

El Agua es el Combustible para su Cuerpo

Nunca se ha preguntado porque necesita agua? Al igual que los alimentos, el agua actúa como combustible en su cuerpo y ayuda en las funciones de su cuerpo. Para mantener su cuerpo funcionando adecuadamente, beba abundante agua durante el día.

Niños que comen saludable, beben suficiente agua, y duermen bien toda la noche, tendrán más energía para todos sus deportes y actividades.

- El agua es el más importante nutriente para gente activa.
- El 70-80% del cuerpo del niño está hecho de agua.
- El agua es el elemento #1 que culma la sed!



Abastezca su cuerpo de agua, cuando usted necesite combustible!

Cuando usted hace ejercicio, usted suda, y cuando usted suda, usted pierde agua y minerales. Es importante reemplazar el agua que usted pierde, cuando usted suda. Niños que son bien activos por más de 60 minutos puede que necesiten reemplazar el agua y los minerales usando bebidas deportivas, como Gatorade y Powerade, especialmente cuando está haciendo calor y está húmedo.

Bebidas energizantes no son bebidas deportivas y nunca deben ser usadas para reemplazar el agua durante el ejercicio. Muchas de las bebidas energizantes, como Red Bull y SuperStar, contienen CAFEINA. La cafeína causa que el cuerpo pierda agua y puede algunas veces causar ansiedad, dolores de cabeza, dolor de estómago y problemas de sueño.

Bebidas energizantes contienen ALTAS cantidades de azúcar y calorías. El azúcar extra y las calorías pueden agregar incremento en su peso y caries en sus dientes.

“En un juego, cuando mis jugadores están sedientos, el agua es la voz”

—Arnie Beyeler, Manager, Portland Sea Dogs



www.letsgo.org