

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.