



TOMEMOS MÁS AGUA NATURAL

Tomemos más agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas. El azúcar en exceso es dañina para nuestro cuerpo y los envases contaminan el ambiente.

¿Por qué es importante esta recomendación?

- El agua es esencial para la salud. Tomar agua natural es la mejor forma de hidratarse.
- México es el país con la mayor cantidad de muertes asociadas al consumo de bebidas azucaradas.
- El consumo de bebidas azucaradas está fuertemente relacionado con la obesidad infantil. Por cada vaso de bebida azucarada consumido al día, la probabilidad de que una niña o niño presente obesidad aumenta en un 60%.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular y caries dental.
- El consumo de bebidas con sustitutos del azúcar (por ejemplo, los refrescos "light") no se recomienda, ya que también dañan los dientes y huesos, y pueden causar enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades.
- El plástico proveniente de las bebidas azucaradas y también del agua embotellada es el mayor contaminante de las playas mexicanas. Aunque se consumen más refrescos que agua en botellas.
- El daño de los microplásticos (plásticos menores de 5 mm) en los océanos y la biodiversidad es alarmante. El 20% de los peces en el Golfo de California, el Golfo de México y el Caribe Mexicano muestran plástico (desde 1, hasta 40 piezas) en sus estómagos.
- Para producir bebidas endulzadas, se necesitan muchos litros de agua, que se obtienen de todos los estados del país, incluso de aquellos con escasez de agua.
- Las botellas y envases son recursos que hay que reutilizar, reciclar y reusar cuando sea posible.



Consejos para poner en práctica la recomendación:



Acompaña las comidas solo con agua natural. Procura tener siempre una jarra de agua natural en la mesa y al alcance de niñas y niños.



Sustituye las bebidas azucaradas y con sustitutos de azúcar por agua natural.*



Da el ejemplo: toma agua frente a tu familia y en especial frente a niñas y niños.



Bebe agua natural durante el ejercicio y al terminar.



Lleva siempre una botella reusable de agua natural y tómala durante el día.



Cuando consumas agua de fruta o de sabor, té o café, de preferencia que sea sin azúcar.



Recuerda a las niñas y los niños que lleven su botella reusable de agua natural cuando salgan.



Es mejor compartir una botella de agua grande entre varias personas que comprar botellas individuales. Aplasta las botellas antes de ponerlas en el basurero para sacar el aire y ocupar menos espacio.

Agrega fruta (como una rebanada de limón o de naranja) o hierbas (como menta o yerbabuena) para dar un poco de sabor al agua natural.



Reduce tu consumo de botellas siempre que sea posible. Si las consumes procura utilizarlas o reciclarlas.



Siempre que sea posible, pide un vaso de agua de filtro o de garrafón en lugar de una botella de agua.



No le des a niñas y niños bebidas azucaradas como jugos o refrescos en las loncheras de la escuela.



***En caso de no tener acceso al agua natural purifícala, ésta se debe hervir durante 20 minutos y agregar 2 gotas de cloro por 1L de agua. Por último, la mezcla tiene que agitarse y dejar reposar por 30 minutos.**

¿Cuánta agua se recomienda beber?

La recomendación de estas guías para adolescentes y adultos es de 8 a 13 vasos de agua natural al día, según el sexo y la edad.

Para las niñas y los niños en edad escolar se recomienda de 5 a 8 vasos de agua dependiendo del sexo. (Ver tabla a continuación)

Número de porciones DIARIAS de agua NATURAL por sexo y grupo de edad						
	Adultos		Adolescentes		Escolares	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Vasos de agua natural	13	9	11	8	5 a 8	5 a 7