

# GUÍA PARA PADRES Hidratación

En la escuela, su hijo está aprendiendo a cuidar su salud mediante una dieta a base de frutas y verduras, proteínas, granos integrales y mucha agua. Esta semana se ha dedicado a la hidratación y la actividad física.

## ACERCA DE LIFE TIME FOUNDATION<sup>SM</sup>

Nuestra misión es ayudar a las escuelas a eliminar los “Harmful 7<sup>SM</sup>” (siete ingredientes perjudiciales para la salud) de la comida que sirven, para que cada niño reciba la alimentación saludable que merece.

## LOS HARMFUL 7

**Grasas trans y aceites hidrogenados:** asociados con el riesgo de enfermedades del corazón

**Jarabe de alta fructosa de maíz:** contribuye al aumento de peso, obesidad y otras enfermedades relacionadas con el sobrepeso

**Hormonas y antibióticos:** la sobreexposición, favorece la aparición de bacterias resistentes a los antibióticos

**Endulzantes procesados y artificiales:** contribuyen al sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades relacionadas con el exceso de peso

**Colorantes y saborizantes artificiales:** pueden causar hipersensibilidad e hiperactividad

**Conservantes artificiales:** aumentan el riesgo de cáncer

**Harina blanqueada:** el blanqueado se produce mediante el uso de productos químicos innecesarios, que en algunos países están prohibidos y se deben evitar



Creemos en la necesidad de eliminar los *Harmful 7* porque los alimentos procesados, artificiales y poco saludables, afectan negativamente y de muchas formas, la salud de los niños. Pueden causar: obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardíacas, triglicéridos altos, aumento del riesgo de cáncer, dificultades de aprendizaje, problemas de concentración, hiperactividad, problemas de conducta, depresión y ansiedad.

También creemos en la importancia de dar educación nutricional a los estudiantes para que entiendan el “por qué” de eliminar los *Harmful 7*, ayudándolos a que tengan información adecuada para tomar decisiones saludables. Enseñando a su hijo a nutrir su cuerpo con alimentos naturales e integrales, así como a adoptar hábitos saludables de ejercicio, puede ayudarle a hacer cambios saludables y sustentables para toda su vida.

Para obtener más información sobre Life Time Foundation<sup>SM</sup>, visite <https://www.ltfoundation.org/> y síganos en Facebook, Twitter e Instagram, o llame al 952-229-7226.

## GUÍA PARA PADRES | HIDRATACIÓN

### ¿Ha notado que su hijo habla más sobre beber agua y mantenerse hidratado?

Enseñando a su hijo a nutrir su cuerpo con bebidas saludables y alimentos naturales e integrales, así como a adoptar hábitos saludables de actividad física, usted puede ayudarle a hacer cambios benéficos y sustentables para toda su vida.

### ¿SABÍA QUE...?

- El agua es una fuente de energía importante. De hecho, la deshidratación puede ser una causa de fatiga.
- El agua ayuda a eliminar las bacterias y los desechos dañinos para nuestro cuerpo.
- El agua nos mantiene hidratados. El cuerpo de un niño contiene un 65 % de agua; ¡es importante que beba suficiente agua cada día!

### INICIE LA CONVERSACIÓN

- ¡Pregúntele a su hijo qué opina y no olvide compartir sus ideas!
- ¿Por qué es tan importante beber agua?
- ¿Qué otras bebidas son saludables?

### ¡IDEAS ÚTILES!

- Añada rodajas de fruta o el jugo de una naranja a su jarra o vaso de agua.
- Elija bebidas saludables, como la leche, el té o el jugo de fruta 100%, en lugar de bebidas con edulcorantes, colorantes y saborizantes artificiales.

## ACTIVIDAD FAMILIAR: EL DESAFÍO DEL AGUA

**Diviértanse bebiendo agua con el desafío del agua.**

Cada día de la semana, prepare una jarra de agua fría con una rodaja de fruta diferente. Su hijo podrá disfrutar del limón, la naranja, la lima o incluso el pepino en rodajas. También puede agregar un vaso de agua gasificada al juego, si la tiene a mano.

Tras haber probado todos los sabores, pueden comentar cuál es el preferido de cada uno.