

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA



Comenzar el día con un vaso de agua.

Agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado.

No esperar a que el niño tenga sed, en la escuela y en casa, debemos asegurarnos que el niño beba suficiente agua a lo largo del día. No olvidarnos de agregar una botellita con agua en el bolso o mochila de los niños para que puedan hidratarse saludablemente.



Poner siempre una jarra de agua en la mesa,

es importante enseñar a los niños a preferir el agua, sobre todo al comer.

Como adulto, dar el ejemplo,

no se olvide de la importancia de la imitación.



Prevenir la deshidratación en el deporte. Beber agua antes, durante y después de hacer deportes es importante para tener un buen rendimiento.

Brindar un fácil acceso al agua en la escuela.

Un libre acceso al agua puede tener efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños y su estado de vitalidad.



Cuando están activos (plazas, juegos, cumpleaños), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados, mantener una botella o fuente de agua cerca, recordar que tanto la calefacción como el aire acondicionado aumentan las pérdidas insensibles del agua corporal.

Al comer entre horas, no olvidar de tomar agua al final para enjuagar la boca y prevenir las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental.



Recordar que siempre el agua es la mejor opción, se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso las infusiones.

Mirar el color de la orina. Es un test simple de realizar, si el color es claro y transparente el niño esta bien hidratado.



HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA.

DESCARGÁ EL LIBRO EN:

[www.cesni.org.ar/sistema/
biblioteca/HidratacionSaludable.pdf](http://www.cesni.org.ar/sistema/biblioteca/HidratacionSaludable.pdf)

Estos consejos junto con la edición de un libro, son la resultante del Taller sobre Hidratación Saludable en la Infancia, coordinado por CESNI en la cual participaron 10 profesionales de la salud.

Escrito por: Lic. Sergio Britos, Dra. Liliana Jimenez, Dra. Rosa Labanca, Lic. Mónica López, Dr. Luis Pompozzi, Dr. Hernán Rowensztein, Lic. Romina Sayar, Lic. Maria Elisa Zapata, Dra. Susana Zeni.
Coordinador: Dr. Esteban Carmuega.

