



# Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

---

## *Ideas Saludable para Pre-escolares* Healthy Ideas for Preschoolers

---

### **Agua, agua, por todas partes . . .**

Sin alimentos podemos vivir por varias semanas, sin agua moriríamos en pocos días. Mas de la mitad de peso de nuestro cuerpo es agua.

El agua la necesitamos para:

- Para que los alimentos se muevan en nuestro cuerpo
- Eliminar las impurezas del cuerpo
- Mantener el cuerpo a la temperatura correcta

El cuerpo pierde de dos a tres cuartos de agua diariamente y necesita reponerlos. Si usted hace ejercicios, trabaja o juega afuera en el verano, usted puede inclusive perder mas agua.

### **Fuentes de Agua**

Obtenemos algo de agua de los alimentos que consumimos. Pero necesitamos beber de seis a ocho vasos de liquido cada día. Jugo de frutas, leche, sopa y por supuesto agua, esto proveerá los liquido que necesitamos. Bebidas que contienen cafeína tales como té y las sodas hacen que el cuerpo pierda mas agua, así que esa clase de bebida no se toma en cuenta. El cuerpo usa mejor las bebidas frías que las tibias.

### **Cuando Usted hace Ejercicio o Juega**

Aunque usted no sienta sed cuando está jugando o haciendo ejercicio, es importante reponer el agua que pierde el cuerpo a través de la transpiración.



### **Water, Water, Everywhere . . .**

Without food we can live for several weeks, without water we will die in a few days. More than half the weight of the body is water.

Water is needed to:

- keep food moving through the body
- eliminate body wastes
- keep the body at the right temperature

The body loses and needs to replace two to three quarts of water every day. If you exercise, work or play in the summer heat, you can lose even more water.

### **Sources of Water**

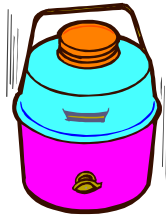
We get some water from the foods we eat. But we need to drink six to eight glasses of liquid each day. Fruit juice, milk, soup and, of course, water will provide the liquids we need. Beverages with caffeine, such as ice tea or sodas make the body lose more water so should not be counted. Cool drinks are used better by the body than warm ones.

### **When You Exercise or Play**

Even if you don't feel thirsty when you are playing or exercising, it's important to replace the water you lose through sweating.

Beber agua para no sentirse sediento no es suficiente para reemplazar el agua que el cuerpo ha perdido. En climas calientes debe beber agua antes de hacer ejercicios o jugar. Si usted hace ejercicios o juega cuando hace calor, beba medio vaso de agua cada 15 minutos. Asegúrese de tomar agua después de hacer ejercicios para reemplazar todos los líquidos que el cuerpo ha perdido.

Cuando vaya a un día de campo, excursión a pie, de pesca u otra actividad de verano, asegúrese de llevar agua con usted. Esto es muy importante especialmente si usted va estar en estas actividades por largas horas. En verano es una buena idea de llevar siempre con usted una botella de agua.



## Qué cantidad de agua

Haga que sus hijos le ayuden a descubrir qué cantidad de agua necesitan tomar cada uno diariamente. Agarre una jarra grande y vierta ocho tazas de agua. Esa es la cantidad de agua que cada persona en su familia debe beber diariamente. Si usted trabaja o juega afuera en el calor este verano, debe agregarle dos o tres tazas más a la vasija.

## Agua o no Agua

La siguiente actividad muestra qué pasa cuando una flor no recibe agua.

Coloque una flor en una taza con agua, coloque otra flor en una taza sin agua. Espere 24 horas. Después de 24 horas la flor que no estaba en el agua, se marchita y se cae. La flor que estaba en el agua todavía esta fresca y hermosa. Lo mismo pasa con nosotros.



Drinking enough water to no longer feel thirsty does not replace all the water lost. In hot weather, you should drink water before you exercise or play. While you exercise or play in the heat, drink a half of glass of water every 15 minutes. Be sure to continue to drink water after you have exercised to replace all the fluids you have lost.

Be sure to take water with you when you go on a picnic, a hike, fishing or other summer activity. This is especially important if you will be gone for several hours. In the summer time, it is always a good idea to carry a bottle of water with you.

## How Much Water

Have your children help you figure how much water you each need to drink each day. Take a large pitcher or container. Using your one-cup measuring cup, measure eight cups of water into the container. This is the amount of water each person in your family should drink every day. If you work or play out in the heat this summer, you should add two or three more cups of water to the container.

## Water or No Water

This activity looks at what happens when a flower does not get water.

Place one flower in a cup of water; place another flower in a cup without water. Wait 24 hours. After 24 hours the flower that was not in water wilted and drooped. The flower that was in water is still fresh and pretty. The same thing happens to us.

Más de la mitad del peso de nuestro cuerpo es agua. El agua es necesaria para que los alimentos se muevan en el intestino. El agua también ayuda a regular la temperatura del cuerpo distribuyendo el calor y refrescando el cuerpo por medio de la transpiración.

## **Caminata Exploradora**

El verano es una buena época para ir afuera y explorar. No tiene que ir muy lejos para explorar.



Escoja un día a la semana para dar una caminata alrededor de su vecindario con sus hijos. Antes de salir haga una lista de las cosas que van a mirar. Pueden mirar flores que estén floreciendo, ¿cuántas clases diferentes de árboles ven?, ¿cuántas clases de mariposas o pájaros ustedes ven? Cada semana observe cuantos cambios han ocurrido desde la semana anterior. Una semana puede que note los lirios floreciendo, la semana siguiente pueden ser margaritas. Una semana puede ser que los árboles tengan hojas pequeñas y a la semana siguiente las hojas pueden estar más grandes.

Cuando lleguen a la casa pídale a sus hijos que escriban algo que ellos observaron. Al final del verano, será divertido leer acerca de los cambios en su vecindario en los últimos meses. Si sus niños son muy pequeños para escribir, pídeles que dibujen lo que vieron o ellos le pueden decir lo que vieron y usted escribe por ellos.

Asegúrese de disfrutar un buen vaso de agua fría después de su recorrido.

## **Ponche Rojo de Piña**

1 lata (46 onzas) de jugo de piña sin azúcar  
6 tazas de agua  
1 paquete de mezcla en polvo sin azúcar para hacer bebida de piña

Revuelva todos los ingredientes en una jarra. Servir sobre hielo.

More than half the weight of our body is water. Water is needed to keep food moving through the intestinal tract. Water also helps regulate the body temperature by distributing heat and cooling the body with perspiration.

## **Discovery Walk**

Summer is a great time to get outside and explore. You don't have to go far to explore.

Set a day each week to go on a walk around your neighborhood with your children. Before you go, make a list of things you will look for. You could look for flowers blooming, how many different kinds of trees you see, how many butterflies or birds you see. Each week observe what has changed since last week. One week you may notice iris blooming, the next week it may be daisies. One week the trees may have only small leaves and a week later they might be much bigger.

When you get home, have each child write down something he/she observed. At the end of summer it will be fun to go back and read about the changes in your neighborhood over the past few months. If your kids are too young to write, have them draw a picture or tell you and you write for them.

Be sure to enjoy a nice cool glass of water after your walk.

## **Red Pineapple Punch**

1 can (46 ounce) unsweetened pineapple juice  
6 cups water  
1 package unsweetened tropical punch drink mix

Stir together all ingredients in a pitcher. Serve over ice.

## Conos de Nieve

Para hacer cada cono, coloque hielo picado en una taza. Mezcle una parte de jugo concentrado congelado sin azúcar de manzana o de naranja con una parte de agua. Vacíe esta mezcla sobre el hielo.

## Gusticos de Naranja

1/2 taza de jugo concentrado sin azúcar de naranja  
1/2 taza de yogurt sin sabor o 1 banano  
1/4 taza de leche

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora para hacer una deliciosa bebida. Salen 4 porciones pequeñas.

## Helados de Jugo de Frutas

1 lata (6 onzas) de jugo de frutas concentrado congelado  
2 tazas de yogurt sin sabor  
2 cucharaditas de vainilla  
6 tazas desechables (de 5 onzas)  
6 palitos de madera

Mezcle todos los ingredientes juntos en una vasija mediana. Vacíe la mezcla en las seis tazas. Póngales un palito de madera en cada taza para poder agarrarlos luego. Cubra y congele hasta que esté firme.

(Nota: para remover los helados, ponga agua por encima de las tazas por unos segundos.)

Preparado por:  
Barbara Farner  
Educadora de la Extensión  
Nutrición y Buena Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Isnedy Escobar



## Snow Cones

To make each cone, place crushed ice in a paper cup. Mix one part unsweetened frozen apple or orange juice concentrate with one part water. Pour the diluted concentrate over the ice.

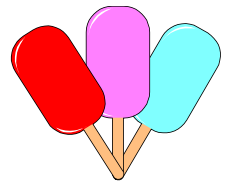
## Orange Delight

1/2 cup unsweetened orange juice concentrate  
1/2 cup plain yogurt or 1 banana  
1/4 cup milk

Blend all ingredients together in a blender to make a tasty drink. Makes 4 small servings.

## Fruit Juice Pops

1 (6 ounce) can frozen juice concentrate  
2 cups plain yogurt  
2 teaspoons vanilla  
6 (5 ounce) paper cups  
6 wooden sticks



Mix all ingredients together in a medium bowl. Pour the mixture into the six cups. Insert a wooden stick in each cup for a handle. Cover and freeze until firm. (Note: to remove a pop, hold the paper cup under tap water for a few seconds.)

Prepared by:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center

Translated by:  
Isnedy Escobar