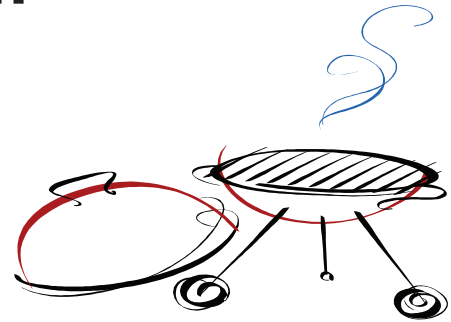


# Pregúnteme sobre... Eliminación y Hidratación



Pregúnteme acerca de lo que aprendí en la lección de GrowingGreat sobre la digestión y la importancia de las frutas y verduras:

1. ¿Dónde se guarda los desechos humanos antes que son eliminados?
2. ¿Cuáles comidas ayudan con la eliminación?
3. ¿Cuál es el líquido más importante para mantenerse en buena salud?



.....

## Respuestas:

1. El intestino grueso.
2. Frutas frescas y enteras, vegetales y granos integrales. Son ricos en fibra.
3. ¡Agua!

---

**GrowingGreat les agradece a las siguientes empresas por sus generosas contribuciones de comida para estas lecciones:**

## Hidratar su Atleta

### **Antes del partido:**

Toma dos tasas de agua durante las dos horas antes del partido para hidratarse (consume una 1/4 tasa cada quince minutos).

### **Durante el partido:**

Bebe agua a lo largo del partido. Durante el medio tiempo, come fruta temporal como la sandía, naranjas o uvas para energía y rehidratarse.

### **Después del partido**

Toma una tasa de agua o crea su propia bebida energética:

#### **Bebida estilo-electrolito**

3/4 tasa de agua

Jugo de una naranja o un tangelo

1 cucharadita de miel o aguamiel

Pizca de sal marina

Revuelve todos los ingredientes y sirve a temperatura ambiente o helada.

# Lecciones de Nutrición en el Aula #5 Eliminación y Hidratación



## LA BEBIDA ENERGÉTICA NATURAL

En los 1960s, un nefrólogo (experto de riñón) quien cuidaba a la salud de atletas en la Universidad de Florida creyó una bebida que él esperaba parecía a los fluidos más necesitados para refrescar al cuerpo durante la ejercicio. El producto se llamó Gatorade®, combinando la mascota, el Gator, y una bebida con sabor de fruta, Kool-Aid®.

Desde los fines de los 1960s, el marketing y los anuncios para esta y las demás bebidas energéticas han intentando a convencer al público que las bebidas energéticas son más que beneficios pero necesarios para el mejor desempeño atlético. En realidad, solamente los atletas de deportes de resistencia necesitan reemplazar los electrolitos. Para los demás, especialmente para los niños, agua es la mejor bebida energética. Libre de las calorías, azúcar, sal, conservantes y colores artificiales, el agua enjuaga las toxinas del cuerpo, mantiene fuertes las defensas naturales, y mantiene movimiento regular de evacuación y aumenta a la energía.

### ¿Está bien hidratada?

Los señales que uno necesita tomar más agua incluyen:

- Náusea
- Confusión
- Falta de concentración
- Cansancio
- Dolores de cabeza
- Boca seca
- Estreñimiento

### ¿Cuanta agua tiene que tomar?

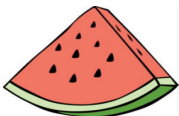
Los expertos recomiendan 8-10 tasas de agua al día, con una tasa equivalente a ocho onzas.

### ¿Cómo lograrlo?

Si tiene que aumentar el consumo de agua, hágalo gradualmente, añadiendo unas 8 onzas adicionales cada día hasta que realices la meta. El cuerpo se adaptará al aumento resultando en menos paradas en el baño.

## ¡Beneficios adicionales de frutas y verduras!

¡Sabe que el aparato digestivo utiliza dos galones de agua cada día! Con razón una causa primaria del estreñimiento es una dieta insuficiente de agua. Pero nadie puede beber dos galones de agua cada día. Por eso, las frutas y verduras son tan importantes porque contienen mucha agua naturalmente. Fijarse a comer frutas frescas y temporales durante días calidos y actividades de deporte para ayudar que el cuerpo mantiene su hidratación. Mira el contenido de agua in las siguientes comidas:



Sandia—97%



Lechuga—93%



Brócoli—91%