

# Water...

## the Forgotten Nutrient



The body is about 60-70 percent water. You can live many days without food. The body **needs water** everyday for good health.



How much  
water do you  
need everyday?

Goal = 64 ounces per day  
(8 – 8 ounce glasses)

### Ways to fit water into your day:

**Try water between meals and snacks. If children are thirsty between meals and snacks, try offering them water.**

- Too much milk, juice, soda or fruit flavored sweetened drinks may fill you up.
- Children may not want to eat at meal or snack times if they are drinking milk or sweetened drinks between meals.

**Adults who are trying to follow healthier habits need to remember to drink water.**

- Extra calories can add up quickly from drinks besides water.

To get this information in other languages and accessible formats, please contact Member Services.



El cuerpo consiste en un 60 a 70 por ciento de agua. Una persona puede vivir muchos días sin comida. En cambio, el cuerpo **necesita agua** todos los días para mantenerse sano.



¿Cuánta agua necesita tomar por día?

Objetivo = 64 onzas diarias  
(8 vasos de 8 onzas)

### Modos de incluir el agua en su rutina diaria:

Intente beber agua entre las comidas y los refrigerios. Si los niños tienen sed entre las comidas y los refrigerios, trate de ofrecerles agua.

- Beber demasiada leche, jugo, refrescos o bebidas endulzadas con sabor a frutas les puede hacer sentir satisfechos.
- Es posible que los niños no quieran comer a la hora de la comida o los refrigerios si toman leche o bebidas endulzadas entre las comidas.

**Los adultos que están tratando de seguir hábitos más saludables tienen que recordar que es necesario beber agua.**

- Las bebidas distintas al agua pueden sumar calorías rápidamente.