

**KOHL'S**  
Healthy  
at Home

## 8 Consejos Para Mantenerse Hidratados

¿Beben suficiente agua su familia? Dado que nuestro cuerpo está hecho mayormente de agua y la mayoría de los procesos dentro de nuestro cuerpo dependen del agua, necesitamos mantenernos hidratados con 4 a 8 vasos de agua cada día para mantenernos saludables y enfocados. Estos son algunos consejos sencillos para mantenernos hidratados a través del día:

**Mantengan agua a la mano en una botella reutilizable** (Bono: permita que sus niños escojan sus propias botellas de agua)

**Traten de beber un vaso de agua con cada comida**

**Denle un toque de sabor al agua mezclándola con jugo de limón o lima, o al añadir rebanadas de fruta o bayas congeladas**

**Beban más agua cuando hace calor y cuando estén enfermos o físicamente activos**



**No esperen hasta que tengan sed para beber agua. Estar excesivamente sediento significa que probablemente ya ustedes estén deshidratados**

**Reemplacen las gaseosas y las bebidas deportivas azucaradas por agua mineral con gas**

**La leche baja en grasa, las frutas y los vegetales son también unas buenas fuentes de agua**

**Los adultos y los adolescentes pueden animar a los niños más pequeños al beber agua en frente de ellos y con ellos**