

Agua... el nutriente olvidado

El agua es uno de los nutrientes más necesarios para el cuerpo. El cuerpo está compuesto por aproximadamente 60 a 75 % de agua. Podemos vivir muchos días sin comer. Pero no podemos vivir demasiado tiempo sin beber agua. El cuerpo necesita agua **todos los días** para gozar de buena salud.

¿Cuánta **agua debo beber** todos los días?

Edad (Años)	Cantidad total de agua
4-8	4-5 tazas
9-13	8 tazas
14-18	9 tazas
Más de 18	10 tazas

*Fuente: Consumo diario recomendado por el Instituto de Medicina de las Academias Nacionales

Esta puede parecer una gran cantidad de agua. La cantidad total de agua es la que proviene de todos los líquidos y alimentos. El agua se puede encontrar en alimentos como frutas, verduras o sopas. Es posible que en días calurosos necesite beber más agua.

*Beber mucho refresco y jugo puede provocar un aumento de peso. Las calorías se acumulan rápidamente.

Usted **necesita** agua para lo siguiente:

- Mantener una temperatura normal en el cuerpo
- Transportar vitaminas, minerales y oxígeno en el cuerpo
- Mantener la salud de las articulaciones y los tejidos
- Mantener un peso saludable

Los adultos que intentan mantenerse saludables necesitan beber agua en lugar de refresco y jugo. A los niños se les debe ofrecer leche y agua en lugar de refresco y jugo.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.

