



HIDRATACIÓN PARA LOS ATLETAS JÓVENES

5 RAZONES PARA BEBER AGUA

1

Mantiene a los niños hidratados.

Para el mejor funcionamiento, el atleta joven debe beber agua antes, durante y después de las practicas y juegos o partidos.

		
		
<p>Tome 1 to 1 ½ vasos (o 8-12 onzas) de agua 30 minutos antes de la actividad</p>	<p>Tome descansos de agua cada 15 a 20 minutos</p>	<p>Reponga el agua perdida después del partido para mantenerse hidratado</p>

2

Los médicos lo recomiendan.

Algunos entrenadores y padres piensan que los electrolitos en las bebidas deportivas son importantes para las atletas jóvenes. Pero, la verdad es que los niños no necesitan bebidas deportivas y **los médicos recomiendan agua.***

Las bebidas deportivas fueron hechas para atletas *profesionales* para prevenir la deshidratación durante eventos deportivos. Los niños no tienen las mismas necesidades.

3

Mejor que las bebidas azucaradas.

Cuando los niños toman agua, evitan **la gran cantidad de azúcar** que se le agrega a las bebidas como el té helado, jugos de fruta, y bebidas deportivas. El azúcar agregada no contiene beneficios nutricionales y es un gran culpable en el aumento de peso poco saludable.

4

Es adecuado para niños.

Los estudios demuestran que cuando hay agua a la vista, los niños beben mas. Asegúrese que su atleta lleva un botella de agua todo el día para que llegue a las practicas y partidos bien hidratados.

Los atletas deben llevar **por lo menos 2 botellas de agua** a cada partido y/o practica para que no se les acabe. Ofrézcase traerle agua al equipo, para que cada atleta pueda volver a llenar su botella de agua.

5

Es gratis.

Manteniéndose al agua de la llave **ahorra dinero y tiempo** en el mercado.

Para darle sabor al agua, agréguele fruta fresca o congelada, como rodajas de limón o bayas congeladas.

Para obtener más consejos y recursos en la promoción del deporte saludable para los jóvenes atletas visite: www.CoachingHealthyHabits.org.



*American Academy of Pediatrics, 2011