

JULIO 2025

NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS, VERANO Y AGUA....

En Madrid, las temperaturas pueden subir muchísimo en verano. Nuestros peques, que están llenos de energía y en constante movimiento, necesitan estar bien hidratados para seguir jugando, aprendiendo y creciendo felices.

www.escuelasmontemadrid.es

¿Por qué es tan importante que beban agua?

Su organismo es más agua que el nuestro, ya que tienen mayor porcentaje de agua en su cuerpo que los adultos, por lo que pierden líquidos más rápido. Sudan más al correr y jugar, pero **a veces no se dan cuenta de que tienen sed**. El agua les ayuda a mantener la temperatura corporal, a digerir bien los alimentos y a que su cerebro funcione.

Ausolan.

¿Cuánta agua necesitan al día?

Aunque cada niño y niña es diferente, os presentamos una guía general:

- **De 0 a 6 meses.**- La leche materna o fórmula tiene toda el agua que necesitan.
- **De 6 a 12 meses.**- 400-500 ml (además de la leche).
- **De 1 a 3 años.**- 1.3 litros (incluye agua y alimentos).
- **De 4 a 6 años.**- 1.6 litros (incluye agua y alimentos).

Consejos para mantenerlos bien hidratados:

Ofrece agua fresca cada poco tiempo; incluye en su dieta frutas ricas en agua como sandía, melón o naranja; evita bebidas azucaradas ya que el agua es la mejor opción.



Recuerda que cada niño y niña tiene sus propias necesidades, por eso es fundamental atender su sed y estado general. En días calurosos, asegúrate de que tengan acceso constante a agua fresca para que puedan disfrutar del verano jugando y creciendo saludables.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	1. Pasta, arroz, patata o legumbre 2. Verduras	1. Verdura 2. Patata	1. Carne 2. Pescado 3. Huevo	1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas 2. Arroz, pasta, patata	1. Verdura o patata. 2. Verdura	1. Pescado o huevo 2. Carne o huevo 3. Carne o pescado	1. Fruta 2. Lácteo o fruta