

# Las mejores bebidas para los adolescentes (Agua y Leche)

## (Best Drinks for Teens)

### **LOS ADOLESCENTES NECESITAN TOMAR AGUA:**

- El agua hace que tu piel y tu cabello luzcan hermosos
- Es gratis
- El agua le da a tu cuerpo más energía para realizar actividades y deportes
- Nuestros cuerpos usan sus reservas de agua diariamente y por eso debemos reemplazar el agua que perdemos (el peso de tu cuerpo está compuesto de 55% a 75% de agua)
- El agua te ayuda a hacer la digestión

### **¿Cuánta agua se necesita?**

- Por lo menos 8 vasos al día
- Si estás haciendo ejercicio, necesitas tomar más de 8 vasos de agua al día

### **LOS ADOLESCENTES NECESITAN TOMAR LECHE:**

- La leche contiene calcio
- El calcio ayuda a que se fortalezcan tus huesos y a que desarrolles dientes sanos y fuertes

- El desarrollo de los huesos ocurre entre los 11 y 18 años
- La leche también es buena fuente de proteína
- La leche ayuda a controlar el aumento de peso

### **¿Cuánta leche se necesita?**

- Se recomienda que tomes de 3 a 4 tazas de leche descremada o baja en grasa al día

### **¿Debo tomar jugos, gaseosas o sodas y otras bebidas dulces?**

- Tomar decisiones pensando en tu salud
- Toma 8 vasos de agua y de 3 a 4 tazas de leche al día
  - Toma solamente 1 taza de jugo al día
  - Las bebidas dulces te llenan y te quitan el deseo de tomar las bebidas que tu cuerpo en realidad necesita
  - Las bebidas con azúcar no son buenas para tus dientes
  - Las bebidas dulces pueden interferir con tus esfuerzos para mantener un peso saludable

### **Consejo:**

- Lleva siempre una botella con agua a donde vayas

