

EL AGUA AYUDA A MANTENER LA SALUD

Como nueva mamá, una de las cosas más importantes que puede hacer es mantenerse saludable. Su cuerpo ha pasado por cambios increíbles durante el embarazo. Ahora que empieza a intentar recuperar el cuerpo que tenía antes de embarazarse, recuerde que el agua es muy importante para mantener la salud y evitar enfermarse. ¡Beba por su salud!

Beber agua ayuda a mantener el balance de los fluidos corporales. ¿Sabía que el agua constituye cerca del 60% de su cuerpo? Cada célula, cada tejido, y cada órgano de su cuerpo contiene agua. Por eso, el agua desempeña un papel primordial para mantener su salud.

Además de transportar oxígeno y nutrientes al torrente sanguíneo, el agua elimina los desechos, mantiene sanas las articulaciones, actúa como amortiguador para los órganos internos del cuerpo, y regula la temperatura corporal.

El consumo de agua le ayuda a mantenerse saludable porque:

- Previene la deshidratación.
- Ayuda a perder peso.
- Ayuda al sistema digestivo.
- Puede disminuir el riesgo de cancer y de enfermedades cardiovasculares.
- El orinar con frecuencia puede disminuir el riesgo de enfermedades del riñón, incluyendo las infecciones del tracto urinario y los cálculos renales.
- Da más energía.
- Ayuda a prevenir los dolores de cabeza.

CONSEJOS DE LA SEMANA

- El agua es muy importante para su salud.
- El agua la mantiene hidratada, ayuda a perder peso, e incluso ayuda a prevenir enfermedades.
- El agua ayuda a transportar los nutrientes que su cuerpo necesita, lo cual es muy importante cuando le está dando el pecho a su bebé.

Si no bebe suficiente agua, su cuerpo puede deshidratarse. Los síntomas de la deshidratación incluyen la boca seca, el dolor de cabeza, el sentirse mareada, la confusión, y la fatiga.

Si usted ignora estos síntomas, puede que sufra deshidratación severa, lo cual pone en riesgo su vida. Las señales de deshidratación severa incluyen: no poder orinar, las convulsiones, la respiración acelerada, el pulso bajo, y la falta de elasticidad en la piel.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Consulte el módulo ¿Cuánta Agua Debo Beber? para informarse sobre la cantidad de agua que debe beber diariamente y para obtener consejos que le ayudarán a aumentar su consumo de agua.
- Cerciórese de beber suficiente agua si le está dando el pecho a su bebé. Usted es la primera maestra de su bebé. ¡Póngale un buen ejemplo y enséñele hábitos saludables para que crezca sano e hidratado!

RECETA DE LA SEMANA

AGUA REFRESCANTE DE FRESA Y KIWI

- 6 Tazas de agua
- 1 Taza de fresas rebanadas
- 1 Taza de kiwis rebanados
- 2 Limones amarillos cortados en rebanadas finas



Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

RECURSOS:

CHOOSE HEALTH LA

choosehealthla.com

MÁS DE 46 RAZONES PARA BEBER MÁS AGUA

mejorconsalud.com/mas-de-46-razones-para-beber-mas-agua/

10 EXCELENTE RAZONES PARA TOMAR AGUA A DIARIO

noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/08/31/1045468/10-excelentes-razones-tomar-agua-diario.html

APLICACIONES:

RECUERDA BEBER AGUA

play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es_419

VIDEOS:

youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs

youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE