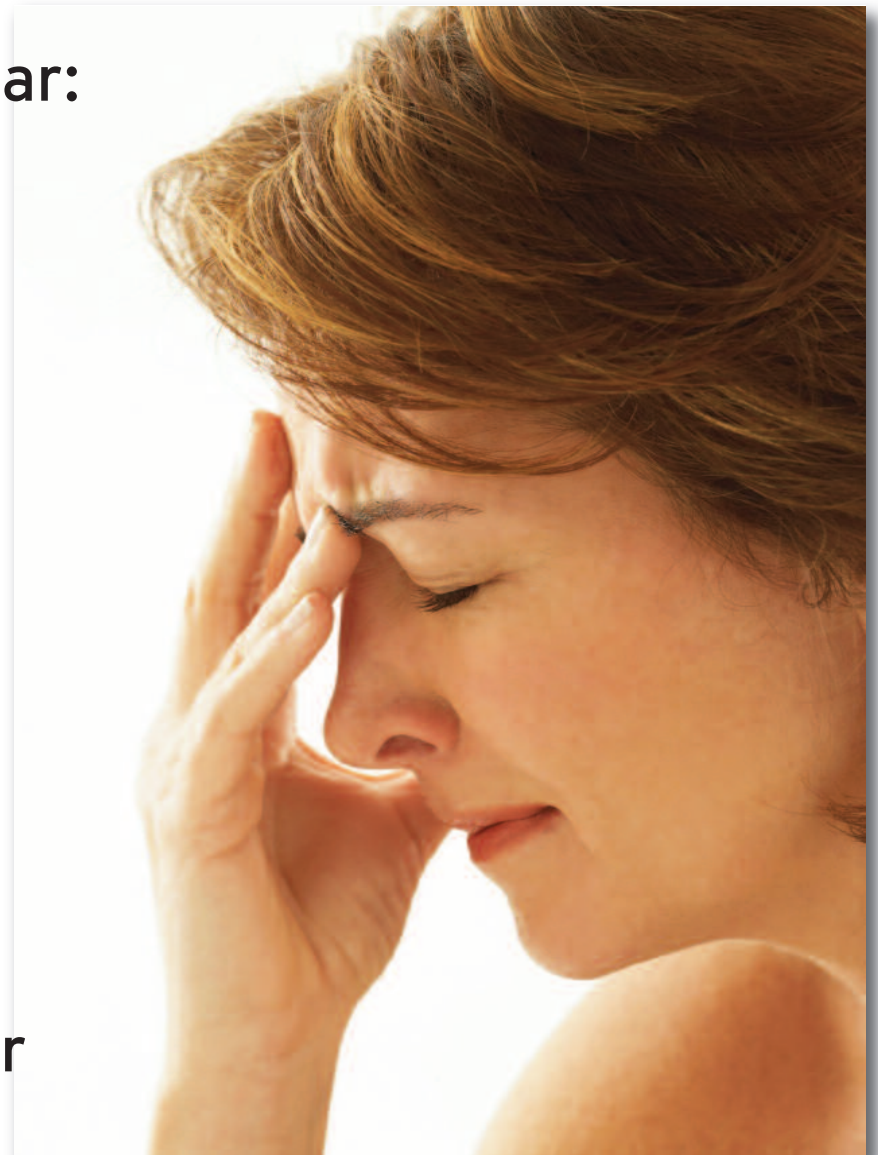
Las señales de hambre son iguales a las señales de deshidratación - así que tómese un vaso de agua antes de comer para ver si lo que necesita su cuerpo es agua o alimentos.



# *¿Qué Puede Pasar Si usted No Bebe Suficiente Agua?*

Deshidratación, lo cual puede causar:

- Cansancio
- Boca reseca
- Dolor de cabeza
- Debilidad muscular
- Desmayos
- Mareos
- Disminuir la habilidad de pensar



# *¿Cuándo Necesita Beber Más Agua?*

- Cuando está activo haciendo ejercicios
- En clima caliente y húmedo
- Si está enfermo
- Si está embarazada o amamantando o lactando





**¿Qué cantidad  
de agua debo  
beber al día?**



**Levante para la respuesta**



- La recomendación de líquidos diaria es de 10 - 15 vasos (8oz / vasos) dependiendo de su edad y sexo.

## El agua no solo viene de líquidos...

Frutas y verduras o vegetales son dos grupos de alimentos que generalmente contienen agua.

Hasta la carne, pan y productos lácteos contienen agua.



### Frutas con alto contenido de agua

Sandias  
Cítricos  
Uvas  
Manzanas  
Papaya  
Fresas  
Albaricoques  
Cerezass

### Verduras con alto contenido de agua

Zanahorias  
Pimientos  
Lechugas  
Tomate  
Pepino  
Calabaza  
Apio  
Brócoli  
Coliflor  
Espinaca



**Por favor  
llévase  
Uno**





Los programas, actividades y oportunidades de empleo con el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo, practica acción afirmativa y tiene programas para acomodar razonablemente sus necesidades.

