



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

Consumo de agua y bebidas bajas en calorías

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico

Prácticas de alimentación saludable: Nahtalia Barragán Rodríguez, Sindy Gallego Castro, Ángela Marcela Aguilar, Luz Nelly Moreno, Ángela María del Pilar Arias, Sandra Yinery Gallo, Ana Carolina Baldión Mejía, Johana Cortés Quintero, Lina Marcela Martínez, Ana Yury Idarraga, Karen Nayibe Malagón, Kelly Conde, Marina Yohaira Mendieta Beltrán, Sandra Gualteros.

Manejo de desperdicios de alimentos: Sandra Galindo, Johana Patricia Rojas Hernández, María de los Ángeles González, Fredy Alejandro López, Nathalia Guarín Buitrago, Lizeth Castro Ribón, Diana Roa Ramírez

Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo

Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.



Consumo de agua y bebidas bajas en calorías

Los seres humanos necesitamos líquido para hidratarnos y mantener el equilibrio en el organismo.

Exploremos:

Consumo de líquidos en la familia

Reunidos en familia, identifiquen la bebida que prefieren los integrantes de su familia.



Bebida	¿Quiénes prefieren la bebida?	Momento del día en que la consume				Cantidad (vasos) al día			
		Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4
Gaseosa									
Energizante									
Agua									
Jugo de fruta natural, sin azúcar									
Jugo de fruta natural, con azúcar									



Bebida	¿Quiénes prefieren la bebida?	Momento del día en que la consume				Cantidad (vasos) al día			
		Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4
Refresco de sabor artificial a fruta									
Leche									
Otra:									

Resultados:



Bebida de mayor consumo

¿Cuál es la bebida de mayor consumo en la familia?

Número de veces en que se consume la bebida.

Cantidad de vasos que se consume la bebida al día.

Bebida de menor consumo

¿Cuál es la bebida de menor consumo en la familia?

Número de veces en que se consume la bebida.

Cantidad de vasos que se consume la bebida al día.



Para satisfacer la mayor cantidad de las necesidades diarias de líquidos se recomienda el consumo de agua, fundamentalmente, y otras bebidas con bajo contenido energético, lo cual es suficiente. ¿Se está la familia hidratando adecuadamente?

Nuestro reto:

Aumentar el consumo de agua y bebidas bajas en contenido de azúcar

Recuerden que consumir agua hidrata y mantiene la temperatura corporal adecuada, aporta a la reducción de la fatiga y al procesamiento de los alimentos. Es importante que sea potable para el consumo directo y para la preparación de alimentos.



1. Reconozcamos bebidas no recomendadas

En familia, busquen las etiquetas de las botellas, cajas o bolsas de diferentes bebidas. Registren en la siguiente tabla cuánto es el contenido de azúcar de cada bebida.

Bebida	Azúcares en una porción o vaso
Gaseosa	
Energizantes	
Refresco con sabor a fruta artificial	
Té embotellado o preparado artificialmente	
Bebidas achocolatadas	



El consumo, en exceso, de bebidas azucaradas, carbonatadas y energizantes puede ocasionar problemas de salud. **¡Evítenlas!**

2. Prácticas de higiene y salud relacionadas con el consumo de agua

El consumo del agua implica tomarla en adecuadas condiciones de higiene y tratamiento.

Autoevalúen las prácticas en familia, para determinar posibles riesgos de contaminación del agua y de propagación de microorganismos que causan enfermedades.



Práctica o acción	Sí	No	Responsable	Observaciones
¿Revisan las características del agua antes de consumirla: turbidez, olor, partículas suspendidas?				
¿Utilizan un recipiente limpio con tapa para hervir el agua?				
¿Dejan hervir el agua mínimo durante 2 o 3 minutos?				
¿Almacenan el agua hervida en recipientes limpios con tapa?				
¿Evitan sacar el agua con utensilios como pocillos?				

A partir de los resultados de esta autoevaluación, establezcan un compromiso para fortalecer o mejorar las condiciones de higiene en el hogar.



Compromiso familiar



Para favorecer las condiciones de higiene y salud relacionadas con el agua vamos a:

3. Promuevan el consumo del agua en familia

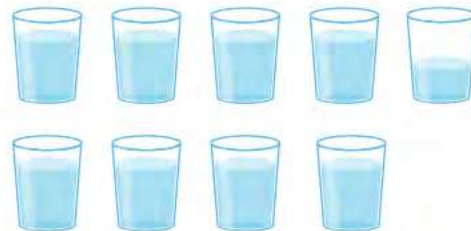
- a. Revisen cuántos vasos de agua al día deben consumir, según la edad de cada uno. Se hace el cálculo con vasos de 200 ml, aproximadamente.



Niños y niñas entre 1 y 3 años
(1.300 ml al día)



Niños y niñas entre 4 y 8 años
(1.700 ml al día)



Niños entre 9 y 13 años
(2.400 ml al día)



Niñas entre 9 y 13 años
(2.100 ml al día)



Este consumo de agua al día incluye el agua contenida en los alimentos sólidos, alimentos líquidos y el agua como tal. Recuerden que este consumo:

- Mantiene el cuerpo hidratado.
- Favorece la eliminación de toxinas.
- Contribuye a la digestión de los alimentos y la correcta absorción de nutrientes.
- Regula la temperatura corporal.

Hombres de 14 a 18 años
(3.300 ml al día)



Mujeres de 14 a 18 años
(2.300 ml al día)



Hombres desde 19 años
(3.700 ml al día)



Mujeres desde 19 años
(2.700 ml al día)



- b. Planeen comenzar con cantidades pequeñas e ir aumentando hasta alcanzar la meta.



Recuerden momentos en que se debe beber más agua de lo habitual:

- En los cinco momentos de alimentación.
- En climas extremos, días muy fríos o muy calientes.
- Al desarrollar actividades físicas.
- Cuando estamos enfermos, tenemos, gripa, fiebre o diarrea.



Para ver el progreso, registren durante cada semana la cantidad de vasos que bebieron diariamente.

Registro de seguimiento

Para hacer seguimiento al consumo de agua, además de otras bebidas bajas en calorías, lleven el registro:



Persona 1: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 2: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 3: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 4: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D

Persona 5: **Edad:** **Rol en la familia:**

Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4						
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D



La recompensa será: ¡Hidratación y vida saludable!

Otra forma de consumir agua: saborizarla de forma natural

Una estrategia para quienes tienen dificultades en tomar el agua pura, es a través de su saborización con frutas y

alimentos saludables. Eso sí, sin adición de azúcar ni otros ingredientes. A continuación, se plantean algunas opciones.



Agua saborizada de pepino, cítricos y manzana

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1/2 pepino
- 1 naranja
- 1 litro y medio de agua
- Hielo



Preparación:

1. Colocar las frutas y verduras, cortadas en láminas en un recipiente, con la mitad del agua y dejar que las frutas dejen su sabor.
2. Antes de servir, poner hielo en el vaso, para que sea más refrescante.
3. Una vez que bebemos el agua, las frutas tendrán mucho sabor todavía, por lo que se puede llenar nuevamente de agua.

Agua saborizada de menta, manzana y cítricos

Ingredientes:

- 1/2 manzana verde
- 1 naranja o limón o mandarina
- 2 ramitas de menta fresca
- 1 litro y medio de agua
- Hielo



Preparación:

1. Cortar los ingredientes en trocitos en una olla con agua, hasta que hierva...
2. Colar y pasar a una jarra.
3. Dejar enfriar un tiempo moderado y servir con hielo.

Agua saborizada de frutos rojos, cedrón y limón

Ingredientes:

- 1/2 taza de frambuesas o fresas
- Media taza de moras
- 1/2 limón
- 2 ramitas de cedrón fresco
- Un litro y medio de agua
- Hielo



Preparación:

1. Lavar muy bien los frutos y cortarlos en rodajas.
2. Ubicar los frutos en una olla con el agua y las ramitas de cidrón a fuego medio.
3. Luego de que suelte el hervor, bajar la llama a bajo y dejarlo por cinco minutos más.
4. Dejar que se enfríe, colar y vertir en una jarra.
5. Agregar hielo.

Agua saborizada de flor de Jamaica

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de flor de Jamaica
- Un litro de agua
- Hielo

Preparación:

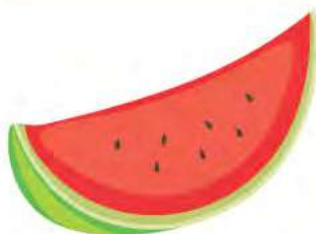
1. Hidratar las flores con un litro de agua durante una hora.
2. Preparar una infusión, hirviendo durante 15 minutos.
3. Dejar enfriar, colar sobre la jarra y diluir con más agua fría.
4. Agregar hielo.

Jugamos en familia:

Adivina mi alimento saludable

1. Recorten las fichas de la página siguiente. Si no es posible, pueden dibujarlas en recortes de papel.
2. Organizados en parejas, una persona se ubica frente a la otra. En la mitad, y boca abajo, ubican las fichas del juego.
3. Cada uno debe tomar, al azar, una de las fichas. Sin verla, se la pega en la frente o la tiene en la mano, pero sin mirar su contenido.
4. La otra persona podrá ver la imagen, mientras quien la sacó intenta adivinar qué es. Para ello, hará preguntas a su compañero para recibir pistas que lo guíen a la respuesta.
5. Una vez adivinen todas las fichas, seleccionan aquellas que contengan bebidas que beneficien su salud, o alimentos que les pueden ayudar a hidratar sanamente.





**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota