

Boletín de Salud

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

N.º 103 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

El agua de NYC Te satisface



Bebe más agua

1. Bebe un vaso de agua todas las mañanas.

Te ayuda a despertarte y comenzar el día.

2. Bebe 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 recargarla en los bebederos o lavabos más cercanos.

4. Bebe más agua cuando tengas sed.

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

5. Bebe agua cuando haces ejercicio.

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

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

¡Da resultado!

7. Bebe agua con 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 sólo si no les agregas mucha azúcar. Bébelos sin azúcar o pruébalos con crema baja en grasa o 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:** 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 4 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 con sólo 1% de grasa, en vez de leche entera.

Perfecta en las rocas

No mancha



El agua de NYC

- 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 del grifo de la ciudad de Nueva York.
- ¡No es verdad! El agua de NYC es limpia, segura y, según mucha gente, la más rica del mundo –ya sea de grifo 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 o llame al 311.
- **Departamento de Protección Ambiental de la Ciudad de Nueva York:** Visite nyc.gov/dep o llame al 311.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de Salud, visite nyc.gov y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite nyc.gov/health/email.



El agua de NYC es limpia, segura y deliciosa.

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



0 calorías cada 12 onzas

0 azúcar cada 12 onzas

Ayuda a prevenir las caries

Cuesta menos de un centavo por cada 12 onzas – ¡Y generalmente la puedes obtener gratis!

Sin sodio

0 calorías = no aumenta de peso

Tomar agua es saludable.

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



150 calorías por cada 12 onzas

9 cucharadas de azúcar en 12 onzas

Contribuye a las caries dentales, especialmente en niños y adolescentes

Cuesta alrededor de \$1.00 por 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... ¡Imagínate!

VOLUMEN 14, NÚMERO 2

Boletín de Salud

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

Nº 103 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
New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Alcalde
Mary T. Bassett, MD, MPH, Comisionada



Te satisface

LLAME AL
311

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