

Todo acerca del agua

Tomar agua es gratificante y benéfico para los niños pequeños. El agua hidrata el cuerpo, amortiguando los músculos y las articulaciones y debe ser consumida regularmente. El agua también transporta los nutrientes y se lleva los desperdicios de las células y asiste para regular la temperatura del cuerpo. Pero eso no es todo; hay algunos otros beneficios al tomar agua.

Beber agua

- es el principal solvente para los alimentos, minerales y vitaminas;
- ayuda a los riñones;
- ayuda a mantener normales las funciones intestinales;
- ayuda en la normalidad de las funciones del cuerpo; y
- no agrega grasa ni calorías a la dieta.



El cuerpo humano se compone de al rededor 75% de agua. Mientras los niños están en movimiento durante el día, pierden agua a través de la orina, la transpiración e incluso al exhalar. Mientras que las recomendaciones de consumo de agua varían en base al peso, edad y otras estipulaciones, los niños pequeños deben tomar agua regularmente. Recuerde exhortar más consumo de agua cuando los niños participen en actividad física, estén enfermos con fiebre, experimenten diarrea o vómito o estén en alturas elevadas o en climas cálidos.

La deshidratación es una consecuencia importante de que los niños pequeños no consuman suficientes líquidos. Ya que el cuerpo no almacena agua como lo hace con los nutrientes, la deshidratación tiene lugar cuando una persona exporta más agua que la que consume. Los síntomas incluyen letargo; falta de lágrimas o pocas lágrimas al llorar, disminución en la frecuencia de orinado, irritabilidad y ojos hundidos. Recuerde ofrecer agua y tenerla disponible para los niños durante el día.



Fuentes alimenticias de agua

Frutas	Vegetales	Otros
Sandía	Zanahorias	Leche
Melón	Pepinos	Jugo (100% y sin endulzar)
Fresas	Lechuga	Carne
Cerezas	Tomates	Carne de aves Pollo
Manzanas	Calabaza	Pescado
Uvas	Apio	Sopa a base de caldo
Papaya	Espinaca	Yogurt
Frutas cítricas	Coliflor	Avena (grano entero)

Hay varias fuentes de agua, pero la mejor fuente es siempre agua simple. Cuando escoja otras fuentes de agua en alimentos o bebidas, evite jugos endulzados con azúcar, refrescos y bebidas deportivas endulzadas. Estos tipos de bebidas tienen contenido de agua, pero tienen altos niveles de azúcar que ocasionan un mayor riesgo de aumento de peso y/u obesidad.

Nueva norma del CACFP - Disponibilidad de agua

La *Ley para niños saludables y sin hambre de 2010* incluye una provisión de agua para el Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos (CACFP). En vigor desde el 1° de octubre de 2011, la provisión obliga a los centros de cuidado de niños, hogares familiares de cuidado de niños, programas extraescolares en riesgo y albergues que participan en el CACFP a que tengan agua para beber disponible cuando los niños la soliciten.

Sugerencias para servir y aumentar la disponibilidad de agua

- Muestre jarras de agua al tamaño de los niños con tazas para fácil acceso.
- Coloque tazas junto al surtidor de agua o del lavabo apropiado para una accesibilidad fácil.
- Cuando los niños solicitan agua, distribuya pajillas. Los niños a menudo se divierten cuando usan pajillas.
- Envíe a casa de los padres literatura acerca del agua y la disponibilidad.
- Enseñe a los niños cómo usar las jarras para servirse ellos mismos.
- Ofrezca limones, limas o naranjas en rebanadas pequeñas para añadir sabor al agua.
- Sirva el agua bien fría.
- Sirva de ejemplo a los niños bebiendo agua cuando tenga sed.
- Recuerde evitar servir a los niños demasiada agua antes o durante el tiempo para la comida. Demasiada agua puede hacer que se sientan llenos y reducir la cantidad de alimento y leche consumida.



Actividades con agua

- Hable acerca del agua en el tiempo del círculo matutino. Hágalos saber que el agua está disponible para beberla. Esté preparado; los niños solicitarán agua más frecuentemente cuando les es presentada por primera vez.
- Compre libros acerca del agua y colóquelos en la biblioteca o la sección de dramatización del salón de clase. Por ejemplo: *Agua* por Frank Asch y *La travesía del agua* por Eleonore Schmid.
- Enséñeles acerca del ciclo del agua.
- Plante un jardín y permita que los niños rieguen las plantas
- Pinten con acuarela.
 - ♦ Compre colorantes para alimentos y mézclelos con agua. Permita que los niños pinten con los colorantes para alimentos y el agua.
- Platique con los niños acerca de las diferentes formas de agua. El hielo es agua congelada. El agua que bebemos es líquida. El vapor también es una forma de agua. Los niños pueden ver el vapor cuando toman un baño caliente. Pregunte a los niños dónde han visto cada forma de agua.



Marzo de 2012, continuación

Eventos de la comunidad y viajes de campo

- Visite una playa de su localidad.
- Invite al inspector de seguridad del agua de su localidad para platicar acerca del agua potable y cómo se logra que sea segura.
- Sea anfitrión para la celebración del día del agua.
 - ♦ Tome fotografías de niños tomando agua y publíquelas en el salón de clase.
 - ♦ Rente o compre equipo para deportes acuáticos para que los niños jueguen afuera.
 - ♦ Pinturas faciales - Pinte vasos de agua o gotas de agua en las caritas de los niños.
- Sea anfitrión de una visita al reciclado de botellas de agua.
- Invite al bibliotecario de su localidad a leerles libros acerca del agua.



Fuentes

- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *Agua: Cumpliendo con tus necesidades diarias de líquidos*. Obtenido del sitio web de Centers for Disease Control and Prevention website <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/water.html>
- Extensión de la Universidad del estado de Iowa. (2011). *Comer para competir*. Obtenido del sitio web de la Extensión de la Universidad del estado de Iowa <http://www.extension.iastate.edu/nutrition/sport/fluids.html>
- Long, C. (2011). *Re-autorización de Nutrición Infantil 2010: Disponibilidad de agua para el Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos*: Obtenido del sitio web de Food and Nutrition Services and United States Department of Agriculture <http://www.fns.usda.gov/cnd/care/regs-policy/policymemo/2011/CACFP-20-2011.pdf>
- National Food Service Management Institute. (2011). *Hoja de datos: Beneficios nutricionales del agua*. Obtenido del sitio web del National Food Service Management Institute <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20120103123914.pdf>
- National Food Service Management Institute. (2008). *Memorándum de tiempo de comida: Tomando agua para tener buena salud*. Obtenido del sitio web del National Food Service Management Institute <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20080603024048.pdf>

Nutrition Highlights

Mensaje nacional - Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA

El tema de enero a abril es "Balanceando calorías" y el mensaje clave seleccionado es "Disfruta tu comida, pero come menos". Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>.

Mes nacional de la nutrición

El mes nacional de la nutrición es una campaña de nutrición y educación, auspiciado por la Academia de Nutrición y Dietética. La campaña busca promover las decisiones de alimentos saludables, implementando actividad física, e implementando cambios en el estilo de vida. El tema es "que tu plato esté en forma". En el sitio web de la Academia de Nutrición y Dietética hay una variedad de materiales informativos incluyendo ideas promocionales, literatura, juegos, hojas de datos y muchos otros fabulosos recursos. Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.eatright.org/nnm/>.

Capacitación de NFSMI

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Revise nuestros cursos en línea siguiendo el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?q=cEIEPTIzNg>.

Semana CACFP - 18-24 de de 2012

La Semana CACFP es una celebración para brindar comidas nutritivas a los niños. El tema para la Semana CACFP de 2012 es "El programa de alimentos es GANAR-GANAR-GANAR para los padres, niños y proveedores". Los objetivos de esta celebración de una semana de duración incluyen: educar a los padres y la comunidad sobre los beneficios del CACFP, promover comidas saludables y de calidad, e implementar hábitos de alimentación saludables de largo plazo. Hay varias maneras para celebrar la semana CACFP. Visite la Asociación de Auspiciadores en www.cacfp.org para incontables sugerencias e ideas.



Marzo de 2012, continuación