

Los cuerpos de los niños funcionan mejor cuando se hidratan de manera saludable – ¡con agua!



Beber agua en lugar de bebidas azucaradas previene que suba de peso y la diabetes tipo 2



Mantenerse hidratado ayuda a los niños a pensar mejor



Beber agua en lugar de bebidas azucaradas ayuda a prevenir las caries dentales

Los niños no beben suficiente agua. Ellos toman demasiadas bebidas azucaradas. Usted puede ayudar a sus niños sirviéndoles agua en la casa y solicitando en los lugares donde aprenden y juegan que les ofrezcan primero agua para saciar la sed.

Infórmese más sobre el tema en www.DrinkingWaterAlliance.org.

