

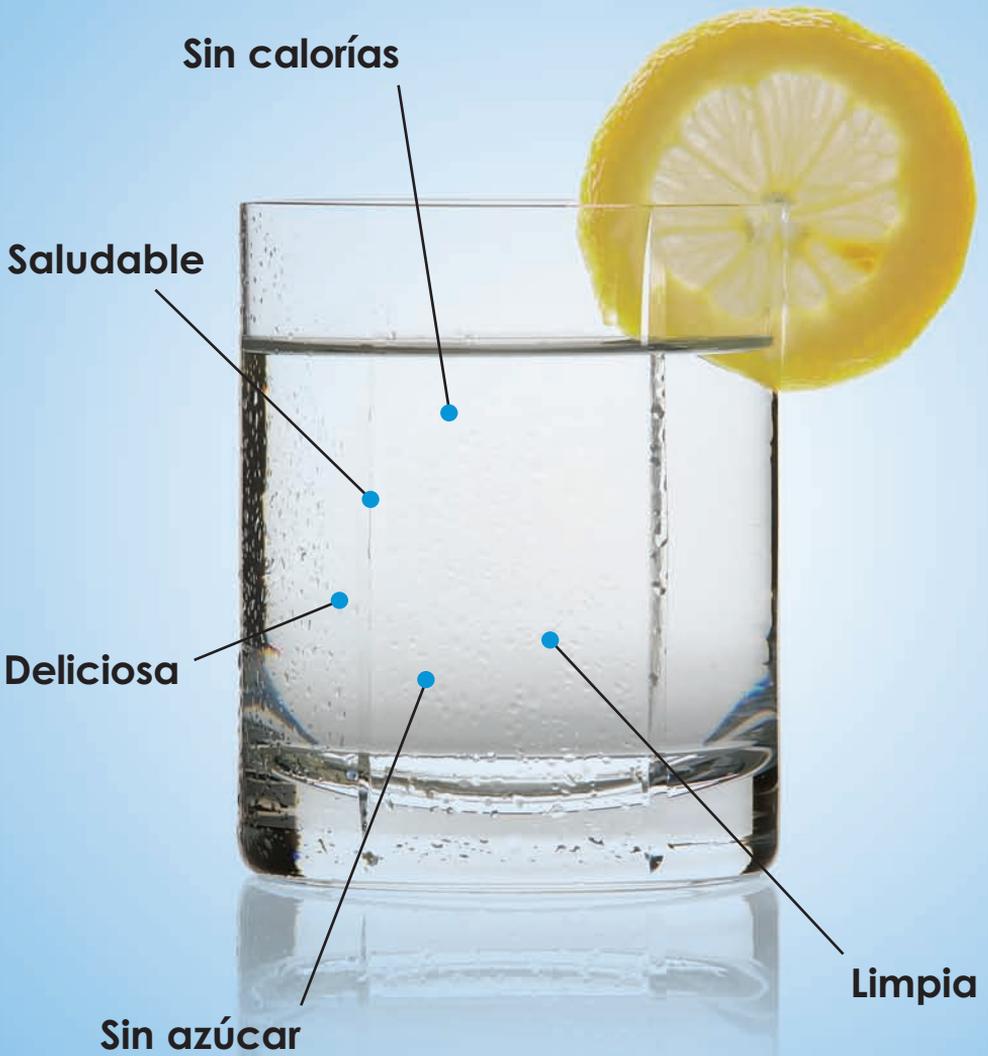


# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#52 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## NYC Water Te Satisface



# Consejos para ayudarte a beber más agua

## 1. Toma un vaso de agua todas las mañanas.

Te ayuda a despertarte y a comenzar el día.

## 2. Toma un vaso de agua con cada comida.

Tomar agua con la comida (o media hora antes) te ayudará a no comer de más.

## 3. Lleva siempre una botella de agua contigo.

Puedes recargarlas en los bebederos o lavabos más cercanos.

## 4. Toma más agua cuando tengas sed.

Cuando te sientes sediento, tu cuerpo necesita agua de inmediato. Bebe más agua que de costumbre para no tener sed tan rápidamente.

## 5. Toma agua cuando haces ejercicios.

Para prevenir la deshidratación, toma agua antes de comenzar la actividad física. Bebe más al terminar.

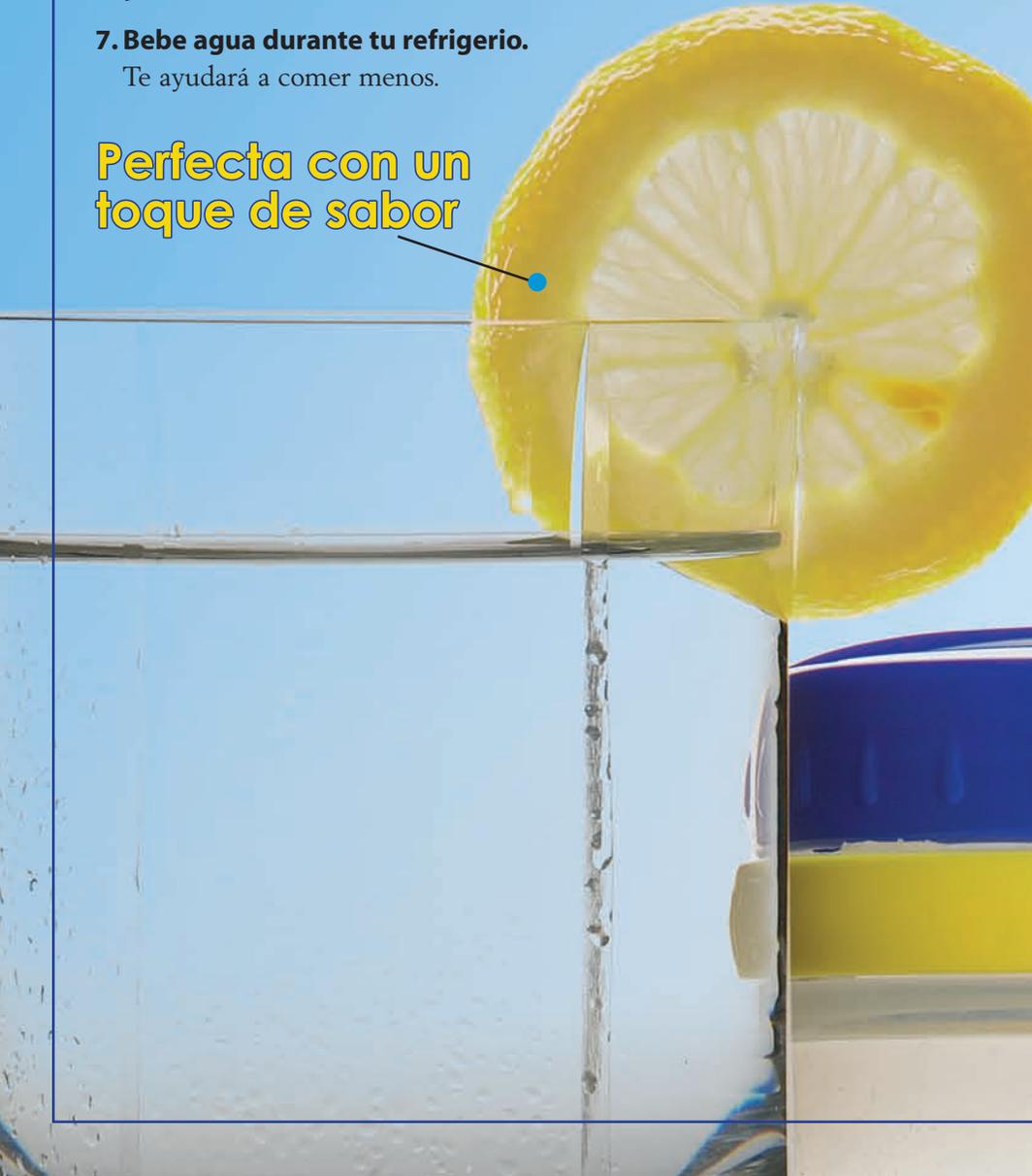
## 6. Si hace calor o hay humedad, toma agua para mantenerte fresco.

¡Da resultado!

## 7. Bebe agua durante tu refrigerio.

Te ayudará a comer menos.

**Perfecta con un toque de sabor**



# El agua en comparación con otras bebidas

- **Refrescos azucarados.** ¡No hay comparación! (Ver la tabla.)
- **Refrescos sin azúcar (dietéticos):** sin calorías, pero el agua es mejor para saciar la sed.
- **Café y té:** son buenos, pero solo si no les agregas mucha azúcar. Bébelos sin azúcar (“negros”) o pruébalos con un sustituto descremado y edulcorantes sin calorías.
- **Bebidas energizantes:** generalmente contienen tantas calorías como los refrescos azucarados, y la mayoría contiene sodio. El agua es una mejor opción.
- **Jugo de frutas:** es una opción más saludable que los refrescos azucarados, pero tiene muchas calorías. Las frutas frescas son mejores, contienen fibras que el jugo de frutas no tiene. Los niños pequeños no deben ingerir más de 6 onzas de jugo de fruta por día. Cuando tienen sed, deben tomar leche o agua.
- **Leche:** es también una opción excelente. Para ayudar a prevenir el aumento de peso, casi todas las personas mayores de 2 años de edad deben beber leche descremada o 1% en vez de leche entera.

Perfecta en las rocas

No mancha



# NYC Water

- Algunos niños que crecieron tomando agua embotellada tienen la (falsa) impresión de que el agua potable de la Ciudad de Nueva York no es buena.
- Algunas personas que se mudaron a la Ciudad de Nueva York desde otros lugares del mundo en donde el agua no es potable asumen que no se puede confiar en el agua corriente de la Ciudad de Nueva York.
- ¡No es verdad! NYC water es limpia, segura y (mucha gente dice) el agua más rica del mundo, ya sea corriente o embotellada.

Perfecta para el camino

Perfecta... y punto

## Más información

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) o llame al 311
- Departamento de Protección Ambiental de la Ciudad de Nueva York: visite [nyc.gov/dep](http://nyc.gov/dep) o llame al 311

LLAME AL  
**311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a: [healthcm1@health.nyc.gov](mailto:healthcm1@health.nyc.gov)



## NYC water es limpia y deliciosa.

- Sólo 5 ciudades de los Estados Unidos tienen agua tan limpia y fresca que no necesita filtración. ¡La Ciudad de Nueva York es una de ellas!
- NYC water sabe tan bien como el agua embotellada, o mejor, y a una minúscula fracción de su precio.

## Tomar agua es saludable.

- Te ayuda a perder peso.
- Previene las infecciones urinarias y los cálculos renales.
- Te ayuda a estar más despierto.



0 calorías cada 12 onzas

0 azúcar cada 12 onzas

Ayuda a prevenir las caries

Cuesta 2 centavos cada 12 onzas  
¡Y generalmente la puede obtener gratis!

Sin sodio

0 calorías = no aumenta de peso

150 calorías cada 12 onzas

9 cucharadas de azúcar cada 12 onzas

Contribuye al deterioro de los dientes,  
en especial de niños y adolescentes

Cuesta alrededor de \$1.00 cada  
12 onzas

Contiene sodio, lo que contribuye  
a la presión arterial alta

- 1 refresco por día = 150 calorías extra por día = 15 libras de aumento de peso por año
- 2 refrescos por día = 30 libras de aumento de peso por año
- 3 refrescos por día... ¡imagínese!



# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

VOLUMEN 6, NÚMERO 6

#52 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

### Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto  
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva  
Drew Blakeman, Escritor Principal  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con:*  
División de Salud Ambiental  
Oficina de Prevención de Enfermedades Ambientales



**Te Satisface**

LLAMEAL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.