



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 8
Volume 11, Edition 8

Agosto, 2007
August, 2007

Agua el elemento olvidado de la dieta

Water the forgotten part of the diet

Probablemente ya escuchó más de una vez que el agua es importante. Hoy existen varias otras bebidas como las gaseosas, el jugo de fruta, los jugos frutados, la leche, la leche con sabores, las bebidas deportivas, el te y el café. ¿Es el agua tan importante o pueden estas otras bebidas sustituir el lugar del agua?

Nuestro cuerpo pierde entre 8 y 12 tazas de fluidos diarios. Perdemos más si somos activos físicamente o si hace mucho calor. El líquido perdido necesita ser reemplazado. Por ello, ¿cuál es la mejor forma de hacerlo?

¿Consumimos líquidos suficientes?

Hay algunos estudios que indican que muchos americanos no beben suficientes líquidos. Esto puede ser un problema mayor a medida que envejecemos. A veces no pensamos que tenemos sed, pero necesitamos beber líquidos de todas maneras. Si esperamos a tener sed, puede que ya estemos deshidratados.

Probably you have heard more than once that water is important. Today we have many other beverages such as soda pop, fruit juice, fruit drinks, milk, flavored milk, sports drinks, tea and coffee. Is water really important or can these other drinks take the place of water?

Our body loses from 8 to 12 cups of fluids everyday. We lose more if we are very physically active or if it is very hot. That fluid loss needs to be replaced. What is the best way to do that?

Do we get enough liquids?

There are some studies that indicate that many Americans don't get enough fluids. This may be more of a problem as we age. Sometimes we don't think we are thirsty, but we need to drink fluid anyway. By the time we are thirsty we may already be partially dehydrated.



¿Es el agua la única bebida que necesitamos?

Sí, el agua es la única bebida que necesitamos en una dieta balanceada y saludable. Sólo fue a partir de la Segunda Guerra Mundial que se comenzó a beber gaseosas y el té y el café muy azucarados.



Is water the only beverage we need?

Yes, water is the only beverage we need along with a healthy balanced diet of food. It was only after World War II that we started drinking soda pop and heavily sweetened tea and coffee.

¿Por qué el agua es mejor que otras bebidas?

El agua no tiene calorías, sal ni azúcar. La mayoría de las otras bebidas tiene. Se piensa que la dependencia de bebidas con mucho azúcar como las gaseosas es un factor que contribuye los crecientes problemas de obesidad en el país.

Why is water better than other beverages?

Water has no calories, salt or sugar. Most other beverages do. Dependence on high sugar beverages such as soda pop is thought to be a contributing factor to the growing obesity problem in this country.

¿El beber pocos líquidos daña los riñones?

Sí, en muchos estudios el beber más cantidad de líquidos está asociado con un menor riesgo de piedras en los riñones.

Does too little liquid harm the kidneys?

Yes, drinking more liquids is associated with a lower risk of kidney stones in many studies.

¿Realmente necesitamos ocho vasos de agua por día?

Depende. Algunas personas necesitan más de ocho vasos y otras necesitan menos. Mientras más activo físicamente y más tiempo se pase en el calor, más líquidos necesitará. El agua es la mejor bebida.

Do we really need eight glasses of water a day?

It varies. Some people need more than eight glasses and some may need a little less. The more physically active you are and the more time you spend in the heat the more fluids you probably need. Water is the best fluid.



¿Y la leche?

La leche descremada o semi-desnatada es una buena fuente de líquido y también provee nutrientes como calcio, magnesio, potasio y vitamina D. La recomendación diaria actual es de 3 vasos de 8 onzas.



What about milk?

Fat-free and low-fat milk is a good source of fluids and also provides nutrients like calcium, magnesium, potassium and vitamin D. The current recommendation is 3 8-ounce glasses a day.

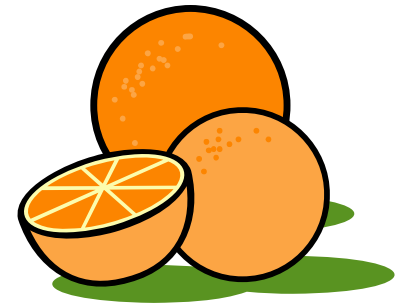
¿Y los jugos de fruta?

Los jugos de fruta son fuente de algunos nutrientes tal como el agua. Se recomienda beber no más de 4 a 6 onzas de jugo por día. Las frutas enteras contienen agua así como también fibra, por lo que es mejor para responder a las recomendaciones de 2 a 2-½ tazas de fruta por día.



How about fruit juice?

Fruit juices are a source of some nutrients as well as water. It is recommended to drink no more than 4 to 6 ounces of juice a day. Whole fruit also has water and in addition has fiber so is a better choice to meet the recommended 2 to 2-½ cups of fruit a day.



¿Y el café y el té?

El café y el té ciertamente proveen fluidos pero los efectos de la cafeína no se conocen plenamente. Por lo que es mejor limitar el consume de café y té.

Coffee and tea?

Coffee and tea certainly provide fluid, but the effects of caffeine are not completely known. Limit your consumption of coffee and tea.

Ensalada de Fruta Arco Iris

Las frutas tienen entre 80 a 90 por ciento de agua por lo que son una excelente fuente de líquidos en la dieta.

½ medio melón tipo cantaloupe, pelado y cortado en cubos
1 taza de fresas frescas cortadas en mitades
1 taza de uvas verdes cortadas en mitades
1 manzana mediana picada
1 vaso de 6 onzas de yogurt descremado sin azúcar y con sabor

Mezclar la fruta. Agregar el yogurt, revolver. Tapar y llevar a la nevera hasta el momento de servir.
Rinde 6 porciones.

Información Nutricional por porción: 60 calorías, 0 g grasa, 0 mg colesterol, 30 mg sodio, 14 g carbohidratos, 35% RDA vitamina A, 60% RDA vitamina C.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Rainbow Fruit Salad

Fruits are 80 to 90 percent water so are an excellent source of fluids in the diet.

½ medium cantaloupe, peeled and cubed
1 cup halved fresh strawberries
1 cup halved green grapes
1 medium apple chopped
1 6-ounce container of low-fat sugar-free fruit flavored yogurt

Combine the fruit. Add the yogurt, toss to coat. Cover and chill until ready to serve.
Serves 6.

Nutrition information per serving: 60 calories, 0 g fat, 0 mg cholesterol, 30 mg sodium, 14 g carbohydrate, 35% RDA vitamin A, 60% RDA vitamin C.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

