

## RECETAS DE AGUA

Beber agua es una de las mejores cosas que puede hacer para mantenerse saludable. Ahora que tiene a su bebé recién nacido en casa es el momento perfecto para motivarse a sí misma y comenzar a elegir las opciones más saludables para usted y su bebé.

Tal vez le resulte difícil beber la cantidad recomendable de agua si no le gusta el sabor del agua. Sin embargo, hay varias cosas que puede hacer para que le sepa mejor el agua. De ese modo, si le gusta el sabor, es más probable que beba más agua. También puede enseñarle a sus hijos a beber agua con sabores naturales en vez de refrescos. Recuerde que usted le pone el primer ejemplo a sus hijos, y ellos aprenderán de usted sus hábitos de salud.

A continuación le proporcionamos una variedad de recetas para que le sepa más sabrosa el agua. Recuerde que le puede agregar cualquier combinación de frutas y hierbas frescas a su agua. También le puede agregar agua con gas a estas recetas y beberlas en vez de tomar refrescos. Lo mejor es que si se trata de agregarle sabor a su agua, no hay que seguir ninguna regla. Usted puede cambiar la receta a su gusto y puede usar los ingredientes que tenga a la mano. ¡Diviértase e invente nuevas recetas! Además, estas recetas le ayudarán a hacer buen uso de las frutas y hierbas que tenga en casa antes de que se le echen a perder, lo cual le ahorrará dinero.

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Prepare una jarra entera de agua de sabor todos los días y así su agua estará lista para que usted la beba cuando lo desee.
- Prepare su agua la noche anterior para que los ingredientes suelten todo su sabor.
- Recuerde lavar bien todas las frutas y hierbas que utilice para hacer

### LO QUE NECESITA PARA HACER AGUAS DE SABORES::

- 6 Tazas de agua simple
- Una Jarra
- Un cucharón de madera
- Cualquier combinación de frutas, verduras o hierbas de su preferencia.

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lave y corte en trozos los ingredientes.
2. Agregue el agua a la jarra.
3. Utilice el cucharón de madera para revolver los ingredientes y machacarlos levemente para que suelten su sabor.
4. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

## RECETAS DE AGUAS DE SABORES:



### AGUA CON PEPINO Y LIMÓN VERDE

1/2 Pepino rebanado  
1/2 Limón verde rebanado  
1/4 de taza de hojas de menta fresca

### AGUA CON FRESAS, LIMÓN Y ALBAHACA

1 Taza de fresas rebanadas 2 Limones rebanados  
1/4 de taza de hojas de albahaca fresca

### AGUA CON SANDÍA Y MENTA FRESCA

1 Taza de sandía cortada en trozos  
1/4 de taza de hojas de menta fresca

### AGUA CON PIÑA, NARANJA Y JENGIBRE FRESCO

1/2 Taza de piña cordata en cuadritos  
1/2 Naranja rebanada  
1 Cucharada de Jengibre fresco rallado

### AGUA CON FRUTAS ROJAS

2 Tazas de frutas rojas de su preferencia, incluyendo fresas, arándanos azules (blueberries), frambuesas o zarzamoras. Agregue limón verde o limón amarillo si lo desea

### AGUA CON NARANJA Y ARÁNDANOS

1/2 Taza de arándanos azules (blueberries)  
1 Naranja cortada en rebanadas

### AGUA CON KIWIS, PEPINO Y UVAS

6 Kiwis pelados y rebanados  
1 Pepino rebanado  
1 Taza de uvas verdes  
1/2 Taza de hojas de albahaca fresca

## CUBOS DE HIELO DE SABORES

Otra manera fácil de darle sabor a un vaso de agua es agregarle cubos de hielo de frutas y hierbas hechos en casa. Los cubos de hielo de sabores son fáciles de preparar y puede prepara la cantidad que desee por adelantado para que estén listos cuando usted quiera usarlos. Esta receta también le permite hacer buen uso de la fruta antes de que se le eche a perder y le ayuda a ahorrar dinero. Puede agregar los ingredientes que usted desee y mezclar frutas a su gusto.

Aquí le proporcionamos algunas ideas:

**FRESAS**

**ARÁNDANOS  
AZULES  
(BLUEBERRIES)**

**DURAZNOS**

**SANDÍA**

**LIMÓN**

**MENTA**

**ALBAHACA**

**ROMERO**

**PIÑA**

**TORONJA**

**NARANJA**

## RECURSOS:

### RECETIN.COM

[recetin.com/aprendiendo-a-hacer-aguas-de-sabores.html](http://recetin.com/aprendiendo-a-hacer-aguas-de-sabores.html)

### CHOOSE HEALTH LA

[choosehealthla.com](http://choosehealthla.com)

## VIDEOS:

[youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4](https://youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4)

[youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0](https://youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0)

## APLICACIONES:

### RECUERDA BEBER AGUA

[play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es)

### RECUERDA BEBER AGUA

<https://itunes.apple.com/us/app/aqualert-recordatorio-beber/id952835359?l=es&mt=8>