

## **El agua debe ser lo primero**

[Narrador: Ricardo Varela:] A los niños les encanta el agua para jugar, pero ¿es el agua su bebida favorita? Expertos en nutrición del Instituto de Políticas de Nutrición de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California han implementado una campaña para hacer que el agua pura sea la bebida más apetecible para calmar la sed.

[Educatra de nutrición de UCCE:] ¿Cuál es la bebida más importante para beber?

[Niños:] Agua.

La campaña, el agua es primero, se enfoca en educar a las próximas generaciones desde los primeros meses de vida.

[Christina Hecht, educadora de nutrición del Instituto de Políticas de Nutrición de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California:] Cuando el bebé está listo para tomar otra bebida, más allá de la leche materna o fórmula, esa bebida debe ser agua pura. El agua es lo mejor para los niños, ayuda a tener dientes saludables y evita a que se acostumbren a consumir demasiada azúcar en su alimentación.

[Narrador:] El agua es la mejor bebida para mantener bien hidratados a los niños porque el cuerpo requiere de agua para desempeñar funciones críticas. Es indispensable para las reacciones bioquímicas, la regulación de la temperatura y transportación de los nutrientes a través del cuerpo.

Pero el agua que es vida y es salud, enfrenta una dura competencia. A pesar de que el consumo de soda ha tendido a disminuir, sigue siendo la preferida entre las bebidas azucaradas. ¿Sabía usted que una soda de 20 onzas contiene 18 cucharaditas de azúcar agregada?

[Narrador:] De acuerdo a estudios recientes los estadounidenses consumen tres veces más el monto de azúcar recomendado, Las bebidas azucaradas, son la fuente principal de la obesidad, la diabetes y otros problemas de salud. Para enseñar a sus hijos a preferir el agua, beba agua simple frente a sus hijos, ellos seguirán su ejemplo.

[Narrador:] Para más información sobre este y otros temas visite: # Somos UCANR