



# TÉCNICAS PARA MEJORAR EL CONSUMO DE AGUA POTABLE EN NIÑOS

Se dice que se tiene una adecuada hidratación cuando hay suficiente agua en el cuerpo para que todos sus sistemas y órganos puedan funcionar de manera óptima. Las necesidades de hidratación son individuales y las de tu pequeño dependerán de su edad, su sexo, nivel de actividad física, temperatura del ambiente, etc. La bebida estrella que consumimos para hidratarnos, tanto niños como adultos, es el agua potable. El agua potable es esencial para diferentes funciones del organismo, entre las que se encuentran: llevar a cabo el proceso de digestión para que los alimentos que se consumen se conviertan en energía, en la circulación de la sangre para que los nutrientes puedan llegar a todo el cuerpo, en la regulación de la temperatura corporal.

Además de que el agua potable proporciona minerales esenciales (sodio, magnesio, flúor, etc.) que se pierden durante todo el día. Las pérdidas de líquidos es algo que ocurre todo el tiempo y se pierden mediante la excreción de orina y heces e incluso por respirar. Así que itodo el tiempo estamos perdiendo agua! Y considerando que no existe un mecanismo eficaz de almacenamiento de agua en el cuerpo humano, el agua debería de ser considerada como un nutriente esencial para todos.

El agua potable al ser una bebida sin color, olor y sabor suele ser difícil de ingerir y a los más pequeños de la casa les cuesta aún más. Es por eso que, aquí te traemos algunas estrategias para mejorar el consumo de agua potable en los niños y que así puedan hidratarse diariamente.

1. Darle a elegir a tus pequeños alguna botella o vasos que le guste, para que se sientan motivados a usarlo. También, busca que estas botellas sean cómodas para cargar a todos lados, y así se lo pueda llevar a la escuela o a su actividad física favorita.
2. Puedes hacer infusiones naturales para variar un poco el sabor del agua potable; puedes añadir al gua una rebanada de limón o naranja, o frutas como fresas o moras azules. Esto le dará un sabor delicioso pero ligero al agua natural.
3. Coloca jarras o termos de agua que no se rompan en alguna mesa o lugar accesible para que tu pequeño pueda llegar a tomar agua cuando quiera y tenga la sensación de sed. Tener el garrafón a una distancia accesible también es una excelente estrategia.
4. Da el ejemplo como padre o tutor de familia; los pequeños imitarán el ver que en su casa se consume agua potable. Esto de la mano con una explicación sencilla del por qué es importante tomar agua para mantenerse hidratado.

Estás son unas estrategias que serán útiles para que le cueste menos trabajo a tu pequeño incorporar el agua potable en su día a día. ¡Haz que el tomar agua sea algo divertido para ellos!