

Cuidado Infantil

y la salud de los niños

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES



Agua – La bebida para los niños

El agua, y hasta cierto punto, la leche, son las únicas bebidas que los niños necesitan para mantenerse hidratados y saludables. La hidratación adecuada es especialmente importante en los niños, quienes pueden indisponerse rápidamente al estar deshidratados.

Por qué es mejor el agua

Los seres humanos necesitan agua para ayudar con la digestión y la eliminación de desechos, para permitir que el cuerpo regule su propia temperatura y para prevenir la deshidratación. Los niños pueden tener mayor riesgo de deshidratación que los adultos, en parte porque no perspiran tan eficientemente y porque sus cuerpos generan más calor durante el ejercicio.

Los niños a menudo también ignoran o no notan los síntomas prematuros de la deshidratación (tales como dolores de cabeza, irritabilidad o sentirse mareados o cansados). La deshidratación en los niños puede rápidamente conducir a la postración por calor, insolación o enfermedades más serias. Es necesario recordar y animar a los niños a beber cantidades de agua adecuadas todos los días.

La leche es también una bebida importante para los niños ya que suministra un gran porcentaje de calcio que los niños necesitan al día, pero el agua debe ser la principal fuente de hidratación para los niños.

El problema de las bebidas dulces

Las llamadas 'bebidas dulces' incluyen los refrescos, bebidas azucaradas, leche con diferentes sabores, agua mineral con diferentes sabores, y las bebidas deportivas, bebidas energéticas, jugos y zumos de fruta. Con la creciente variedad de estas bebidas a disposición en el mercado es fácil que los niños se sientan tentados a no beber la mejor bebida para ellos, el agua.

Las bebidas dulces no son solamente innecesarias, sino que consumirlas puede conducir a una serie de problemas de salud en los niños incluyendo subida de peso excesiva, caries dentales, diarrea, malnutrición y apetito reducido o melindroso.

Alentar a que se beba agua

Los niños deben siempre tener acceso ilimitado a agua saludable. Cuando los niños ven a otros familiares especialmente a sus padres bebiendo agua, es muy probable que vean el agua como una bebida normal y aceptable.

- Enseñe a los niños a beber agua antes de sentir sed. Cuando un niño indica que tiene sed, ya está parcialmente deshidratado
- Ofrezca agua para que beba antes, durante y después de los juegos, y con todas las comidas y refrigerios.
- Sea vigilante con cualquiera de los síntomas de la deshidratación. Las señales de advertencia incluyen cansancio, mareos, irritabilidad, no orinar o pañales secos durante más de seis horas, orina que parece ser más oscura o con olor más fuerte que de costumbre, boca y labios resacos y llorar sin lágrimas.

Si los niños se quejan de que no les gusta el sabor del agua trate lo siguiente:

- Agregue pedazos de limón o naranja o una ramita de menta al agua.
- Ponga a helar en cubitos pequeños pedazos de fruta y agréguelos al agua a la hora del refrigerio o comidas.

Si decide incluir algunas bebidas dulces en el plan de comidas de la familia trate de hacer lo siguiente:

- Escoja jugos de fruta al 100% y que contengan algo de fibra.
- Evite tener bebidas dulces en casa, ofrézcalas mezcladas con agua, y límitelas a un pequeño vaso al día.

Esta Hoja Informativa para Padres está a disposición en diversos idiomas de la comunidad y se puede bajar del sitio Web Conexiones de la Primera Infancia (Early Childhood Connections) www.ecconnections.com.au

UNA INICIATIVA DE

The **Royal Children's**
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

AUSPICIADO POR UN FONDO DE
EDUCACIÓN DE

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

AUSPICIADO POR EL CONCEJO
NACIONAL DE ACREDITACIÓN DE
CUIDADO INFANTIL

**Partnership
Childcare
First**
NCAC
National Children
Accreditation Council Inc.

AUSPICIADO POR EL GOBIERNO DE
AUSTRALIA
MINISTERIO DE LA FAMILIA, VIVI-
ENDA, SERVICIOS COMUNITARIOS Y
ASUNTOS INDÍGENAS