

HIDRATACIÓN

- La hidratación es necesaria para asegurar el buen funcionamiento de nuestro organismo
- Si el cuerpo no tiene suficiente líquido, las funciones vitales no trabajan eficazmente y los órganos no reciben los nutrimentos que necesitan

¿QUÉ TOMAR?

La mejor forma de asegurar una adecuada hidratación es tomando agua simple, ya que, al no aportar calorías la podemos consumir libremente. Se recomienda tomar de 1.5 a 2 litros de agua simple al día.

Para potabilizar agua, ésta se debe de hervir hasta alcanzar el punto de ebullición (100°C).

Lo recomendable es hervir el agua durante 5 minutos.



CONSEJOS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

- Tomar un vaso de agua simple al levantarse por la mañana.
- Llevar una botella/termo de agua y beber periódicamente a lo largo del día.
- Beber de 1 a 2 vasos de agua antes de hacer ejercicio.
- Beber suficiente agua al terminar de hacer ejercicio.
- Evitar el consumo de refrescos y jugos.

BENEFICIOS

- Protege e hidrata nuestros órganos.
- Regula la temperatura interior.
- Promueve el transporte de oxígeno y nutrimentos a las células del cuerpo.
- Reduce el riesgo de enfermedades.

1	HIDRATADO
2	HIDRATADO
3	HIDRATADO
4	DESHIDRATADO
5	DESHIDRATADO
6	DESHIDRATADO
7	SEVERAMENTE DESHIDRATADO
8	SEVERAMENTE DESHIDRATADO

Una estrategia para conocer el estado de hidratación es a través del color de la orina

