

¿Dónde está el agua?¹

Wendy J. Dahl²

Muchos adultos mayores frágiles están en riesgo de deshidratación. Es un reto proveer suficiente agua par los adultos mayores frágiles, porque la sed disminuye y esto limita el consumo de bebidas. El agua viene en muchas formas, en bebidas y también en alimentos. Cuando el consumo de alimentos disminuye, también disminuye en consumo de agua. Es importante fomentar el consumo de alimentos y bebidas para prevenir la deshidratación en los adultos mayores frágiles.

¿Cual de los siguientes alimentos contiene más agua?

(Circule la respuesta correcta)

Mantequilla de Mani	o	Salsa de Tomate
Zanahorias Cocidas	o	Jugo de Arándano
Requeson	o	Compota (puré) de Manzana
Pollo Asado	o	Chuletas de Cerdo
Puré de Papa	o	Pasta
Pudín de Chocolate	o	Brownies de Chocolate

Los alimentos verían ampliamente en su contenido de agua. Usted podría sorprenderse si averigua que muchos alimentos comunes (que no son líquidos) son bastante altos en agua!

1. Este documento, FSHN11-13s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.
2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.



¿Dónde está el Agua?

¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más agua?



Mantequilla de Maní	2	Salsa de Tomate	94
Zanahorias Cocidas	91	Jugo de Arándanos	83
Requesón	79	Compota de Manzana	76
Pollo Asado	71	Chuletas de Cerdo	53
Puré de Papas	83	Pasta	72
Pudín de Chocolate	69	Brownie de Chocolate	10

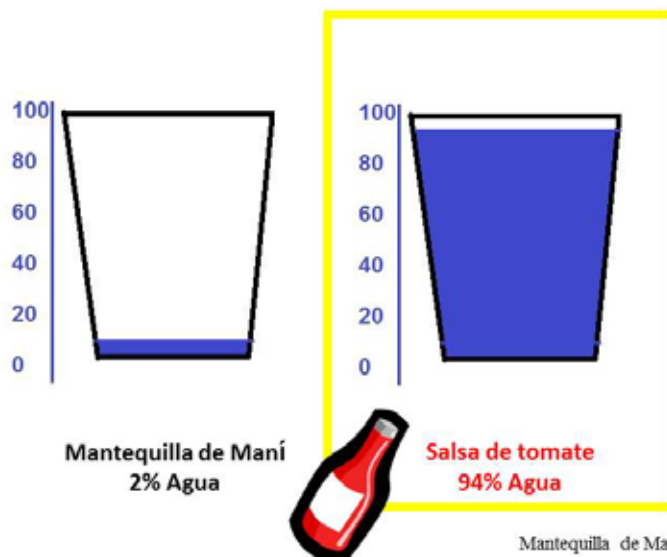
% Contenido de
Agua

Respuestas de: ¿Dónde está el Agua?
Universidad de la Florida Extensión de IFAS
ENAFS Módulo 8, Lección 1

Las personas mayores frágiles son animadas a consumir leche y otras bebidas ricas en nutrientes entre comidas.

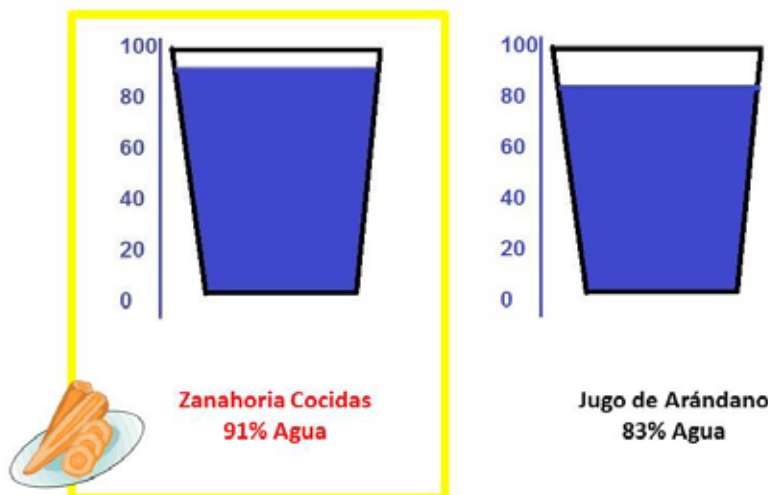
Anime a que se consuma tres porciones de fruta y jugo de fruta cada día.

¿Mantequilla de Maní o Salsa de Tomate?



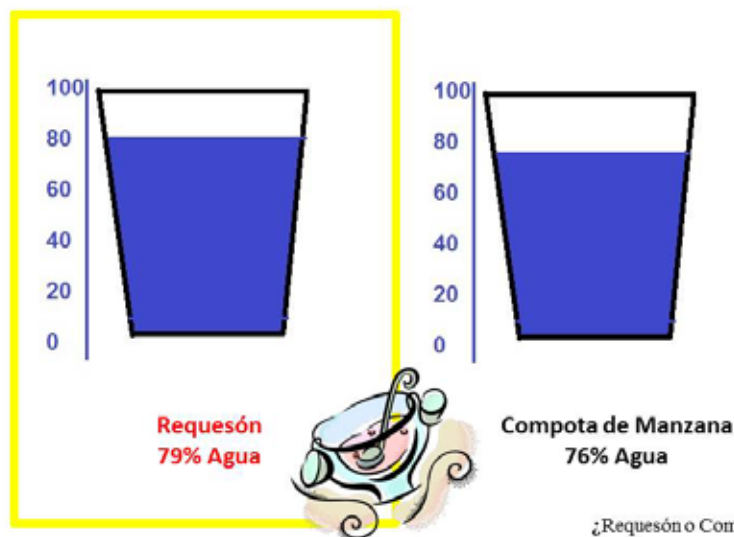
Mantequilla de Maní o Salsa de Tomate
Universidad de la Florida Extensión de IFAS
ENAFS Módulo 8, Lección 1

¿½ taza de Zanahorias Cocidas o Jugo de Arándano?



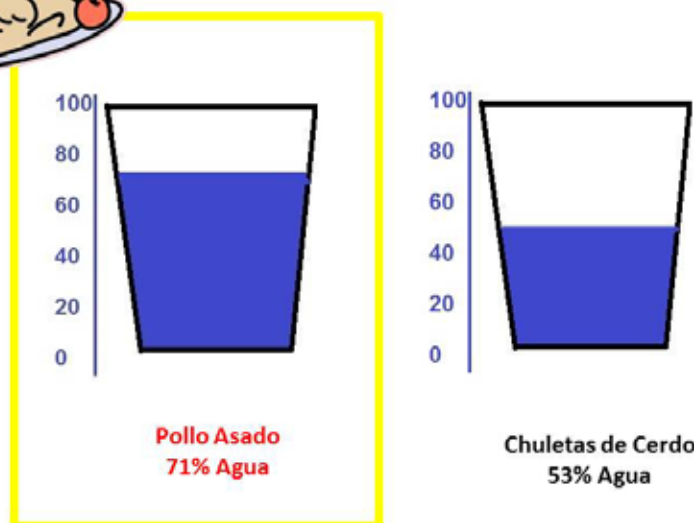
¿Zanahorias Cocidas o Jugo de Arándano?
Universidad de la Florida Extensión de IFAS
ENAFS Módulo 8, Lección 1

¿½ Taza de Requesón o Compota de Manzana?



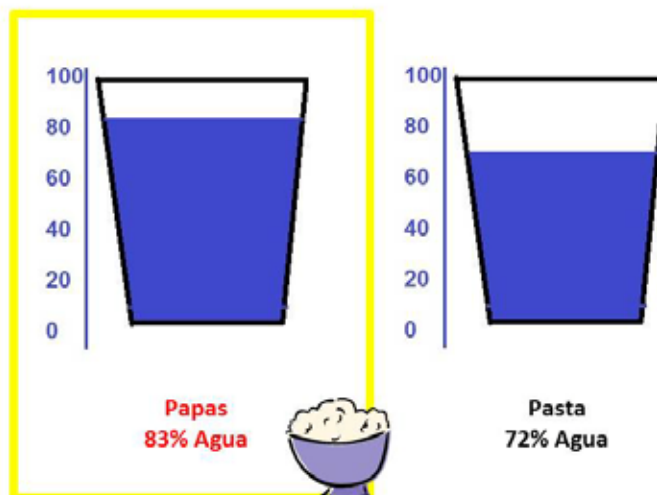
¿Requesón o Compota de Manzana?
Universidad de la Florida Extensión de IFAS
ENAFS Módulo 8, Lección 1

¿Pollo Asado o Chuletas de Cerdo?



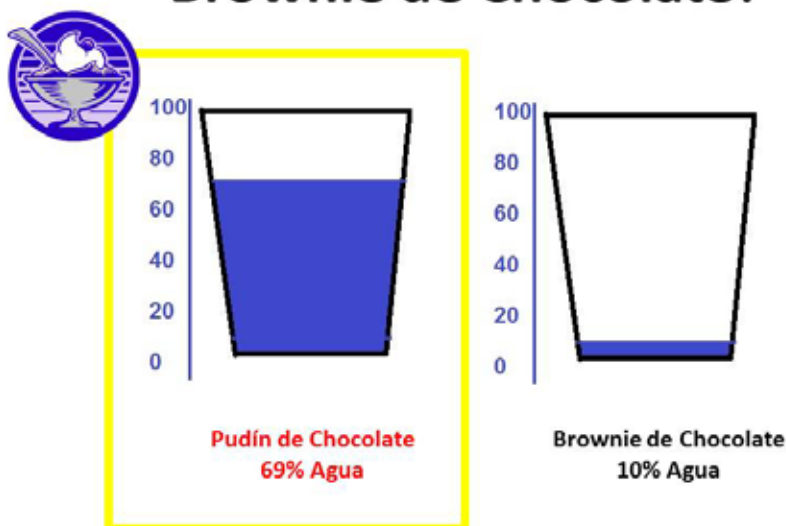
¿Pollo Asado o Chuletas de Cerdo?
Universidad de la Florida Extensión de IFAS
ENAFS Módulo 8, Lección 1

¿1 Taza de Puré de Papa o Pasta?



¿Puré de Papas o Pasta?
 Universidad de la Florida Extensión de IFAS
 ENAFS Módulo 8, Lección 1

¿1 Pudín de Chocolate o un Brownie de Chocolate?



¿Pudín de Chocolate o Brownie de Chocolate?
 Universidad de la Florida Extensión de IFAS
 ENAFS Módulo 8, Lección 1