



## Evite Bebidas Edulcoradas; tome Más Agua

¡Que el agua sea su primera opción!

### ¿Sabía Qué?

Azúcares agregadas con frecuencia aparecen en las etiquetas de tal forma que parecen "saludables" o "naturales", y esto dificulta identificarlas. Vale la pena conocer los distintos nombres de azúcares agregadas, como jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, melaza, miel, y jarabe de maple.

La principal fuente de azúcares agregadas en la dieta estadounidense promedio son las bebidas edulcoradas.

Acceda a recursos para una [hidratación saludable](#) para Usted y su familia.



**¡Arriba el Agua!**

El agua es un combustible esencial para su cuerpo y mente. Manténgase sano(a) e hidrátese con agua todo el día.



### Yo con mi H<sub>2</sub>O

Soluciones fáciles

- Conserve una botella de agua rellenable cerca de Usted.
- Agregue rebanadas de limón, lima o naranja para darle sabor al agua.
- Conserve una jarra de agua fría en el refrigerador para contar con una bebida fría.
- Evite refrescos y bebidas edulcoradas.
- Tome agua para mostrar a sus hijos lo importante que es.

### Combustible para su Salud

El agua es esencial

- Su cuerpo está compuesto de entre 55% y 78% agua, dependiendo de su edad, sexo, y composición corporal.
- Pierde agua y minerales al sudar. Rehidrátese tomando más agua cuando esté activo físicamente.



Niños de 2 años o menores

Puede empezar a darle a su bebé pequeñas cantidades de agua desde los 6 meses cuando comiencen a comer alimentos sólidos, pero el agua no debe reemplazar la leche materna o fórmula infantil.

Evite azúcares agregadas en menores de dos años, entre ellas jugos, refrescos o leche saborizada.



UC San Diego | Center for Community Health  
ALTMAN CLINICAL & TRANSLATIONAL RESEARCH INSTITUTE

SAN DIEGO COUNTY CHILDHOOD OBESITY INITIATIVE  
Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by the UC San Diego Center for Community Health