

KOHL'S
Healthy
at Home

8 Consejos Para Mantenerse Hidratados

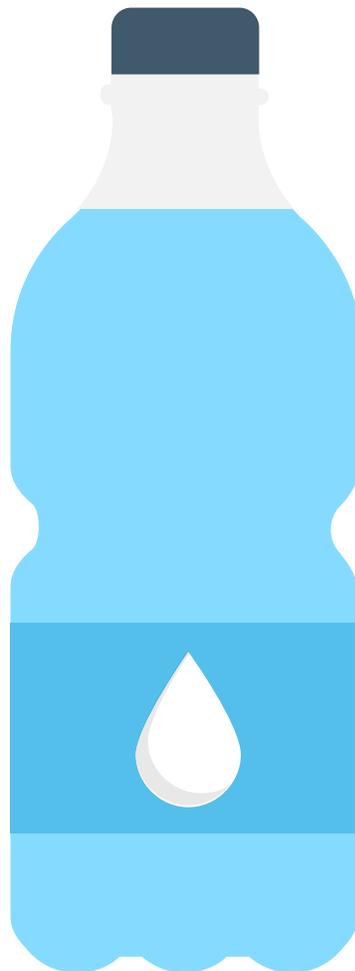
¿Beben suficiente agua su familia? Dado que nuestro cuerpo está hecho mayormente de agua y la mayoría de los procesos dentro de nuestro cuerpo dependen del agua, necesitamos mantenernos hidratados con 4 a 8 vasos de agua cada día para mantenernos saludables y enfocados. Estos son algunos consejos sencillos para mantenernos hidratados a través del día:

Mantengan agua a la mano en una botella reutilizable (*Bono: permita que sus niños escojan sus propias botellas de agua*)

Traten de beber un vaso de agua con cada comida

Denle un toque de sabor al agua mezclándola con jugo de limón o lima, o al añadir rebanadas de fruta o bayas congeladas

Beban más agua cuando hace calor y cuando estén enfermos o físicamente activos



No esperen hasta que tengan sed para beber agua. Estar excesivamente sediento significa que probablemente ya ustedes estén deshidratados

Reemplacen las gaseosas y las bebidas deportivas azucaradas por agua mineral con gas

La leche baja en grasa, las frutas y los vegetales son también unas buenas fuentes de agua

Los adultos y los adolescentes pueden animar a los niños más pequeños al beber agua en frente de ellos y con ellos