



The Healthy Hydration Company™



everychild.onevoice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

Puntos de Debate sobre Hidratación Saludable para Líderes de PTA

Use estos puntos clave cuando hable con líderes escolares, miembros de la comunidad y familias acerca de su evento de Hidratación Saludable. Todas las estadísticas son de ["5 Motivos por los que el Agua es Importante para los Niños"](#) y ["Como Mantener Hidratados a los Niños"](#) de Nestlé Waters North America.

Acerca de la Hidratación Saludable

- Una manera fundamental de mantenerse sano es asegurándose de estar hidratado todos los días. Sin embargo, solo el 50 % de los niños de seis a 19 años consumen una cantidad suficiente de agua.
- ¿Y qué están bebiendo entonces? Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidos de todos los estadounidenses y la mayor fuente de calorías de los adolescentes de 14 a 18 años.
- ¡Mantenerse hidratado no es tan difícil como parece! Al guardar una botella de agua en la bolsa del almuerzo o de los bocadillos de sus niños, les están recordando que la beban. También pueden ser un ejemplo a seguir para sus hijos escogiendo beber agua cuando están ante una opción de bebidas.
- Asegúrense de guardar las botellas de agua al alcance de los niños. Por ejemplo, pónganlas en el estante más bajo del refrigerador para que puedan tomarlas por sí solos de manera sencilla.

¿Por qué la Hidratación Saludable?

- ¡Nuestros niños son muy activos! Siempre están en movimiento: de la escuela a las clases de baile, a la práctica de fútbol y más. Cuando transpiran, pierden agua. Con el fin de mantener sus cuerpos regulados, necesitan reponer el agua que han perdido.
- El cuerpo humano está compuesto, en promedio, por un 60 % de agua aproximadamente, y casi todos los sistemas importantes del cuerpo dependen de ella. Beber agua suficiente hace mucho más que solo saciar la sed, ¡el agua mantiene a nuestros cuerpos funcionando de manera eficiente!

¡No se Olviden de Reciclar!

- Cuando beben una botella de agua, es su responsabilidad reciclar esa botella correctamente para que pueda ser reconvertida en otra botella de agua.
- Es muy fácil establecer el reciclado como un hábito saludable. Las personas suelen reciclar más si pueden acceder fácilmente a los cubos de reciclado.



1250 North Pitt Street • Alexandria, VA 22314
PTA.org • Info@PTA.org



The Healthy Hydration Company™



National
PTA

everychild.onevoice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

Visiten Nestlé Waters North America [\[inserte el enlace corporativo\]](#) para encontrar otras maneras de beber más agua y más información sobre por qué es tan importante mantenerse hidratado todo el día.



1250 North Pitt Street • Alexandria, VA 22314
PTA.org • Info@PTA.org