Importancia del AGUA en Nuestros Niños

DATO 1

El cuerpo de un niño(a) se compone en un 80% de agua, por lo que necesita más hidratación que un adulto (70%).

DATO 2

Lo más recomendable es que un niño tome 1,5 litros de agua diarios hasta los 10 años.

DATO 3

Es recomendable priorizar el agua o jugo de fruta natural, por sobre jugos o bebidas embotelladas, ya que estos favorecen enfermedades como diabetes y obesidad.

DATO 4

El agua ayuda en procesos importantes como:

- Digestión
- Circulación y transporte de oxígeno al cerebro
- Formación de fluidos necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.
- Regulación de la temperatura corporal.

DATO 5

Es importante distinguir el agua potable o bebible, de la que no lo es. Se recomienda no beber agua sin tratar.

RAINBOW
Sala Cuna y Jardín Infantil