

HIDRATACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS ACTIVOS

A medida que se acerca el verano, es posible que los niños pasen más tiempo al aire libre y practiquen deportes. A veces, los niños no reconocen que necesitan más líquidos hasta que comienzan a sentirse mal. Siga leyendo para aprender cómo ayudar a sus hijos a mantenerse hidratados y sentirse lo mejor posible mientras están activos.

La cantidad de agua que necesita un niño depende de su edad, peso, nivel de actividad y temperatura. La mejor manera de saber si su hijo está adecuadamente hidratado es observar si hace pausas regulares para ir al baño. Su orina debe tener un color amarillo pálido, similar al del heno. La orina oscura, como el color del jugo de manzana, es una señal de deshidratación. Otros signos de deshidratación incluyen dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, boca seca, piel enrojecida, estreñimiento y cansancio. Si la deshidratación es grave, puede presentar calambres, mareos y pulso acelerado. No dude en llamar al pediatra si le preocupa que su hijo esté deshidratado.

Una manera de mantener hidratados a sus hijos es ofrecerles agua del grifo con frecuencia. Es práctica, económica y refrescante. Si a sus hijos no les gusta el sabor del agua del grifo, considere probar [these recipes](#). Los niños necesitan más agua cuando hace calor y cuando están activos. Acostúmbrese a llevar una botella de agua reutilizable y recuerde a los niños pequeños que deben hacer pausas regulares para beber agua. Las bebidas deportivas son bebidas azucaradas y rara vez son necesarias. La mayoría de los niños pueden obtener las cantidades recomendadas de agua y electrolitos al beber líquidos con frecuencia y consumir una amplia variedad de alimentos de cada grupo de alimentos.

Mantener hidratados a sus hijos puede ser fácil. Intente servirles agua del grifo bien fría. Mantenga una jarra de agua en el refrigerador. Además del agua, ofrezca a sus hijos abundantes frutas y verduras. Estas contribuyen a la hidratación y pueden ser un refrigerio refrescante.

Este artículo fue escrito y revisado por el [equipo de Rethink Your Drink Nevada](#) integrado por profesionales de la dietética.

Publicado inicialmente en julio de 2025.

Actualizado en septiembre de 2026 por el Consejo de Acción Nutricional del Estado de Nevada (SNAC, por sus siglas en inglés).