



# El Agua y la Hidratación para su niño

*Evelyn B. Whitmer*

## Beber suficiente liquido es importante para que su hijo se mantenga saludable:

- ✓ Mantiene normal la temperatura del cuerpo
- ✓ Ayuda a generar sudor para refrescar la piel
- ✓ Previene el estreñimiento
- No espere a que su niño le diga que tiene sed. Ofrezcale ½-1 taza de agua cada 20 minutos durante el tiempo que su niño juega afuera y cuando hace calor.
- La orina de color amarillo intenso puede indicar deshidratación. La orina de color amarillo casi transparente indica hidratación correcta.
- En general, el consumir agua de la llave es de beneficio para su niño porque contiene fluoruro, que ayuda a prevenir caries. Si usted prefiere consumir agua embotella, asegurese de que contenga fluoruro.

## ¿Cuánto Liquido Necesita Mi Niño?

Entre más grande y mas activo sea su niño, más liquido va a requerir. Por ejemplo:

Un niño que pesa más o menos...	Debe tomar esta cantidad de liquido diariamente...
22 libras	134 oz (4¼ tazas)
44 libras	51 oz (6⅓ tazas)
66 libras	57.8 oz (7¼ tazas)

## Las Mejores Bebidas Para Su Niños:

- Leche – parcialmente descremada 1% o baja en grasa para los niños mayores de 2 años. 2-3 tazas diariamente.
- 100% Jugo de fruta – no más de 4 a 6 oz (½-¾ taza) diariamente
- El agua simple – para llegar a la cantidad ideal de fluido que su niño necesita (depende en su peso y actividad)

## Sobre Las Bebidas Deportivas

- La mayoría de las bebidas deportivas únicamente contienen agua y grandes cantidades de azúcar. Lo mejor para su niño es que beba agua simple sin el azúcar agregado.
- El azúcar de las bebidas deportivas agrega calorías que contribuyen a la obesidad y al desarrollo de caries dentales.

## ¡Tambien La Comida Contiene Agua!

El comer cantidades recomendadas de frutas y verduras también contribuye a la hidratación. Las siguientes frutas y verduras contienen altas cantidades de agua:

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Sandía – 91% agua | Melón - 89% agua     |
| Tomate – 94% agua | Calabacín – 93% agua |
| Col – 92% agua    | Uvas - 80% agua      |

## Sources

- “USDA Food Composition Databases.” USDA Food Composition Database, May 2016, [ndb.nal.usda.gov/ndb/](http://ndb.nal.usda.gov/ndb/).
- C. Perry III, et al. “Hydration status moderates the effects of drinking water on children’s cognitive performance.” Science Direct Elsevier, vol. 95, Issue Appetite, 2015, pp. 520-527.
- Edmonds, C., et al. “Should children drink more water? The effects of drinking water on cognition in children.” Science Direct Elsevier, vol. 52, Issue Appetite, 2009, pp. 776-779.
- M. Bergeron. “Hydration in the Pediatric Athlete-How to Guide Your Patients.” American College of Sports Medicine, Nutrition and Ergogenic Aids, vol. 14, Issue 4, 2015, pp. 288-293.
- Moore-Gibson, H. “Improving hydration in children: A sensible guide.” British Nutrition Foundation-Bulletin, vol. 38, 2013, pp. 236-242.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA

Cooperative Extension

**THE UNIVERSITY OF ARIZONA**  
**COLLEGE OF AGRICULTURE AND LIFE SCIENCES**  
**TUCSON, ARIZONA 85721**

**EVELYN B. WHITMER**

*Interim Director of Pima County Cooperative Extension Area Agent,  
Family & Consumer Health Sciences*

**ASHLEY DIXON**

*Agent, FCHS*

**MELISSA WYATT**

*Area Assistant Agent, FCHS*

**HOPE WILSON**

*Area Assistant Agent, FCHS (Yavapai/Gila)*

**CATHY MARTINEZ**

*Pinal County Extension Director Agent, Family & Consumer Health  
Sciences*

**DARCY DIXON**

*(retired) Regional Director, County Extension*

**CONTACT:**

**EVELYN B. WHITMER**

**[emarkee@cals.arizona.edu](mailto:emarkee@cals.arizona.edu)**

**This information has been reviewed  
by University faculty.**

**[extension.arizona.edu/pubs/az1788S-2018.pdf](http://extension.arizona.edu/pubs/az1788S-2018.pdf)**

**Other titles from Arizona Cooperative Extension  
can be found at:**

**[extension.arizona.edu/pubs](http://extension.arizona.edu/pubs)**

---

Any products, services or organizations that are mentioned, shown or indirectly implied in this publication do not imply endorsement by The University of Arizona.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Jeffrey C. Silvertooth, Associate Dean & Director, Extension & Economic Development, Division of Agriculture, Life and Veterinary Sciences, and Cooperative Extension, The University of Arizona.

The University of Arizona is an equal opportunity, affirmative action institution. The University does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, national origin, age, disability, veteran status, sexual orientation, gender identity, or genetic information in its programs and activities.