

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 FOUNDATIONSM

Nuestra misión es ayudar a las escuelas a eliminar los “Harmful 7SM” (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 FoundationSM, 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.