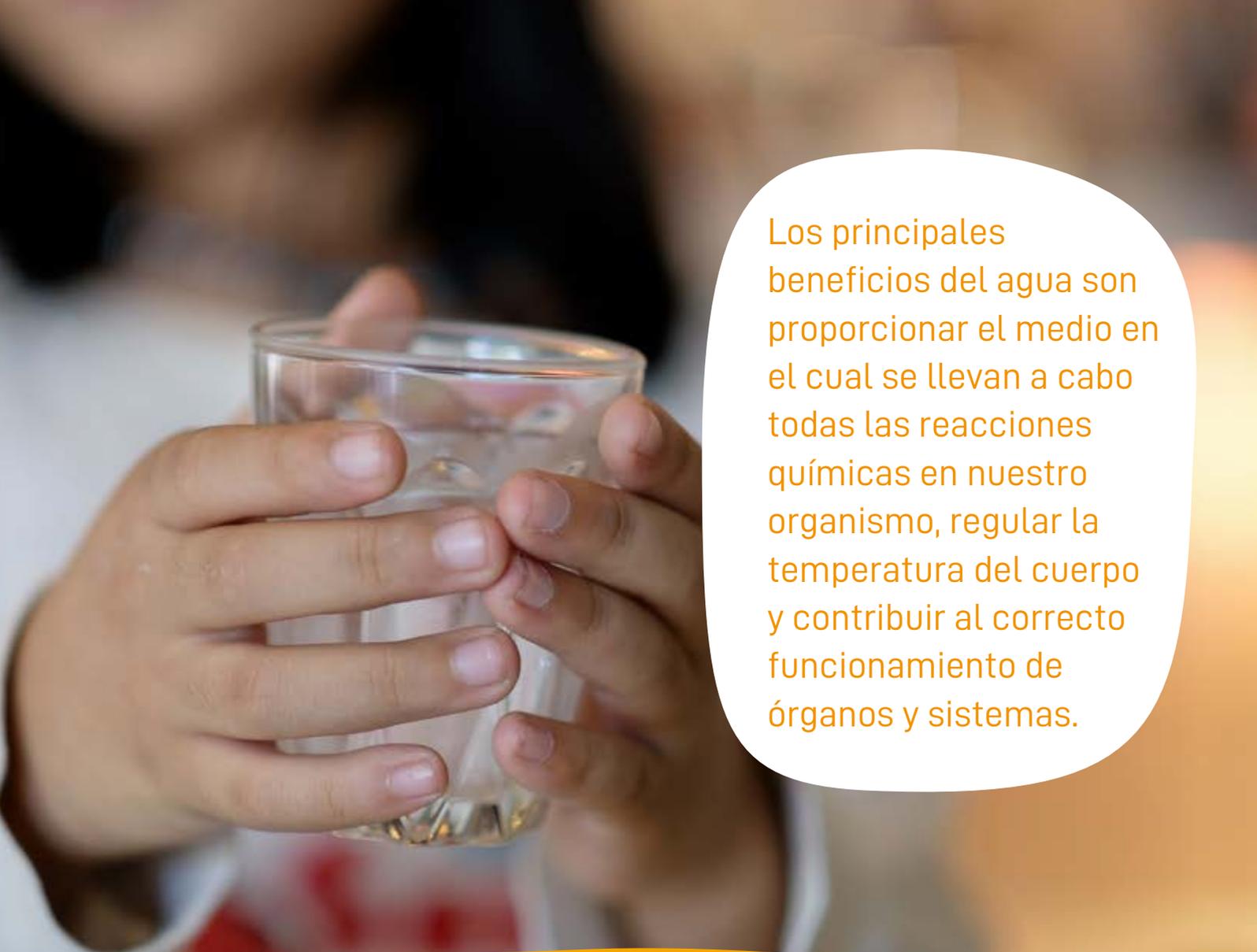


#alimentaciónsaludable

Entre 4 y 8 años

¡A TOMAR AGUA!

Estar bien hidratados es fundamental para vivir.
¿Por qué el agua es la bebida más saludable?

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with water. The background is blurred, showing other people in a social setting.

Los principales beneficios del agua son proporcionar el medio en el cual se llevan a cabo todas las reacciones químicas en nuestro organismo, regular la temperatura del cuerpo y contribuir al correcto funcionamiento de órganos y sistemas.



HIDRATACIÓN

El agua es el **componente principal de los seres vivos**. El cuerpo humano posee alrededor de un **75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta**, el cual se distribuye al interior de las células, circula en la sangre y recubre los tejidos. A la vez, es esencial para que el organismo realice **procesos químicos importantes**, como la eliminación de desechos a través del sudor o de la orina.

Una correcta hidratación durante todo el día, especialmente antes, durante y después de realizar actividad física, es fundamental para que podamos mantener el agua corporal y evitar la deshidratación.



El agua, ya sea de canilla, mineral o mineralizada, **es la bebida más saludable para hidratarse** en cualquier momento del año. Es esencial porque contribuye a **regular la temperatura corporal, conservar la piel hidratada y elástica, lubricar las articulaciones y los órganos y mantener una buena digestión.**

Las Guías Alimentarias recomiendan en general **beber diariamente 8 vasos de agua**, en lugar de jugos artificiales, bebidas azucaradas o endulzadas con edulcorantes y gaseosas.



¡Tomar agua es salud!



RECOMENDACIONES PARA INCENTIVAR *el consumo de agua en la escuela:*

- ✓ Trabajar la idea de que "el agua es la bebida más sana para beber".
- ✓ Facilitar bebederos de agua potable en la escuela.
- ✓ Si hay un kiosco o cantina escolar, procurar que haya botellas de agua disponible.
- ✓ Decorar botellitas de agua vacías y limpias para reutilizarlas con agua potable y promover su consumo en la escuela.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador propone que cada alumno y alumna realice junto a su familia un cartel con un horario de un día habitual en su vida. En el cartel deberán aparecer las actividades que cada uno realiza desde que se levanta hasta que se va a dormir, apuntando las horas en las que se realizan y el tiempo dedicado.

Junto a cada actividad, se deberá señalar si se bebe agua y destacarlo con color llamativo.

Después se pondrá en común en la clase y entre todos y todas se hará el cartel del aula, donde resumirán los momentos del día en los que cada uno de ellos debe beber agua.

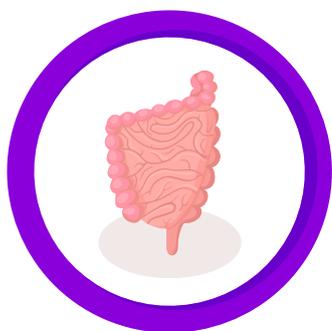
¿POR QUÉ HAY QUE TOMAR AGUA?



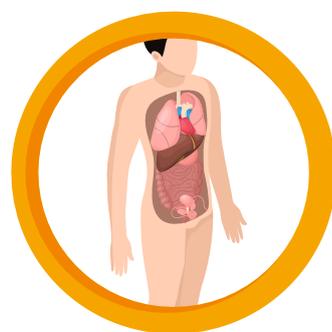
Regula la temperatura corporal.



Conserva la piel hidratada y elástica.



Mantiene una buena digestión.



Lubrica las articulaciones y los órganos.

¡TOMEMOS AL MENOS 8 VASOS POR DÍA!

A COMER SALUDABLE TAMBIÉN SE APRENDE



CONTENIDOS RELACIONADOS

Para conocer más sobre cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **“A comer saludable también se aprende”** en nuestro portal educativo.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/comerSaludable.html>