

Hidratación Escolar: Clave para el desarrollo infantil

07/03/2024



El agua desempeña un papel crucial en el crecimiento y desarrollo de los infantes, ya que facilita la absorción de vitaminas y minerales esenciales. Sin embargo, muchos niños no consumen suficiente agua durante el día, especialmente mientras están en la escuela lo que puede producir deshidratación, afectando su organismo, concentración, memoria y rendimiento académico. Por ello asegurar una adecuada hidratación durante el tiempo escolar es fundamental.

Te compartimos algunos consejos prácticos para lograrlo:

- Enviá a tus hijos al colegio con una botella de agua recargable o una cantimplora para que puedan beber agua fácilmente durante el día.
- Incluí en sus meriendas frutas ricas en agua.
- Hablá con ellos sobre la importancia de beber agua con regularidad, sin esperar a tener sensación de sed, especialmente antes y después de hacer ejercicio.

¡Aseguremos una hidratación adecuada para promover un crecimiento infantil saludable y un rendimiento académico exitoso!