



## June 2014 Supplement

### Homemade Fruit Water

Enjoy your water even more with this simple recipe:

1. Add 1 cup of fruit to a pitcher of 4 cups of water. Try:
  - Pineapple
  - Melon
  - Berries
  - Lemon
  - Or anything you like!

Or try adding herbs with these combos:

- Lemon and mint
- Apple and rosemary
- Melon and basil
- Lime and raspberries

2. Refrigerate for up to an hour
3. Pour into glasses and enjoy!

Tip: Crave soda? Use seltzer instead of water for a fizzy feeling



Source: <http://www.chopchopmag.org/content/fruit-water>

### Hydration

It's summertime—time to pull out your water bottle. Drinking fluids helps our bodies to function properly and to prevent dehydration. The more we sweat, the more fluids we need. Be sure to know the early warning signs: signs of thirst, flushed skin, fatigue, increased body temperature, and a faster pulse rate. Later signs include dizziness, weakness, and difficulty breathing. Especially during the hot summer months, it's important to remember to keep refilling your cup. Set a summer goal to stay hydrated, and notice how good you'll feel!

#### Make Every Sip Count

How much do we think about what we drink? Choosing water will quench your thirst while saving you calories and added sugars. Here are some healthy tips to enjoy your cup a little more:

- Don't like the taste of tap water? Try using a water filter or leaving out an open container of water overnight to let the chlorine evaporate.
- Add fruit or cucumber to your water for a refreshing taste.
- Drinks with additional health benefits such as tea, cocoa, and low-fat milk can be another healthy substitute.
- Juice can be a good option, but try to limit your intake to no more than 8 ounces of 100% natural juice per day.

#### Water-Rich Foods

Drinking water isn't the only way to stay hydrated – most fruits and vegetables are full of water and nutrients, but low in calories. Here are a few water-rich foods to help you cool off:

- **Lettuce** A summer salad is a perfect, nutritious addition to any meal.
- **Watermelon** A vitamin-rich, staple summer food that kid's love.
- **Grapefruit** Full of vitamins and a great breakfast energizer.
- **Broccoli** Packed with nutrients and easy to toss into salads or a broccoli slaw.
- **Low-fat Milk and Yogurt** Surprisingly high water content, as well as a great source of minerals and vitamins.

Sources:

<http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Healthy-Living/Health-Nutrition/Article-Viewer/Article/1599/Sipping-Pretty.aspx> , <http://www.eatright.org/>

It is the policy of the University of California (UC) and the UC Division of Agriculture & Natural Resources not to engage in discrimination against or harassment of any person in any of its programs or activities (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183099.pdf>)

Inquiries regarding ANR's nondiscrimination policies may be directed to Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural



Junio 2014

Boletín

## Agua de Fruta Hecha en Casa

Disfrute del agua aún más con esta sencilla receta:

1. Mezcle en una jarra una taza de fruta con cuatro tazas de agua. Pruebe:

- Piña
- Melón
- Bayas
- Limón
- ¡O cualquier otro tipo de fruta que le guste!

O pruebe mezclando hierbas con frutas:

- Limón y menta
- Manzana y romero
- Melón y albahaca
- Limón verde y frambuesas

2. Refrigere durante una hora

3. Sirva en vasos y ¡disfrute!

Consejo: ¿Se le antoja un refresco? Use agua mineral con gas en lugar de agua natural para darle un toque burbujeante.



Fuente: <http://www.chopchopmag.org/content/fruit-water>

## Hidratación

Llegó el verano —tiempo para sacar su botella de agua. Beber líquidos ayuda a nuestros cuerpos a funcionar apropiadamente y a prevenir la deshidratación. Entre más sudamos, más líquidos necesitamos. Asegúrese de reconocer las primeras señales como sed, piel enrojecida, fatiga, aumento en la temperatura corporal y pulso más acelerado. Le siguen el mareo, debilidad y dificultad para respirar. Es importante recordar, especialmente durante los meses cálidos, que debe seguir llenando su vaso. Póngase la meta durante el verano de mantenerse hidratada y ¡note lo bien que se siente!

### Haga que cada sorbo cuente

¿Cuánto pensamos en lo que bebemos? Optar por agua le calmará la sed mientras le evita consumir calorías y azúcares agregadas. He aquí algunos consejos saludables para disfrutar de su vaso de agua un poco más:

- ¿No le gusta el sabor del agua de la llave? Trate de usar un filtro para agua o deje un recipiente con agua sin tapar reposando toda la noche para permitir que el cloro se evapore.
- Agregue fruta o pepino al agua para darle un sabor refrescante.
- Las bebidas con beneficios adicionales a la salud como el té, chocolate y leche baja en grasa pueden ser substitutos saludables.
- El jugo puede ser una buena opción, pero trate de no tomar más de 8 onzas de jugo 100 por ciento natural, al día.

### Alimentos ricos en agua

Beber agua no es la única manera de mantenerse hidratado; la mayoría de frutas y verduras contienen agua y nutrientes y son bajas en calorías. He aquí algunos alimentos ricos en agua que le ayudarán a refrescarse:

- **Lechuga** - Una ensalada de verano es una adición nutritiva perfecta a cualquier comida.
- **Sandía** - Un alimento básico del verano y rico en vitaminas que a los niños les encanta.
- **Toronja** - Llena de vitaminas y un excelente energizante para el desayuno.
- **Brócoli** - Lleno de nutrientes y fácil de agregar a ensaladas o preparar una ensalada de brócoli.
- **Leche y yogur bajos en grasa** - Sorprendentemente con un alto contenido de agua y excelentes fuentes de minerales y vitaminas.

Fuentes: <http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Healthy-Living/Health-Nutrition/Article-Viewer/Article/1599/Sipping-Pretty.aspx>, <http://www.eatright.org/>