

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

julio de 2021

Volumen 24 • Número 10



## Hidrátese bien para vencer el calor

Este verano ha sido inusualmente caluroso con temperaturas récord en muchos lugares de Wyoming. Cuando hace tanto calor, es importante mantenerse hidratado. Mantenerse hidratado puede ayudar a mantenerse más fresco y evitar que se sienta enfermo con el calor.

Para hidratarse, elija tomar agua durante todo el día. Nuestro peso corporal se compone de 50%-70% de agua. Esta ayuda a mantener la temperatura corporal normal, se deshace de desechos del cuerpo y normaliza la presión arterial.

Si bien las bebidas deportivas pueden ser una buena idea después de hacer ejercicio en el calor, por lo general no es una buena idea beberlas durante todo el día. Las bebidas deportivas, los refrescos y las bebidas energéticas a menudo tienen azúcares añadidos. El agua, por otro lado, no tiene azúcares

añadidos ni calorías, por lo que es lo perfecta para beber todo el día.

Aquí hay algunos consejos para hacer que el agua sea parte de su hábito diario.

1. Use una botella de agua reutilizable. Esto crea menos residuos y son más fáciles de llenar en fregaderos y fuentes de agua potable.
2. Lleve una botella de agua con usted a todas partes. Si olvida llevar su botella constantemente, intente colocarla en lugares estratégicos como su bolso o mochila. O bien, mantenga una botella de agua en casa y otra en el trabajo.
3. Congele una botella de agua llena a la mitad durante la noche y luego llene el resto por la mañana para tener agua helada durante todo el día.

***Continuado en la parte de atrás***

## Continuado

4. Dele un toque a su agua con fruta en rodajas. Limones, limas, naranjas, bayas, hojas de menta e incluso melón pueden agregarle una explosión de sabor. Recuerde mantener el agua de la fruta fría y no dejarla reposar durante más de dos horas.
5. Limpie sus botellas de agua regularmente. Las bacterias pueden crecer rápidamente en el ambiente oscuro y húmedo de las botellas de agua. Use jabón y agua tibia para lavar la botella de agua todos los días, especialmente si está poniendo fruta en rodajas.

¡Manténgase fresco e hidrátese!

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

### ¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.



## Agua de Lima y Fresa

### Ingredientes

- 5 fresas
- 2 limas
- 1 galón de agua fría

### Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Lave la fruta.
3. Corte las fresas y las limas en rodajas. Añádalas al agua.
4. Para liberar los sabores, aplaste suavemente la fruta.
5. Mantenga el agua refrigerada y bébala dentro de las 24 horas siguientes.

**Rinde 16 porciones**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.